

TIPP 53

Selbsthilfe-Magazin

III/2019 ISSN 1611-2180

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

Selbsthilfe im Gesundheitswesen



Wir begrüßen Ayse Yilmaz als neue Ansprechpartnerin im Selbsthilfebüro Darmstadt

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion



Ayse Yilmaz

Seit 01.08.2019 ist Ayse Yilmaz die neue Ansprechpartnerin im Selbsthilfebüro Darmstadt. Von 2015 bis August 2019 war sie bereits im Selbsthilfebüro Offenbach tätig.

Frau Yilmaz ist Dipl.-Ingenieurin und Sozialarbeiterin mit dem Schwerpunkt Sozialraumentwicklung und -organisation. Darmstadt hat in ihrer Biographie einen eigenen Stellenwert, weil sie dort ihre berufliche Laufbahn begann. Nachdem sie an der TU Darmstadt das Architekturstudium absolvierte, war sie in Eberstadt in der Stadtplanung und gleichzeitig in einem Migrationsprojekt einer Gesundheitsstiftung angestellt.

„Nach vier Jahren Tätigkeit in der Sozialen Arbeit und freiwilligem Engagement in der Integrationsarbeit wurde für mich immer deutlicher, dass ich diese Profession hauptberuflich ausüben wollte. Passenderweise ergab sich 2015 dann die Gelegenheit, eine Stelle im Selbsthilfebüro Offenbach anzutreten.“ Bis August 2019 war Ayse Yilmaz in Offenbach für den Bereich „Selbsthilfe und Migration“ verantwortlich. Dort konnte sie insbesondere ihre Expertise in interdisziplinären Methoden und Instrumenten kultursensibler Selbsthilfe einbringen.

*„Die Selbsthilfe ist mir aus Offenbach ein vertrautes Arbeitsfeld. Ich freue mich, dass ich weiterhin in diesem vielfältigen Bereich aktiv und mit Selbsthilfe-Engagierten zusammenarbeiten kann. Im Selbsthilfebüro Darmstadt möchte ich mich insbesondere auch für die kulturelle Vielfalt der Selbsthilfe einbringen und freue mich auf eine aufregende Zeit mit den Selbsthilfegruppen und Kooperationspartner*innen!“*



Kontakt zum Selbsthilfebüro Darmstadt

Ayse Yilmaz • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80 • Mobil: 0 15 90/ 4 60 69 65

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



Sprechzeiten des Selbsthilfebüros Darmstadt

Mo, Mi, Do • 10.00 - 14.00 Uhr und nach Vereinbarung

Liebe Leserinnen und Leser,

Selbsthilfefreundlichkeit und Patient*innenorientierung gelten heutzutage als Qualitätskriterien im Gesundheitswesen. Die positiven Effekte der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen für das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Patient*innen und ihre Angehörigen sind unumstritten. Dies beweist auch die Tatsache, dass es inzwischen eine gesetzliche Verpflichtung ist, Selbsthilfe in die professionelle Gesundheitsversorgung einzubinden.

Vor dem Hintergrund, wie wichtig und wirksam die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe ist, beschreiten auch professionelle Gesundheitseinrichtungen neue Wege. Das Wissen von Selbsthilfeaktivisten als „Expertinnen und Experten“, aus eigenem Erleben, birgt enormes Potenzial als ergänzende Unterstützung im Behandlungsprozess. Die Bedürfnisse der Patient*innen – jenseits der rein medizinischen – stehen im Mittelpunkt von Selbsthilfegruppen. Betroffene werden dabei unterstützt, ihre verbliebenen Ressourcen zu nutzen und zu stärken und mit ihrer Erkrankung aktiv umzugehen.

In dieser Ausgabe des TIPP stellen wir Ihnen zahlreiche Erfahrungsbeispiele vor, in denen Selbsthilfe mit medizinischen Versorgungseinrichtungen, Kliniken und Ärzten kooperieren. Was zeichnet Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen aus? Welche Erfahrungen machen einzelne Gruppen bei der Zusammenarbeit mit medizinischen Versorgungseinrichtungen? Wie sehen Mediziner*innen die Selbsthilfe? Wie gestaltet sich die Unterstützung und Begleitung von Patient*innen in professionellen Gesundheitseinrichtungen? Weitere Beiträge zeigen, dass Betroffenenperspektive in diversen gesundheitspolitischen Gremien eine große Rolle spielt und auf ihre Meinung bei medizinischen Entscheidungsprozessen Wert gelegt wird.

Im Regionalteil erhalten Sie – wie gewohnt – aktuelle Informationen rund um spannende Projekte, Veranstaltungen und neue Selbsthilfegruppen in Ihrer Region. Darunter vor allem über neue gemeinsame Projekt der paritätischen Selbsthilfebüros „Gemeinsam nicht mehr einsam“ sowie über das Schreibprojekt „Mittendrin“ des Selbsthilfebüros Groß-Gerau.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhaltsverzeichnis

<i>Wir begrüßen im Selbsthilfebüro Darmstadt</i>	2
<i>Editorial</i>	3

Schwerpunktthema: Selbsthilfe im Gesundheitsbereich

<i>„Gemeinsam nicht mehr einsam“ – Paritätische Selbsthilfebüros starten Projekt</i>	5
<i>Selbsthilfe im Adipositas-Bereich?</i>	9
<i>Selbsthilfe für Angehörige psychisch Kranker e.V.</i>	12
<i>Islamische Seelsorge in Frankfurt</i>	14
<i>Alkoholsucht und Selbsthilfegruppen</i>	16
<i>Interkulturelle Gesundheits-Treffs für Menschen mit Fluchterfahrung</i>	19
<i>Betroffenen-Vertretung in gesundheits- politischen Entscheidungsgremien</i>	21
<i>Selbsthilfefreundliches Krankenhaus – ACURA Klinik in Bad Kreuznach</i>	24
<i>Das Zentrum für Seelische Gesundheit im Odenwaldkreis</i>	26
<i>Neues Projekt: Vorstellung der Selbsthilfe im Zentrum für Seelische Gesundheit</i>	29
<i>Die Krankenhausgruppe der DRK-Sucht- selbsthilfegruppen</i>	30
<i>Zusammenarbeit der Selbsthilfe Niere Osthessen mit medizinischen Versorgung- einrichtungen</i>	32
<i>Die Melanom Selbsthilfe Orchidee schafft Begegnungen im Klinikalltage</i>	35
<i>Gesprächskreis „Psychose Seminar“ – Trialog mit Wirkung</i>	39
<i>Selbsthilfe im Behindertenbeirat der Stadt Offenbach</i>	41

Selbsthilfe mehrsprachig

<i>Gesprächsgruppe für Frauen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben</i>	43
<i>Guided conversation group for women who have experienced sexualised violence</i>	44
<i>Geçmişte cinsel şiddete maruz kalmış kadınlar için rehberli sohbetgrubu</i>	45
<i>مجموعة محادثة موجهة إلى النساء المتضررات اللاتي تعرضن للعنف الجنسي في السابق</i>	46

Zum Nachschlagen

<i>PARITÄTISCHE Positionierung zu Rechts- extremismus und zur Politik der AFD</i>	47
---	----

Junge Selbsthilfe

<i>Mittendrin – Das junge Schreibprojekt zum TIPP-Selbsthilfemagazin</i>	49
--	----

Regional: Wissenswertes aus den Regionen

<i>Neue In-Gang-Setzer*innen für Darmstadt, Groß-Gerau und den Odenwaldkreis gesucht</i>	51
<i>Neue Selbsthilfegruppen und Treffs im Kreis Groß-Gerau</i>	55
<i>Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen</i>	61
<i>Neue Selbsthilfegruppe „Alternative Heilmethoden“</i>	63
<i>Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous: Wir sind kein Diätverein!</i>	64
<i>Bundesverdienstkreuz an Anton Fröhlich</i>	65
<i>Rückblick: Fachabend Demenz in Offenbach</i>	66
<i>Einladung zu einem Beitrag im TIPP 54: „Gemeinsam nicht mehr einsam“</i>	68
<i>Impressum</i>	70

„Gemeinsam nicht mehr einsam“ – Paritätische Selbsthilfebüros starten Projekt zur themenoffenen Selbsthilfe

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Mit der Paritätischen Aktionswoche zur Förderung der Selbsthilfe im Mai 2019 starteten die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH ein Gemeinschaftsprojekt, bei dem Selbsthilfe als „Ort für alle“ neu entdeckt werden kann. Im Vordergrund steht die Idee, jeder Person Selbsthilfe als Ort für Gespräche und persönliche Begegnungen zu öffnen – auch, wenn es zum eigenen Thema gerade keine passende Gruppe in der Nähe gibt.

Die Gemeinsamkeit ist eigentlich immer das Alleinsein

Wenn Menschen Selbsthilfegruppen aufsuchen, dann haben sie häufig die Erfahrung gemacht, dass sie im Freundeskreis, bei Verwandten, Ärzten oder Beratungsstellen nicht das erhoffte Verständnis für ihre Situation finden konnten. Mit Gleichbetroffenen spricht es sich leichter über Sorgen und Ängste. Dabei muss man niemanden „schonen“, kann auch einmal geradeheraus aussprechen, was man den eigenen Angehörigen nicht „zumuten“ mag.

Trotz dieser wichtigen Erfahrung, dass andere etwas sehr Ähnliches wie man selbst durchleben müssen, ist die Gleichbetroffenheit nicht das Einzige, was den Austausch in Selbsthilfegruppen so hilfreich macht. Bereits der Umstand, dass man ein Treffen aufsucht, um anderen zuzuhören und weil man selbst gehört werden möchte, verbindet. Denn damit ist schon eine Gemeinsamkeit gegeben: Da ist etwas, mit dem man sich alleine fühlt, das einsam macht, auch wenn es manchmal nur einen kleinen Lebensbereich betrifft. Diese Einsamkeitserfahrung teilen die Gruppenmitglieder – und hierüber entstehen schnell einfühlsame und stärkende Gespräche.

Selbsthilfetreffen brauchen nicht immer ein spezifisches „Thema“

An diese Erkenntnis knüpfte im Frühjahr 2019 die Projektidee „Gemeinsam nicht mehr einsam“ an. Ausgangspunkt war ein Workshop-Angebot zu einem themenoffenen Austausch des Selbsthilfebüros Groß-Gerau. Es zeigte sich, dass nicht immer nur das Alleinsein mit einer konkreten Krankheit oder durch einen Schicksalsschlag den Menschen zu schaffen

macht, sondern die generelle Kontaktlosigkeit. So kann eine durchlebte und schon längst überwundene psychische Erkrankung zum Verlust sozialer Kontakte geführt haben. Durch Krankheiten und Todesfälle gehen familiäre Beziehungen verloren oder der Renteneintritt macht die Leere im Privaten sichtbar. Auch das Altern als Migrant*in in einem „fremden“ Land, die Trennung vom Lebenspartner oder eine starke berufliche Eingebundenheit können Gründe für Einsamkeitsgefühle sein. Mit neuen Menschen in Kontakt zu kommen kann gleichzeitig sehr schwierig sein. Und oft kostet es Überwindung, sich anderen gegenüber als Mensch mit wenigen Kontakten zu outen.

Treffs für neue Kontakte und persönliche Gespräche

Mit den angebotenen Treffs sollen Scham und Selbstzweifel überwunden und ein Raum geboten werden, in dem einsame Menschen Kontakte knüpfen können mit dem Wissen, dass persönliche Gespräche nicht „unangemessen“ sind und dass Vertraulichkeit gewahrt wird. Während die ersten Treffen durch Mitarbeiter*innen der paritätischen Selbsthilfekontaktstellen und ehrenamtliche In-Gang-Setzer*innen begleitet werden, können daraus, falls die Besucher*innen dies wünschen, langfristig neue selbstorganisierte Formate entstehen. Die Treffs können aber auch dazu führen, dass Menschen Zugänge zu bereits bestehenden Selbsthilfegruppen finden bzw. von den Kontaktstellenmitarbeiter*innen dorthin weitervermittelt werden.

Themenoffene Angebote in verschiedenen Formaten

Neben den „Selbsthilfe-Schnupper-Workshops“ können auch bei Formaten wie „Walk & Talk“, einem gemeinsamen Spaziergang, Vier-Augen-Gespräche entstehen. Von Fachkräften werden Impulse gegeben, die das gegenseitige Kennenlernen fördern und Vertrauen schaffen. Hürden für den Erstkontakt werden bei den Veranstaltungen abgebaut, indem neben dem Gespräch auch das gemeinsame „Tun“ Raum findet:

Mittlerweile haben schon zahlreiche solcher themenoffenen Angebote stattgefunden oder sind in Planung. Im Rahmen der Paritätischen Aktionswoche Selbsthilfe im Mai dieses Jahres bot das Selbsthilfebüro Osthessen einen „Walk & Talk“ für junge Menschen in Verbindung mit einem Geocaching-Spiel an.

Ein offenes Selbsthilfecafé im Kreis Groß-Gerau ergab, dass sich die Teilnehmenden beim gemeinsamen Malen austauschen möchten. Daher wird ein vorweihnachtliches Café zum Thema „Malen & Reden“ angeboten werden, bei dem das Thema „Glück“ im Mittelpunkt stehen wird. Dies zeigt, dass insbesondere für den Fall, dass Menschen sich in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen befinden, ein gemeinsames Interesse wie z. B. Malen, Töpfern oder Basteln dazu beiträgt, miteinander ins Gespräch zu kommen. Neben den hier genannten Angeboten, die über Café-, Workshop- oder Aktivitätenformate auf Niedrigschwelligkeit setzen, gibt es aber durchaus auch Gruppengründungen auf Wunsch Betroffener, die das Thema „Einsamkeit“ in den Mittelpunkt stellen. Eine solche Gruppe findet derzeit unter dem Titel „Gemeinsam statt einsam“ in Darmstadt ihren Anfang. In den Hefetrubriken zu Gruppenneugründungen der vorliegenden Ausgabe finden sich Infos zu den neuen Angeboten.

„Ich konnte einfach mal reden und mir wurde zugehört. Das war toll!“

Auch wenn die neuen Angebote oft mit kleinen Teilnehmendenzahlen beginnen, so lassen sich die Besucher*innen davon keineswegs entmutigen. Ganz im Gegenteil: Nach einem Angebot, zu dem nur zwei der angemeldeten Teilnehmer*innen erschienen waren, erhielten wir ein sehr positives Feedback. Eine der Teilnehmerinnen sagte zum Ende des Workshops: „Ich konnte einfach mal reden und mir wurde zugehört. Ich hatte sehr viel Raum für mich. Das war toll!“ Ein Angebot trotzdem umzusetzen, auch wenn „nur“ zwei Menschen; dies ermutigt dazu „dranzubleiben“ und etwas gegen die eigenen Probleme zu tun. Das ist die Grundlage für Selbsthilfe.

Sind diese offenen Angebote überhaupt noch „Selbsthilfe“?

Selbsthilfegruppen im „klassischen“ Sinn sind Gruppen, die ohne größere Unterstützung von Betroffenen initiiert und umgesetzt werden. Kontaktstellenmitarbeiter*innen geben dabei im Wesentlichen den organisatorischen Rahmen und helfen dabei, das Gruppengeschehen möglich zu machen. Dass durch die Kontaktstelle Treffen initiiert werden, ohne dass es einen erkennbaren „selbstbetroffenen“ Initiator oder eine Initiatorin gibt, ist dabei nicht üblich. Gleichzeitig fällt in der Arbeit als Selbsthilfeunterstützer*in auf, dass zwar die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen sehr hoch ist. Es ist aber oft schwierig Menschen zu finden, die

bereit sind, die Aufgabe der Initiatorin zu übernehmen. Neben der Belastung, die Ausgangspunkt für die Suche nach einer Gruppe war, befürchten viele Menschen, sich mit der Gründung einer Gruppe zu überfordern. Die Kraft für eine solche Initiative zu finden und das eigene Selbsthilfepotenzial zu entdecken braucht oftmals Unterstützung. Wenn Menschen erst einmal erkannt haben, wie wertvoll ihnen die Gemeinschaft mit anderen ist, dann fällt es leichter, sich Aufgaben zu teilen und zu übernehmen und auch eine Gruppe selbstorganisiert zu führen. Wir glauben, dass es neben den Menschen, die aus eigener Betroffenheit zielstrebig den Weg der Gruppengründung im klassischen Sinne gehen, sehr viele Menschen gibt, die vom Besuch oder der Gründung einer Selbsthilfegruppe zurückschrecken. Gründe dafür sind sicher vielfältig. Manche wissen vielleicht nicht, was sie erwarten wird und möchten zunächst ganz unverbindlich ausprobieren, was Selbsthilfe bedeutet. Andere scheuen die Übernahme von Verantwortung für eine Gruppe, weil sie privat oder beruflich massiv gefordert werden. Wieder andere fühlen sich vielleicht dem Besuch einer Selbsthilfegruppe sprachlich oder kognitiv nicht gewachsen. Für diese Menschen soll das Projekt Brücken in die Selbsthilfe bauen, damit sie nicht alleine bleiben mit ihren vielfältigen Formen der Einsamkeit. Denn besser ist, „gemeinsam nicht mehr einsam“ zu sein.

i **Information zu Angeboten im Rahmen des Projekts**
„Gemeinsam nicht mehr einsam“

Sie erhalten Informationen zu Angeboten in Ihrer Nähe in allen Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH.

Außerdem freuen wir uns über Ideen für neue Angebote im Projekt.

📄 Kontakt zu den paritätischen Selbsthilfebüros:
www.paritaet-selbsthilfe.org

Die Kontaktdaten der Mitarbeitenden in den Selbsthilfebüros in Darmstadt, Groß-Gerau, im Odenwald (Erbach), in Offenbach und in Osthessen (Fulda) finden Sie online unter: www.paritaet-selbsthilfe.org unter „Standorte“



Was bedeutet Selbsthilfe im Adipositas-Bereich?

Melanie Bahlke, Adipositaschirurgie Selbsthilfegruppe Sana-Klinikum
Offenbach

Der Begriff Adipositas leitet sich aus dem lateinischen Wort „adeps“ ab, das „Fett“ bedeutet. Es handelt sich um starkes bzw. krankhaftes Übergewicht, was auch oft als „Fettleibigkeit“ bezeichnet wird. Die Behandlung dieser multidisziplinären chronischen Erkrankung, die oft mehrere Folgeerkrankungen mit sich bringt, ist noch keine Kassenleistung.

Vom Jojo-Effekt und dem Stigma Übergewicht

Sieht man als selbst übergewichtige Person extrem übergewichtige andere Menschen, ist eine normale Reaktion, dass man sich vergleicht und unter Umständen zu dem Schluss kommt, dass es bei einem selbst noch nicht so schlimm ist und man das Abnehmen mit Disziplin schaffen kann. Nach mehreren Diäten später und dem dazu gehörigen Jojo-Effekt ist man doch eher mehr als weniger.

Adipositas zu haben ist für Betroffene zudem diskriminierend und stigmatisierend. Ab und an passiert es uns Adipositas-Betroffenen, dass wir wegen eines Schnupfens zum Arzt gehen und der Satz während des Gesprächs fällt: „Sie wissen, sie sind zu dick!? Sie sollten etwas tun! Sie sollten weniger essen und sich mehr bewegen!“

Für Betroffene ist das keine Behandlung, das ist ein Ratschlag – ein ungefragter Ratschlag, der wie ein unerwarteter Schlag ins Gesicht wirkt.

Leistungsdefizite bei der Behandlung von Adipositas

Doch selbst wenn wir zum Hausarzt gehen und aktiv nach Hilfe und Behandlungsmöglichkeiten fragen, wird es meist still.



Manchmal bekommen wir einen Reha-Sport-Antrag, was keine Therapie ist, sondern eine Rehabilitationsmaßnahme. Oder eine Ernährungsberatung, was eigentlich Prävention ist. Viele behandelnde Ärztinnen und Ärzte befinden sich in der Beratung in einem Spagat zwischen Hilflosigkeit und Unwissenheit und der fehlenden Finanzierung.

Viele Betroffene suchen im Internet nach einer Anlaufstelle und die gibt es. In sozialen Medien gibt es Gruppen, die allerdings oft verwirrend sind, da die Informationen dort von einer Vielzahl von Personen eingestellt werden und die Qualität der Infos und Meinungen teils nicht eingeschätzt werden kann.

Betroffene können sich an die Adipositas-Selbsthilfegruppe Offenbach wenden

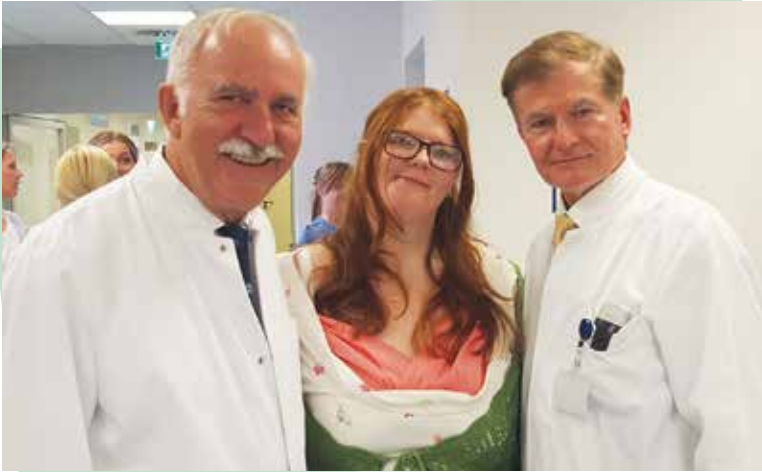
Ich leite jeden Montag eine Adipositas-Selbsthilfegruppe am Sana Klinikum in Offenbach und bin auch erste Vorsitzende des Adipositaschirurgie Selbsthilfe Deutschland e. V., die es schon 15 Jahre gibt. Ja, viele stolpern jetzt über das Wort Chirurgie. Und nein, ich möchte nicht, dass jede*r sich unters Messer legt, denn nicht jede*r ist dafür geeignet.

Man wird nach einer solchen Operation zu einem Adipositaschirurgie-Patienten und braucht dann oft andere Hilfe als jemand, der oder die diesen Eingriff nicht möchte. Wir versuchen beides abzudecken und bieten ein breites Spektrum an Hilfe an, wie verschiedene Aktivitäten, wöchentliche Treffen, Infoveranstaltungen und

auch ein eigenes Magazin. All dies tun wir mit Hilfe von Ärztinnen und Ärzten, um die Versorgungslücke der Adipositas-Therapie nicht zu groß werden zu lassen. Was uns aber auch ein Anliegen ist: dass man uns als Menschen behandelt!



Melanie Bahlke



Prof. Dr. Rudolf Weiner, Adipositaschirurg, Melanie Bahlke und Prof. Dr. Norbert Runkel, Leiter des Adipositaszentrums am Sana Klinikum Offenbach

i **Treffen der Adipositaschirurgie Selbsthilfegruppe Sana-Klinikum Offenbach**

Jeden Montag • 18.00 Uhr

Treffpunkt: Wartebereich im Erdgeschoss des Exzellenzzentrums für Adipositas- und metabolische Chirurgie der Sana-Klinikum Offenbach Starkenburgring 66 • 63069 Offenbach am Main

📧 Kontakt zur Adipositaschirurgie Selbsthilfegruppe Sana-Klinikum Offenbach

Melanie Bahlke

E-Mail: melanie.bahlke@adipositas.selbsthilfegruppe-in.de

www.adipositas.selbsthilfegruppe-in.de/offenbach



Selbsthilfe für Angehörige

Martin Skorsky, Ortsverband Darmstadt der Angehörigen psychisch Kranker e. V.

Wenn ein Mensch in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wird, so stürzt dies oft auch die Angehörigen in eine Krise. Was passiert mit dem Menschen in der Klinik? Geschieht etwas gegen seinen Willen? Wie lange wird es dauern? Gibt es eine Heilung? Was sind das für Medikamente, die einen Menschen eventuell stark verändern?

Auch die Angehörigen in der Selbsthilfe den Blick nehmen

Manche Angehörige wenden sich in einer solchen Situation ab und helfen nicht. Für andere Angehörige kann es in einer solchen Krise hilfreich sein, sich mit anderen, die als Angehörige Ähnliches erfahren haben, auszutauschen. Genau dies ermöglicht die Selbsthilfe in der Angehörigenarbeit. Während Angehörigenarbeit in Kliniken oft von Ärzt*innen und Pfleger*innen geleitet wird und einen Schwerpunkt in medizinischen Fragen hat, ist die Arbeit im Angehörigenverein rein als Selbsthilfe organisiert.

Oft haben psychische Krisen, die in der Einweisung in eine Klinik ihren Höhepunkt haben, eine längere Vorgeschichte. Wenn Angehörige frühzeitig erkennen, dass Hilfe gebraucht wird, so können sie sich vorbereiten. Dazu gehört zum Beispiel wertschätzende Kommunikation oder ein „Erste-Hilfe-Kurs für die Seele“ sowie das Aufbauen eines Netzwerks aus Helfenden in sozialpsychiatrischen Diensten.

Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker

Der Ortsverband Darmstadt der Angehörigen psychisch Kranker organisiert eine Selbsthilfegruppe von Angehörigen in Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg. Diese Selbsthilfegruppe trifft sich alle zwei Wochen zum Austausch. Jede*r, der/die ein Anliegen mit psychisch kranken Angehörigen hat, kann ohne Anmeldung teilnehmen. In der Regel haben andere Teilnehmende in der Gruppe Ähnliches erlebt und können unterstützen. Allerdings ist dies weniger eine Beratung als ein Austausch und gegenseitige Unterstützung, was nicht in einem einmaligen Treffen zu leisten ist. Angehörige, die regelmäßig die Selbsthilfe-

gruppe nutzen, erleben des Öfteren ein Überwinden der eigenen Krise, die durch die Krise des betroffenen Angehörigen ausgelöst worden ist. In die Selbsthilfegruppe kommen Eltern betroffener Kinder und umgekehrt Kinder erkrankter Eltern oder auch Geschwister und Partner*innen Betroffener. Die Selbsthilfegruppe kann auch helfen, den Kontakt zu Kliniken, gemeindepsychiatrischen Einrichtungen und Beratungsstellen herzustellen.

Betroffene reden mit

Inzwischen gibt es in der sozialpsychiatrischen Arbeit verschiedene Gremien, in denen drei Personengruppen repräsentiert sind: die von einer psychischen Krankheit betroffenen Menschen, deren Angehörige sowie psychiatrische Fachleute (z. B. Psychiater*innen, Psychotherapeut*innen, Pfleger*innen). Zwischen diesen Repräsentant*innen findet in Gremien ein Dialog auf Augenhöhe, also ein gleichberechtigtes Gespräch statt. Beispiele für solche dialogisch arbeitenden Gruppen sind Psychose-Seminare oder die Unabhängigen Beschwerdestellen, wie sie im hessischen Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz (PsychKHG) vorgesehen sind. Diese Entwicklung ist sehr erfreulich, denn sowohl Betroffene als auch deren Angehörige werden damit als „Expert*innen in eigener Sache“ anerkannt!

Treffen der Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker

Jeden 2. Montag • 17.30 - 19.00 Uhr

Terminübersicht online: angehoerige-darmstadt.de/gespraeche-termine

Treffpunkt: Haus des Caritasverbandes Darmstadt

Sturzstr. 9 • 64285 Darmstadt

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich!

Ortsverband Darmstadt der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker

Tel.: 0 61 62 / 37 95

E-Mail: info@angehoerige-darmstadt.de

www.angehoerige-darmstadt.de



Islamische Seelsorge in einem Frankfurter Altenheim

Birgül Yilmaz, ehrenamtliche islamische Seelsorgerin

„Ein Mensch ist nichts als ein Nichts, wenn er allein ist; er kann alleine Leid nicht überstehen. Wenn wir alle zusammen kommen, werden wir zu Menschen. (...)

Los, lasst uns an den Rand des unendlichen Meeres der Einheit gelangen.

Wir sollten uns dort niederlassen, eins werden, eine Einheit werden.“

Mevlana Rumi (30.09.1207 – 17.12.1273), persischer Sufi-Mystiker, Gelehrter und Dichter

Anderen Menschen helfen bereitet Freude

Hauptberuflich bin ich examinierte Krankenschwester und seit zwei Jahren ehrenamtlich in einem Altenheim in Frankfurt als islamische Seelsorgerin tätig. Meinen ersten Praktikumstag im Altenheim werde ich so schnell nicht vergessen, denn alle Bewohner*innen, muslimisch oder nicht, empfingen mich überaus herzlich. Ich versuche, das Altenheim regelmäßig zu besuchen, denn anderen Menschen zu helfen und glücklich zu machen bereitet mir eine große Freude. Wenn ich mal nicht dazu komme, die Bewohner*innen zu besuchen, rufe ich sie an. Alleine dafür, dass ich an sie gedacht habe, sind sie jedes Mal sehr dankbar.

Bewohner*innen des Altenheims als Menschen wertschätzen

Das Besondere an der islamischen Seelsorge ist, dass man Menschen mit gleicher Glaubensrichtung und/oder Muttersprache in schwierigen Lebenssituationen betreut. Anfangs lerne ich jede*n muslimische Bewohner*in des Altenheims im eigenen Raum bzw. Zimmer kennen. Ich sehe die eigenen Möbel, türkische Teegläser, Gebetsketten oder andere Gegenstände, die sie an die Heimat erinnern, und Fotos von Angehörigen. Sie erzählen mir ihre Lebensgeschichte, wie sie nach Deutschland eingereist sind oder wie sie hier gearbeitet haben. Dabei höre ich ihnen aufmerksam und mit Geduld zu und gebe ihnen Kraft. Oft hilft sogar nur das Halten einer Hand.

Durch diese körperliche Nähe spüren sie Wärme und wissen, dass da jemand ist, der sie als Menschen wertschätzt. Der weitere Austausch entwickelt sich von selbst, denn Gesprächsstoff gibt es genug. Zum Abschluss meiner Besuche frage ich jedes Mal nach, ob das Gespräch geholfen hat. Leider sind Angehörige selten daran beteiligt, da es diesen oft an der notwendigen Zeit fehlt. Für manche werde ich dann mit der Zeit wie die eigene Tochter oder Enkeltochter.

Rituale geben Kraft

Diese persönliche Anerkennung der Bewohner*innen bestärkt mich in meiner Arbeit. Umso mehr kommen die Erinnerungen an gemeinsame Gespräche hoch und es tritt ein beengendes Gefühl ein, wenn beim nächsten Treffen jemand nicht mehr da ist. In dem Moment ist der Verlust spürbar und wir verabschieden diese Person in den Himmel mit den Worten: „Möge Gott ihre/seine Sünden verzeihen.“ Dadurch, dass wir über den Tod offen reden, wird der Verlust gemeinsam verarbeitet. Durch das vertrauensvolle Verhältnis äußern sich die Bewohner*innen auch über ihre Zweifel an der medikamentösen Behandlung. Meistens glauben die Bewohner*innen nicht an die alleinige Wirkung von Medikamenten. In Ergänzung mit dem zum Ritual gewordenen gemeinsamen Bittgebeten hilft die Behandlung im „Doppelpack“, so empfinden und erzählen viele muslimische Bewohner*innen mit lachenden Gesichtern.

Islamische Seelsorge auch als personelle Unterstützung

Eine weitere Besorgnis der Bewohner*innen ist die zu geringe Betreuungszeit der Pflegekräfte, die auch dem Personalmangel geschuldet ist. Da sich diese Situation in der Pflege nicht so schnell ändern wird, sind Unterstützungsleistungen der Seelsorge gefragter und notwendiger denn je.

Wir können die islamische Seelsorge in unterschiedlichen Institutionen wie in Hospizen, Krankenhäusern oder Pflegeheimen anbieten. Dazu brauchen wir jedoch auch die Anerkennung der islamischen Seelsorge als Beruf. Auf Dauer wird dieses Ehrenamt neben einem Hauptberuf nicht mehr leistbar sein, denn wir bringen viel Engagement dafür ein.



Alkoholsucht und die Rolle der Selbsthilfegruppen

Anke, Anonyme Alkoholiker Südhessen



Alkohol ist eine gefährliche berauschende Substanz. Manche alkoholischen Getränke (Bier, Wein und Sekt) können schon mit dem 16. Lebensjahr völlig legal erworben werden; Spirituosen, also hochprozentige alkoholische Getränke, ab dem 18. Lebensjahr.

Aus unterschiedlichen Gründen gelangen aber auch noch nicht volljährige Personen an den „Stoff“. Trotz des erheblichen Suchtfaktors gilt Alkohol in der Gesellschaft als Genussmittel und wird somit auch weitgehend akzeptiert. Es wird nicht nur in Getränken, sondern auch in vielen Lebensmitteln verarbeitet.

Alkoholismus – eine Krankheit

Alarmierende Zahlen werden regelmäßig veröffentlicht: Laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) sterben in Deutschland jährlich mehr als 74.000 Menschen durch Alkohol oder aufgrund des kombinierten Konsums von Tabak und Alkohol. Weltweit sind es laut WHO sogar 3 Millionen Menschen.

Viele Alkoholiker*innen landen in Krankenhäusern, werden medikamentös behandelt, entgiftet und wieder entlassen. Sie sind jedoch nicht geheilt, denn Alkoholismus (in Deutschland erst seit 1968 als Krankheit anerkannt) ist nicht heilbar, sondern nur zum Stillstand zu bringen. Deshalb ist es sehr wichtig, nach einer medizinischen Behandlung auch sein Leben zu verändern und neue Einsichten zu erlangen. Soweit die Betroffenen bereit sind, können sie hierbei Hilfe in Selbsthilfegruppen finden.

Selbsthilfe für Alkoholikerkrankte bei den Anonymen Alkoholikern

Zu den Anonymen Alkoholikern (AA) gehören Frauen und Männer, Menschen jeden Standes, jeder Religion und Geisteshaltung, jeder

Herkunft und Nationalität. Sie alle haben erkannt und sich selbst eingestanden, dass Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Die AA bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der man sich gegenseitig unterstützt, trocken zu werden und es auch dauerhaft zu bleiben. Jede*r ist bei den AA willkommen, der/die den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören. Da die Teilnehmenden selbst Alkoholiker*innen sind, besteht hier ein besonders großes Verständnis und eine große Verbundenheit für- und miteinander.

Selbsthilfegruppe in Erbach

Schon seit 1971 gibt es im Kreiskrankenhaus in Erbach die Möglichkeit, sich von den Anonymen Alkoholikern bei Alkoholproblemen Hilfe zu holen und sich zu informieren. Die Treffen finden regelmäßig dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr im Patientencafé des Zentrums für Seelische Gesundheit statt. Im Gegensatz zu dem 2-stündigen Meeting im Evangelischen Gemeindehaus, das jeden ersten Mittwoch um 20.00 Uhr stattfindet, dauert es nur eine Stunde und ist nicht zuletzt für Personen gedacht, die sich stationär in der Klinik befinden und hier einen nachhaltigen Weg aus der Sucht gezeigt bekommen können. Denn die kurze Zeit im Krankenhaus reicht bei den meisten Betroffenen nicht, ohne weitere Hilfe ihr Problem im Alltag zu bewältigen. Selbsthilfe ist in diesem Sinne die perfekte Ergänzung und Weiterführung für eine Änderung des bisherigen falschen Umgangs mit Alkohol.

Grundregeln der Meetings bei den Anonymen Alkoholiker

Die Teilnahme an den Meetings, wie die Treffen bei den Anonymen Alkoholikern genannt werden, ist freiwillig. Es werden keine Anwesenheitslisten geführt, um die Anonymität der Teilnehmenden sicher zu stellen, und es werden keine Ratschläge oder Vorschriften erteilt. Man kann von den Aussagen der anderen lernen und sich und seine Verhaltensweisen im Gegenüber besser verstehen. Dabei steht die Anonymität an erster Stelle, denn jede*r, der/die sich an die AA wendet, muss sicher sein, dass die eigene Identität in der jeweiligen Gruppe bleibt. Ohne den Schutz der Anonymität hätten viele von uns ihr erstes Meeting wohl nie besucht. Sie macht uns frei und ermöglicht uns das ehrliche Bekennen und Zugeben unserer Fehler. Ob jemand sich eingesteht, Alkoholiker*in zu sein und ob das Programm und die Lebensweise der AA ihm oder ihr helfen kann, muss jede*r für sich selbst entscheiden.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, wenn...

... Sie sich Sorgen um Ihr Trinkverhalten machen und vielleicht schon den Wunsch empfunden haben, sich Hilfe zu holen. Kommen Sie einfach zur Information zu uns oder zu einer der zahlreichen anderen Gruppen in Ihrer Nähe. Natürlich ist die Hand der AA immer ausgestreckt.

Meetings: Offene Treffen der Anonymen Alkoholiker Südhessen

Jeden Dienstag • 19.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Gesundheitszentrum Erbach – Zentrum für Seelische
Gesundheit • Raum 13/14 (Erdgeschoss)

Albert-Schweitzer-Str. 10-20 • 64711 Erbach

Jeden 1. Mittwoch im Monat • 20.00 - 22.00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus

Am Pfarrgarten 5 • 64711 Erbach

Jeden Freitag • 20.00 - 22.00 Uhr

Treffpunkt: Katholisches Pfarramt

Franz-Polak-Haus • Böltener Str. 14 • 64739 Höchst



Kontakt zu den Anonymen Alkoholiker Südhessen

Tel.: 0 61 51/11 92 95 • E-Mail: aa-suedhessen@web.de

www.anonyme-alkoholiker.de



Interkulturelle Gesundheits-Treffs für Menschen mit Fluchterfahrung in der Mainspitze

Melanie Lutz, Caritasverband Offenbach / Main e. V., und
Anna Katharina Helbig, Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz
des Kreises Groß-Gerau

Menschen mit Fluchterfahrung befinden sich oftmals in einer schwierigen psychosozialen Lebenslage. Um die Gesundheit dieser Personengruppe zu stärken, hat der Caritasverband Offenbach/Main e. V. gemeinsam mit dem Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises Groß-Gerau 2018 ein Projekt ins Leben gerufen. Bei diesem wurden interessierte Menschen mit Migrationshintergrund – insbesondere Personen mit eigener Fluchterfahrung – und guten Deutschkenntnissen zu interkulturellen Gesundheitsmultiplikator*innen ausgebildet, um anschließend ihr Wissen im Rahmen von Gesundheits-Treffs an Menschen mit Fluchterfahrung in ihrer Muttersprache weiterzugeben. Die Ausbildung umfasste acht Schulungseinheiten zu gesundheitsbezogenen Themen, ein Methodik-Wochenende sowie die Begleitung und Supervision des ersten Gesundheits-Treffs.



Die Idee zum Projekt basiert auf dem Modellprojekt „Kommunale Gesundheitsinitiativen interkulturell – KoGi“, das in Frankfurt am Main bereits erfolgreich umgesetzt wird.

Zwölf interkulturelle Gesundheitsmultiplikator*innen ausgebildet

Insgesamt haben zwölf Personen die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Die Gruppe besteht aus sechs Frauen und sechs Männern im Alter zwischen 21 und 45 Jahren. Sprachlich verfügen sie über Kenntnisse in Arabisch, Kurdisch, Persisch, Urdu, Amharisch und Tigrinya. Fast alle haben selbst Fluchterfahrungen; mehr als die Hälfte verfügt über eine abgeschlossene Ausbildung oder ein Studium in den Bereichen Gesundheit oder Pädagogik.

Gesundheits-Treffs in der Mainspitze

Die interkulturellen Gesundheits-Multiplikator*innen haben seit März 2019 insgesamt zehn Gesundheits-Treffs angeboten. Die Treffs hatten in der Regel einen interaktiven Workshop-Charakter und dauerten zwei Stunden. Meist waren zwischen fünf und fünfzehn Teilnehmende anwesend, was sich als gute Zahl für eine offene und interaktive Gesprächsatmosphäre erwiesen hat. Die Themen der angebotenen Treffs waren: Ernährung, Mundgesundheit für Kinder und Erwachsene, Rückenschule, Rauchen/Tabak, kindgerechte Handynutzung, HIV/AIDS und Verhütung.

Durch das muttersprachliche Angebot umgingen die Multiplikator*innen sprachliche Barrieren, sodass Informationen zu Gesundheitsbereichen und -angeboten umfassend und verständlich übermittelt werden konnten. Die Gesundheits-Treffs fanden kostenfrei in Bischofsheim und Ginsheim-Gustavsburg in den Lebenswelten der Menschen mit Fluchterfahrung statt (z. B. Familienzentren, Kindertagesstätten, Gemeindehäuser, Moscheen, Technologie-, Innovations- und Gründungszentrum).

Sie haben Interesse, dass ein interkultureller Gesundheits-Treff in Ihren Räumlichkeiten stattfindet?

Dann nutzen Sie gerne das Angebot und nehmen Sie Kontakt auf! Vielleicht könnte der nächste Gesundheits-Treff bei Ihnen stattfinden!

7 *Information zum Projekt „Interkulturelle Gesundheit-Treffs“*

Wenn Sie als Institution, Einrichtung (z. B. Familienzentrum) oder Gruppe Interesse haben, dass in Ihren Räumlichkeiten ein Gesundheits-Treff zu einem der genannten Themen durchgeführt wird, kontaktieren Sie gerne zur weiteren Absprache die Projektleitung Frau Lutz.

Kontakt zur Projektleitung der „Interkulturellen Gesundheit-Treffs“

Melanie Lutz • Caritasverband Offenbach/Main e.V.

Tel.: 01 52 / 09 29 17 65 • E-Mail: melanie.lutz@cv-offenbach.de

Betroffenen-Vertretung in gesundheitspolitischen Entscheidungsgremien – als Vertreterin der Selbsthilfe auf Augenhöhe aktiv

Heidemarie Haase, Frauenselbsthilfe nach Krebs – Landesverband Hessen

Selbsthilfe oder Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, die ein gleiches Problem oder eine gleiche Erkrankung haben, sich gegenseitig unterstützen und gemeinschaftlich für eine Verbesserung ihrer Lebenssituation eintreten wollen. Die Menschen treffen sich meistens regelmäßig zu einem Informations- oder Erfahrungsaustausch. Diese wichtige, meistens ehrenamtliche Arbeit ist die Grundsäule der Selbsthilfearbeit. So auch in der Frauenselbsthilfe nach Krebs.



Heidemarie Haase

Frauenselbsthilfe nach Krebs – Betroffenen-Vertretung

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs findet ebenfalls in Selbsthilfegruppen statt und ist sowohl in Landesverbänden als auch in einem Bundesverband organisiert. Seit einigen Jahren ist ein Schwerpunkt der Arbeit des Bundesverbandes die Vertretung der an Krebs erkrankten Menschen und ihrer Angehörigen nach außen. So sind Vertreterinnen der Frauenselbsthilfe nach Krebs in vielen Gremien der Sozial- und Gesundheitspolitik tätig und werden für ihre Arbeit fachlich und persönlich qualifiziert. Diese Gremienarbeit und die Möglichkeit, dort Impulse im Sinne einer Betroffenen-Vertretung einzubringen, sind vielfältig.

Leitlinien-Kommission der Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften

In der sog. Leitlinienkommission der Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) werden medizinische Leitlinien entwickelt und beschlossen. Diese tragen dazu bei, dass die medizinische Versorgung in ganz Deutschland gleich gut ist. Sie stellen zudem sicher, dass Patientinnen und Patienten nur mit den Methoden

behandelt werden, deren Nutzen bewiesen ist. Die Leitlinienkommission besteht aus Ärztinnen und Ärzten der verschiedensten Fachrichtungen, Patientenvertreter*innen und einer übergeordneten Institution, welche auf die Einhaltung der Regeln achtet. Ärztinnen und Ärzte bringen dort ihr Wissen zu neuesten Behandlungsmethoden ein, Patientenvertreter*innen nehmen dabei ihre Perspektive ein. Die Beschlüsse, d. h. die erarbeiteten Leitlinien, werden veröffentlicht und sind öffentlich einsehbar.

Als Vertreterin der Patienten arbeite ich bei mehreren Leitlinien mit und bin jeweils für das Kapitel „Patientenaufklärung“ mitverantwortlich. Dabei mache ich die Erfahrung, dass Ärzt*innen und Fachvertreter*innen die Betroffenen ernst nehmen und eine Arbeit auf Augenhöhe stattfindet. Medizinische Fachleute akzeptieren mich als ein wichtiges Mitglied der Gruppe.

Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) ist das höchste Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen in Deutschland. Er hat vom Gesetzgeber den Auftrag, über den medizinischen Leistungsanspruch der ca. 73 Millionen Krankenkassenversicherten zu entscheiden; d. h. es wird darüber beraten, in welchem Rahmen bestimmte Leistungen (z. B. neue Untersuchungsmethoden) bezahlt werden.

Innerhalb des G-BA wird in verschiedenen Arbeitsgruppen gearbeitet, in denen Ärztinnen und Ärzte, Vertreter*innen von Krankenhäusern und Krankenkassen und auch eine Patientenvertretung repräsentiert sind. Die Patientenvertreter*innen achten darauf, dass ihre Interessen immer mit im Blick sind. Sie haben zwar bei den Abstimmungen kein Stimmrecht, aber ein Mitberatungs- und Antragsrecht. D. h. sie werden immer gefragt, ob sie einem Beschluss zustimmen würden. Es kam schon vor, dass bei Ablehnung durch die Patientenvertretung das Verfahren noch einmal neu aufgerollt wurde. Ergebnis der Arbeit sind dann neue Richtlinien im Gesundheitswesen. Hier bin ich Mitglied der Arbeitsgruppe Gebärmutterhalskrebs-Screening. Auch hier erfahre ich die Patientenvertretung als gleichwertiges Mitglied der Akteure. Einwände werden ernst genommen und berücksichtigt. So konnten wir durch einen Einspruch bewirken, dass das Verfahren des Screenings noch einmal überarbeitet wurde.

Zertifizierungskommissionen für Krebszentren der Deutschen Krebsgesellschaft

Ein Tumorzentrum muss einen hohen Qualitätsstandard haben und diesen regelmäßig überprüfen lassen. Diese Standards ändern sich und die Zertifizierungskommissionen überarbeiten alle 2-3 Jahre die Zulassungen. Auch hier ist die Patientenvertretung ein wichtiger Bestandteil der Gruppe. Die Vertreter*innen achten darauf, dass eine Zusammenarbeit der Kliniken mit der Selbsthilfe Pflicht bleibt, um die Zulassung als Onkologisches Zentrum zu bekommen. Diese Treffen finden bei der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) statt. Ich arbeite bei der Zertifizierungskommission für Gynäkologische Krebszentren mit. Die teilnehmenden Mitglieder der DKG unterstützen mich in meinen Forderungen.

Weitere politische Gremienarbeit auf gesundheitspolitischer Ebene

Diese drei großen Arbeitsgebiete werden noch ergänzt durch die Unterstützung verschiedener kleinerer Gremien durch uns Patientenvertreter*innen. Darunter fallen u. a. die Mithilfe bei der Entwicklung von Studien, Unterstützung der Ausbildungsreihe für Ärzte PRIO, Zertifizierung von Kliniken, Mitarbeit bei der AG Schwerbehinderung und bei der noch jungen Organisation KOKON, dem Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie.



Kontakt zur Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Hessen

Heidmarie Haase, 1. Vorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Hessen e.V.

Tel.: 0 66 43 / 18 79 • E-Mail: kontakt-he@frauenselbsthilfe.de
www.frauenselbsthilfe.de



Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften: www.awmf.org



Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss: <https://patientenvertretung.g-ba.de>



Zertifizierungskommissionen der Deutschen Krebsgesellschaft www.zertkomm.de



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus – Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppe Scleroderma Liga, Regionalgruppe Mainz mit der ACURA Klinik in Bad Kreuznach

Elke Frenzel, Scleroderma Liga e. V., Regionalgruppe Mainz



*Elke Frenzel
(Foto: © Jörg Engelhard)*

Die ACURA Klinik in Bad Kreuznach wurde im November 2018 als „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ sowie als „selbsthilfefreundliche Rehabilitationsklinik“ durch das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen ausgezeichnet. Das ACURA Rheuma-Akutzentrum hat sich u. a. auch auf die Behandlung von Sklerodermie, eine Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis, spezialisiert. Im Rahmen des Projektes „Selbsthilfefreundlichkeit“ wurde im Januar 2016 gemeinsam mit der Selbsthilfebeauftragten der Klinik, Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen und der KISS Mainz (in Trägerschaft des PARITÄTISCHEN Rheinland-Pfalz/Saarland) ein Qualitätszirkel gegründet.

Was ist ein „selbsthilfefreundliches“ Krankenhaus?

Bei dem Projekt „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ soll die Zusammenarbeit zwischen dem Krankenhaus und den Selbsthilfegruppen unterstützt werden. Ärztliches Fachpersonal, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Pflegekräfte arbeiten mit den Selbsthilfegruppen zusammen. Im Krankenhaus (Rheuma-Akut-Zentrum) oder der Reha-Einrichtung (Karl-Aschoff-Rehabilitationsklinik) werden die Kontakte zwischen den Patienten*innen und den Selbsthilfegruppen gefördert, indem über entsprechende Selbsthilfegruppen zu den Krankheitsbildern informiert und Info-Material ausgegeben wird. Einige Selbsthilfegruppen treffen sich in Räumlichkeiten, die von der Klinik zur Verfügung gestellt werden.

Umsetzung in der ACURA Klinik Bad Kreuznach

Aktuell sind zehn Selbsthilfegruppen mit der ACURA Klinik Bad Kreuznach verbunden. Die Regionalgruppe Mainz der Scleroderma Liga e. V. wurde im Mai 2018 neu gegründet und 2019 in den Kreis der Selbsthilfegruppen aufgenommen. Zwischen den Partnern (ACURA-Klinik & Regionalgruppe Mainz) findet ein regelmäßiger Informations- und Erfahrungsaustausch statt. So konnte ich am 1. Oktober 2019 den Verein Scleroderma Liga e. V. und die Arbeit der Regionalgruppe Mainz im Rahmen des „Rheuma-Lunches“ den an der ACURA Klinik tätigen ärztlichen und pflegerischen Fachkräften vorstellen.

Es fand ein interessanter Austausch statt, da sowohl die anwesenden Mitarbeitenden der Klinik als auch ich uns gegenseitig Informationen vermitteln konnten, was ohne diese Veranstaltung nicht stattgefunden hätte.

Kontakt zu Kliniken gerade bei seltenen Erkrankungen wichtig

Der Austausch und die Kooperation zwischen der ACURA Klinik und der Scleroderma Liga e. V. – Regionalgruppe Mainz ist meines Erachtens wichtig, da Sklerodermie als seltene und nicht heilbare Autoimmunerkrankung bei Ärzten nicht oder kaum bekannt ist. Die Zusammenarbeit ermöglicht den an Sklerodermie Erkrankten, die in der ACURA Klinik behandelt werden, auf Wunsch zumindest einen schnellen Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe.



Kontakt zur Scleroderma Liga e. V., Regionalgruppe Mainz

Elke Frenzel, Gruppenleiterin • Tel.: 0 61 95 / 8 06 99 90

E-Mail: elke.frenzel@scleroliga.de • www.scleroliga.de

Die Regionalgruppe Mainz ist auch im Kreis Groß-Gerau aktiv!



Informationen zu den Selbsthilfegruppen in der ACURA Klinik

<https://kh-acura-kliniken.com/selbsthilfegruppen>



Scleroderma
Liga e.V



Das Zentrum für Seelische Gesundheit im Odenwaldkreis – Sozialpsychiatrie und Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Dr. med. Max Ludwig, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und leitender Oberarzt im Zentrum für Seelische Gesundheit (ZSG), Kreiskrankenhaus Erbach



GZO Erbach, ZSG Eingang, © K+P

Seit April 2017 gibt es am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis (GZO) in Erbach mit dem Zentrum für Seelische Gesundheit (ZSG) eine psychiatrische Abteilung, deren zwei Stationen und die Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) in einem modernen Neubau, mit direkter baulicher Anbindung an das Kreiskrankenhaus, angesiedelt sind. Auch die vorher zur Vitos Klinik Heppenheim gehörige Tagesklinik, die sich auf einem an das GZO-Gelände angrenzenden Grundstück in der Erlenbacher Straße befindet, wurde dem ZSG angegliedert.

Sozialpsychiatrischer Ansatz im Blick

Die Psychiatrische Klinik erfüllt den Versorgungsauftrag für die Bevölkerung des Odenwaldkreises und behandelt allgemein- und gerontopsychiatrische Krankheitsbilder ebenso wie Suchterkrankungen von Patient*innen ab dem 18. Lebensjahr.

Schon auf den Stationen wird der sozialpsychiatrische Ansatz gestärkt.* Dies geschieht zum einen durch den Verzicht auf eine scharfe Binnendifferenzierung: Betroffene mit verschiedenen Erkrankungen befinden sich gemeinsam auf Station. Zum anderen wird großer Wert auf ein förderliches Stationsmilieu gelegt durch alltagsnahe Freizeitgruppen und eine Anpassung von Anforderung und Schonraum an die individuellen Bedürfnisse der Patient*innen.

Einzel- und Gruppenangebote ergänzen biologische Therapie

Neben biologischen Therapieverfahren unter Einbezug von Pharmakotherapie ist die psychotherapeutische Begleitung in zahlreichen Einzel- und Gruppenangeboten mit psychoedukativen Gruppen, Kompetenzgruppen, Skillsgruppen und euthymen Angeboten** ein zentraler Bestandteil der Behandlung. Ergotherapie sowie Sport- und Bewegungsprogramme werden täglich angeboten. Die wohnortnahe Behandlung findet in enger Zusammenarbeit mit den Angehörigen (inklusive einer Angehörigengruppe) und den gemeindepsychiatrischen Versorgungseinrichtungen im Sinne einer psychosozialen Reintegration statt. Auch Genesungsbegleiter*innen (Expertinnen und Experten durch Erfahrungswissen als ehemals selbst Betroffene) sollen zunehmend fester Bestandteil der Stationsteams werden.

Kooperation mit Selbsthilfegruppen

Es besteht eine enge Kooperation des Zentrums für Seelische Gesundheit mit verschiedenen Selbsthilfegruppen. Die DRK-Suchtselbsthilfe trifft sich wöchentlich ebenso wie die Anonymen Alkoholiker in von uns hierfür zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten. Erst kürzlich fand ein Treffen mit Werner Niebel von der Selbsthilfegruppe „Angst Panik Depression“ statt, in dem Möglichkeiten des Ausbaus und der Intensivierung der bisherigen Zusammenarbeit erörtert wurden.

* Sozialpsychiatrie bezeichnet eine Arbeitsrichtung innerhalb der Psychiatrie, die sich mit den sozialen Ursachen und Folgen psychischer Erkrankungen beschäftigt, also z. B. mit familialen und sozialen Beziehungen oder gesellschaftlichen Bedingungen. Solche Faktoren fließen dann in Behandlungs- und Therapieentscheidungen ein.

** Euthyme Therapie, auch Genuss Therapie, ist ein verhaltenstherapeutischer Ansatz, bei dem es darum geht, dass Menschen wieder zu positivem Erleben und Handeln, zu Genussfähigkeit und Selbstfürsorge geführt werden, indem die Aufmerksamkeit auf Positives gelenkt wird und die Wahrnehmung darauf geschult wird.

Alle Betroffenen sollen von Selbsthilfegruppen erfahren

Die Stationsteams arbeiten mit der Grundhaltung, dass kein Betroffener das Zentrum für Seelische Gesundheit verlassen sollte, ohne von der Existenz regionaler Selbsthilfeangebote erfahren zu haben. Dazu werden auch Broschüren und Flyer vorgehalten und mitgegeben. Regelmäßig finden Informationsnachmittage durch Vertreter*innen der Selbsthilfe im Haus statt, z. B. durch die DRK-Suchtselbsthilfe mittwochs um 13 Uhr. Um dieses Vorgehen auf weitere Selbsthilfegruppen auszuweiten, soll eine Plattform mit regelmäßigen Terminen geschaffen werden, in denen sich verschiedene Selbsthilfegruppen im ZSG vorstellen können. Diese Foren sollen dann sowohl den stationären wie auch tagesklinischen und ambulanten Patienten sowie den Angehörigen als Informationsangebot empfohlen werden.

Das Zentrum für Seelische Gesundheit möchte die in die Zukunft weisen den Behandlungskonzepte wie Home-Treatment, bei der ein Behandlungsteam akutpsychiatrische Patientinnen und Patienten in gewohnter Umgebung versorgt, und Erweiterungen wie die Online-Psychotherapie aufbauen und dabei als selbsthilfefreundliche Klinik die Ehrenamtlichen und ehemals Betroffenen einbeziehen.



Kontakt zum Zentrum für Seelische Gesundheit Odenwaldkreis

Tel.: 0 60 62 / 79 53 33 • www.gz-odw.de



Informationen zur Selbsthilfegruppe Angst – Panik - Depression in Reichelsheim

www.shg-apd.de



Informationen zu den DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis

<https://selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de>



Neues Projekt: Vorstellung der Selbsthilfe im Zentrum für Seelische Gesundheit – Gesundheitszentrum Erbach

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

Werner Niebel, Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression in Reichelsheim im Odenwald, hat ein neues Projekt ins Leben gerufen. Sein Anliegen: Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis zum Thema psychische Erkrankungen bei den Patient*innen des Zentrums für Seelische Gesundheit bekannt zu machen.

In Kooperation mit Chefarzt Dr. Thomann, dem Sozialdienst und dem Selbsthilfebüro Odenwald konnte das Projekt im November dieses Jahres erfolgreich starten.

Monatliche Vorstellung der Selbsthilfe im Patientencafé

Mittlerweile hat diese Idee eine Form angenommen: Seit November gibt es jeden ersten Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr eine Vorstellung der Selbsthilfe im Patientencafé. Angesprochen werden sollen vor allen die Patient*innen des Gesundheitszentrums, aber auch deren Angehörige. Die Vorstellung wird im monatlichen Wechsel stattfinden und jeweils von Claudia Ray vom Selbsthilfebüro und der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression, der Selbsthilfegruppe Semikolon – für seelische Gesundheit sowie der Angehörigengruppe der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression durchgeführt. Neben einer Vorstellung der Selbsthilfe stehen die jeweiligen Ansprechpartner*innen natürlich auch für Patientenfragen zur Verfügung.

Dieses Beispiel macht Mut, solche Kooperationen einzugehen und zeigt deutlich die Offenheit und Bereitschaft der professionellen gesundheitlichen Versorgung, mit der Selbsthilfe zusammen zu arbeiten.

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



Die Krankenhausgruppe der DRK-Suchtselbsthilfegruppen im Zentrum für seelische Gesundheit im Gesundheitszentrum Odenwaldkreis

Friedel Weyrauch, DRK-Suchtselbsthilfegruppen

Die DRK-Selbsthilfegruppe (Mittwochsgruppe) für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige im Gesundheitszentrum Odenwaldkreis in Erbach wird schon seit 1999 angeboten und wurde sporadisch von Patientinnen und Patienten im Krankenhaus angenommen.

Kooperation mit dem Zentrum für Seelische Gesundheit erleichtert Zugang

2017 wurde das Zentrum für Seelische Gesundheit (ZSG) am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis, Kreiskrankenhaus Erbach, eröffnet. Dies war die Gelegenheit, unser Gruppen-Angebot beim Gesundheitszentrum zu erweitern bzw. neu zu überdenken. Es fand ein Gespräch zur Vorstellung der DRK-Suchtselbsthilfe beim Chefarzt des Zentrums für seelische Gesundheit (ZSG), Prof. Dr. Thomann, statt. Er war sehr angetan vom Angebot der DRK-Selbsthilfegruppen und nahm unser Gruppenangebot erfreut an. Hieraus ist nunmehr eine gute Kooperation entstanden, die eine nahtlose Kontaktaufnahme der Patientinnen und Patienten zur Selbsthilfe deutlich erleichtert.

Die erste Kontaktaufnahme eines Patienten mit einer Kontaktperson aus einer Selbsthilfegruppe fördert den ersten Schritt zu weiterführenden Hilfen wie z. B. den Besuch einer Beratungsstelle oder auch den regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Die DRK-Suchtselbsthilfe, die sich jeden Mittwoch von 19.00 - 20.00 Uhr im Patientencafé des ZSG trifft, wird seither gut besucht und einige dieser Patienten kommen auch nach abgeschlossener Entgiftung zur weiteren Stabilisierung in die Gruppe.

Bericht von Stefan F., Mitglied der Krankenhaus-Gruppe

„Als im April 2017 das Zentrum für seelische Gesundheit nach dreijähriger Bauzeit eröffnete, wurde eine Änderung des Einzugsbereiches für die Heppenheim Psychiatrie vollzogen. In Heppenheim wurden fortan keine Patienten aus dem Odenwaldkreis mehr aufgenommen. Das ZSG Erbach war ab diesem Zeitpunkt für Entgiftler aus dem Odenwaldkreis zuständig. Dies war der Anlass für Friedel Weyrauch, dort eine DRK-Selbsthilfegruppe zu installieren.

Nach Gesprächen mit der Klinikleitung und den Fachärzten der psychiatrischen Abteilung war es im Spätsommer 2017 soweit: Friedel Weyrauch kündigte uns Gruppenteilnehmenden der CMA-Selbsthilfegruppe für Schwerstsuchterkrankte den Beginn der neuen Krankenhaus Selbsthilfegruppe an. Sie fragte uns, wer Interesse hätte, dort den Teilnehmenden von sich zu erzählen und ich meldete mich.*

Ich war sehr nervös vor der Gruppe, weil ja lauter Teilnehmende dort waren, die ich nicht kannte oder auf die ich nicht vorbereitet war. Sehr bald wurde es ganz normal, dass jedes Mal andere Teilnehmende da waren bzw. sind. Es war mir ja auch eine Herzensangelegenheit, denn bei den vielen Entgiftungen, die ich selbst erlebte, konnte ich nur ganz selten an solchen Gruppen teilnehmen und die Geschichten von anderen Betroffenen hören, die es geschafft hatten. Ich war auch immer in meinen Entgiftungen der Meinung, dass mein Fall ganz besonders schwerwiegend war und dass die, die es geschafft hatten, erst Mal in meiner Situation sein müssten. Je früher man einen anderen Weg aufgezeigt bekommt, umso eher kann man einen anderen Weg gehen und desto mehr bleibt einem vom Leben. Je mehr verschiedene Wege den Entgiftenden aufgezeigt werden, umso eher können diese den besten für sich selbst herausfinden.

Ich versuche auch zu vermitteln, dass es zwar nicht ganz einfach ist, ein abstinentes Leben zu führen, aber mit der Zeit immer einfacher wird. Außerdem will ich zu verstehen geben, dass das nicht bedeutet, die ganze Zeit einen Kampf gegen die Sucht zu führen und keinerlei Lebensfreude zu empfinden. Im Gegenteil: Erst durch die Abstinenz konnte ich wieder Lebensfreude verspüren.

Für mich selbst gehe ich auch dorthin, denn im Gegensatz zur CMA-Gruppe ist man dort näher bei seiner Sucht und kann besser nachempfinden, wie das alles so war, gerade auch in den Momenten des Entzuges. Das hat sich für mich als gute Ergänzung zur CMA-Gruppe herausgestellt.“

*CMA steht für: chronisch mehrfach beeinträchtigte Abhängigkeitserkrankte

Die Zusammenarbeit der Selbsthilfe Niere Osthessen mit medizinischen Versorgungseinrichtungen – ein Erfahrungsbericht

Matthias Baumgartl, Selbsthilfe Niere Osthessen e. V.

Wir, die Selbsthilfe Niere Osthessen e. V., sind eine Selbsthilfegruppe für Patientinnen und Patienten mit Nierenerkrankung in der Prä dialyse, während der Dialyse und nach Transplantation und natürlich auch, und das ist uns ganz wichtig, für deren Angehörige. Denn diese Krankheit betrifft nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihr ganzes familiäres Umfeld. Unsere Selbsthilfegruppe besteht nun seit 19 Jahren und hat von Beginn an die Zusammenarbeit mit den gesundheitlichen Einrichtungen in der Region (Klinikum Fulda, KfH-Nierenzentrum Fulda und Bad Orb, Klinikum Bad Hersfeld) gesucht und nach und nach gefunden.

Zahlreiche Informationsangebote der Selbsthilfe in Kliniken und Nierenzentren

Der Beginn der Zusammenarbeit war anfangs mühselig, aber wir fanden gute Unterstützung am Klinikum Fulda durch den Chefarzt der Nephrologie Prof. Dr. Fassbinder, seiner Nachfolgerin Prof. Dr. Haubitz und dem Chefarzt der Urologie Prof. Dr. Kälble. Alle hatten immer ein offenes Ohr für uns. Im Laufe der Jahre wurden wir immer mehr wahrgenommen und in den letzten Jahren entwickelte sich eine immer bessere Zusammenarbeit. So führen wir jedes Jahr im Klinikum Fulda zusammen mit den Ärzten der Nephrologie einen Patiententag durch, wo wir Informationen über die verschiedenen Dialysearten, Rechte und Soziales, Bewältigung des Alltags etc. weitergeben.

Im März eines jeden Jahres organisieren wir eine „Nierenwoche“ im Klinikum Fulda und auch im Klinikum Bad Hersfeld, jeweils zusammen mit der Nephrologie und der Urologie. Hier stehen wir jeden Tag der Woche für vier Stunden für Fragen rund um das Thema Nierenerkrankung und Alltagsbewältigung zur Verfügung. Selbstverständlich machen wir die „Patientenbegleitung“ während des ganzen Jahres. D. h. dass Menschen, die mit der Diagnose konfrontiert werden und in nächster Zeit an die Dialyse zu müssen, von den Ärzten an uns empfohlen werden, sodass wir Fragen rund um die Bewältigung des Alltagslebens besprechen können.

„Wir können ihnen die medizinische Seite ihrer Krankheit erklären“, so die Ärzte, „aber was sich für Veränderungen in ihrem privaten und beruflichen Umfeld ergeben, da können ihnen die selbst Betroffene weitaus bessere Informationen geben“.

Auch andere Kooperationen im Blick der Selbsthilfe

Mit den Kliniken und Nierenzentren in unserem Einzugsgebiet haben wir mittlerweile eine recht gute Zusammenarbeit. Bei den selbstständigen Nephrologen hapert es derzeit noch etwas bei der Zusammenarbeit. Wir werben in unserem Verein auch ganz stark für die Organspende. Zwei Mitglieder halten regelmäßig Vorträge mit Diskussionen in einigen Schulen in Osthessen rund um die Organspende, die bei den Schüler*innen sehr gefragt sind. „Für die Schülerinnen und Schüler ist es etwas ganz anderes, wenn da eine betroffene Person vor ihnen steht und etwas über sich und die Organspende erzählt, als wenn wir ihnen das als trockenen Lehrstoff erzählen“, so die Lehrer*innen, die uns immer wieder einladen. Auch größere Apotheken oder Reformhäuser, die ebenfalls Informationsveranstaltungen durchführen, erkennen, dass Informationen von Betroffenen immer gefragter sind. Es ist immer wieder schön zu erleben, dass im Zeitalter des „allwissenden Internets“ eine persönliche Information oder ein persönliches Gespräch für viele Personen doch hilfreicher sein kann.

Erfolgreiche Zusammenarbeit muss gewollt sein

Wir denken, dass die Zusammenarbeit mit den medizinischen Einrichtungen in unserem Einzugsgebiet schon recht gut ist, sie könnte aber sicherlich noch in Teilen verbessert werden. Das liegt aber auch meist an den Menschen, die diese Zusammenarbeit wollen. Wenn in Führungsebenen der gesundheitlichen Einrichtungen Personen sind, die diese Zusammenarbeit ablehnen, wird die „restliche Mannschaft“ ebenfalls nicht zu einer Zusammenarbeit motiviert werden können. Wir sind von der Krankheit Betroffene. Wir haben uns mit dieser auseinandergesetzt, sie akzeptiert und unser Leben darauf abgestimmt. Wir haben uns dies meist alles selbst erarbeiten und entsprechende Erfahrungen machen müssen. Wir möchten dieses Wissen weitergeben, damit „Neulinge“ es dadurch eventuell einfacher haben, mit ihrer Krankheit zu leben und Fehler oder Rückschläge, die wir schon erlitten haben, nicht auch wieder

machen müssen. Und das Schöne daran: Es kostet kein Geld, sondern lediglich ein paar Minuten Zeit für ein Gespräch. Wo findet man das heute noch? Eine solche Zusammenarbeit lebt nur von den Menschen, die diese wollen und fördern.



Kontakt zur Selbsthilfe Niere Osthessen e. V.

Geschäftsstelle: Kirnkuppenweg 2 • 36100 Petersberg

Tel.: 06 61 / 6 24 39

<http://ig-osthessen.bv-niere.de>

Selbsthilfe Niere Osthessen e.V.
____Vorsorge, Dialyse, Transplantation____



Die Melanom Selbsthilfe Orchidee schafft Begegnungen im Klinikalltag

Gudrun Tiebe, Melanom Selbsthilfe „Orchidee“

Die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, ist eigentlich während meiner eigenen Immuntherapie entstanden, die ich von September 2016 bis August 2019 alle drei Wochen bekam. Sinnbild unserer Gruppe ist die Orchidee, mit der uns ein älterer Patient einmal beim gemeinsamen Warten in der Klinik verglich. Heute, nach „nur“ einem Jahr, sind wir mit unserer Gruppe auch in Kliniken vor Ort, um für andere Patient*innen da zu sein.



Gudrun Tiebe

Wie beim gemeinsamen Warten in der Klinik die Selbsthilfeidee entstand

Als ich das erste Mal im August 2016 zu meiner Immuntherapie ging, war ich sehr aufgeregt und voller Angst.

Zum Glück begleitete mich mein Mann. Dadurch wurde es für mich etwas erträglicher. Mein „Port“, den ich mir kurz zuvor noch legen ließ, schmerzte immer noch, was mich nicht gerade entspannter machte. Da meine Venen aber nicht die besten sind, fand ich diese Lösung besser. So, da saß ich nun, in einem relativ bequemen Sessel in der UCT Tagesklinik der Uniklinik Frankfurt/Main und schaute mich ziemlich ängstlich um. Man hat mir das sicherlich nicht angesehen, ich kann meine Unsicherheit ganz gut hinter meiner großen Klappe verbergen, aber innerlich fühlte ich mich schrecklich.

Begegnung mit einem „erfahrenen“ Patienten

Dann sah ich auf einmal mir gegenüber einen älteren Mann sitzen. Er sah sehr sympathisch aus, recht klein, mit langem weißen Bart und weißen Haaren. Er lag völlig entspannt in seine Decke eingemummelt da. An diesem Morgen waren noch weitere „Neue“ da und das sah man auch, denn alle „Neuen“ schauten etwas ängstlich.

Auf einmal fing der ältere Mann an zu erzählen. Wie dankbar er dem Entdecker der Immuntherapie sei, die er jetzt schon zum 32. Mal bekäme, denn er habe schon seit 17 Jahren schwarzen Hautkrebs und sei schon

unzählige Male daran operiert worden. Er ging dann auch etwas ins Detail, was nicht jede*r von uns hören wollte. Mir macht so etwas zum Glück nichts aus, im Gegenteil, wenn ich mich damit beschäftige, verarbeite ich es auch besser. Aber so sind eben die Unterschiede. Und genau darauf kam der Mann auf einmal zu sprechen. Er sagte, dass wir zwar alle an schwarzem Hautkrebs erkrankt seien, aber dennoch habe jede*r einzelne von uns seinen ganz eigenen individuellen Krebs.



Die Orchidee als Sinnbild für Kraft und den jeweils eigenen Weg

Er verglich uns mit den Orchideen, die erst mal sehr ähnlich aussehen, aus der gleichen Familie kommen und doch ist jede einzelne ganz einzigartig und individuell. Und wenn es nur ein einziges Pünktchen in der Blüte sei, das den Unterschied mache, so könne man keine mit der anderen gleichsetzen. Ich kann nicht genau sagen, was dieser Satz bei mir damals ausgelöst hat. Ich merkte nur, dass ich auf einmal viel ruhiger und entspannter wurde. Dass mir klar wurde, ich kann und darf mich nicht mit anderen vergleichen. Jede*r hat seine eigene Geschichte und seinen eigenen Krankheitsverlauf. Und ja, manche schaffen es auch nicht, was aber nicht gleich bedeutet, dass ich es auch nicht schaffe. So konnte ich meinen Platz finden, konnte mich als Individuum sehen. Ich zog mir nicht die Schuhe eines Anderen an, die mir ohnehin nicht passen würden.

Die Orchidee bekam aber noch eine andere wichtige Bedeutung für mich: Wenn sie alle Blüten verloren haben, sehen Orchideen tot aus. Doch dann auf einmal erblühen sie wie aus dem Nichts zu voller Pracht und sehen schöner aus denn je. So sehe ich mich mittlerweile auch. Es gab und gibt auch bei mir die Phasen ohne Blüten, doch das sehe ich heute, wenn auch nicht immer gleich in der Situation, dann aber im Nachhinein, in der Phase der Ruhe, des Kräftesammelns, um dann wieder in voller Pracht zu erblühen. Ich habe eine absolute Hochachtung vor meinem Körper, was dieser im Stande ist zu leisten. Wir sollten uns vertrauen, was nicht immer leicht ist in schweren Zeiten, aber es kann gelingen und die Orchideen erinnern mich immer daran, wenn ich es mal vergessen sollte.

Wie die Idee für eine eigene Gruppe Gestalt annahm

Das Bedürfnis nach Austausch habe ich immer gespürt, nur leider war in meiner Gegend (Rhein-Main-Gebiet) keine Hautkrebsselbsthilfegruppe zu finden. Nun bin ich jemand, der Dinge gern selbst in die Hand nimmt und so schaute ich mich im Internet nach einer geeigneten Gruppe um. Nach einiger Suche und auch Testungen wurde ich fündig. Im Austausch mit einer Online-Selbsthilfegruppe erfuhr ich Wertschätzung, Kompetenz und Fachwissen, die mir Sicherheit und ein gutes Gefühl vermittelten. So konnte ich mir eine eigene Gruppe auch sehr gut vorstellen.

Die Unterstützung durch Klinik und Ärzte stärkt uns den Rücken

Erst entstand die Gruppe in Groß-Gerau und wenig später noch eine zweite in der Universitätsklinik Frankfurt/M. Der Kontakt zu den Ärzten durch meine eigene Erkrankung und nun noch verstärkt durch die Selbsthilfegruppe empfinde ich als sehr wertschätzend und manchmal fast freundschaftlich. Es tut gut, ernst genommen zu werden, zu spüren, dass sich die Ärzte über das Bestehen dieser Selbsthilfegruppe freuen, denn bis dato gab es kein diesbezügliches Angebot und somit konnte den Patienten in dieser Hinsicht auch nichts angeboten werden. Dies ist nun anders. Jede*r Hautkrebs-Betroffene bekommt meinen Flyer und die nötige Info für eine Kontaktaufnahme

Neues Projekt „Selbsthilfe vor Ort“ an der Uniklinik Frankfurt/Main

Die Zusammenarbeit mit der Uniklinik Frankfurt/Main macht auch sehr viel Freude, da auf deren Seite ebenfalls ein tolles Engagement zu spüren ist. So wurde z. B. die Möglichkeit geschaffen durch die „Selbsthilfe vor Ort“, mit mir ganz ungezwungen und unverbindlich ins Gespräch zu kommen. Ich bin an bestimmten Tagen von morgens bis nachmittags in der Tagesklinik, dort, wo die Patientinnen und Patienten ihre Therapie bekommen, und stehe zum Austausch zur Verfügung. Dieses Projekt ist ganz neu und es soll geschaut werden, inwieweit daraus Interesse an solchen Angeboten entsteht.

Skepsis verfliegt meist schon beim ersten Treffen

Leider wurde unser Angebot in der Klinik bisher nur sehr wenig genutzt. Meine Vermutung ist, dass es da eine Scheu gibt: Was werde ich denn da

erfahren? Will ich das alles überhaupt wissen? Ich brauche das nicht, so schlecht geht es mir gar nicht! Wenn sich die Betroffenen oder auch die Angehörigen dann doch zu einem Besuch in der Selbsthilfegruppe entschließen, verfliegt die anfängliche Scheu und Angst der „Neuen“ meist schon in der ersten Stunde, weil sie merken, wie gut es tut, ebenfalls Betroffene und auch deren Angehörige kennen zu lernen. Bisher habe ich immer nur gehört, wie froh sie über ihre Entscheidung sind, in die Gruppe gekommen zu sein.

Neue Kooperation auch in Darmstadt

Mittlerweile steht auch eine Kooperation mit dem Hautkrebszentrum Darmstadt an. Auch dort wurde das Bestehen der „Melanom Selbsthilfe Orchidee“ mit Freude und auch Erleichterung zur Kenntnis genommen, denn auch in Darmstadt sind die behandelnden Ärzte froh, ihren Patientinnen und Patienten endlich ein solches Angebot machen zu können

Jede*r schreibt eine eigene Geschichte

Mir persönlich war und ist immer noch ganz wichtig, den Betroffenen eines zu vermitteln: Wir sind ganz individuell und nicht miteinander zu vergleichen. Klar gibt es immer wieder schlimme Geschichten, aber jede*r sollte seine eigene schreiben dürfen. Weiterhin ist mir wichtig, die Betroffenen aufzuklären über Möglichkeiten der Behandlung, über mögliche Nebenwirkungen, sie zu beruhigen bzw. zu ermutigen, für sich einzutreten – als mündige Patient*innen, die informiert mitreden können. Ich habe die Entscheidung, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, bisher noch keine Sekunde bereut und hoffe, damit vielen Menschen das Wissen, die Zuversicht und den Halt geben zu können, den sie für ihren eigenen Weg brauchen.



Treffen der Melanom Selbsthilfe „Orchidee“ für Betroffene und Angehörige

Jeden 2. Samstag im Monat • 10.00 - 12.-00 Uhr
Treffpunkt: Praxisräume Spektrum-Rhein-Main
Kirchstr. 3 • 64521 Groß-Gerau



Kontakt zur Melanom Selbsthilfe „Orchidee“

Gudrun Tiebe • Tel.: 01 79 / 6 63 90 77
E-Mail: gudrun.tiebe@online.de • www.melanom-selbsthilfe-orchidee.de

Gesprächskreis „Psychose Seminar“ – Trialog mit Wirkung

Lydia Lorenz, Angehörige und Moderatorin im Psychose Seminar

In Darmstadt besteht seit mehr als 20 Jahren der Gesprächskreis „Psychose Seminar“ für alle Menschen, ob mit oder ohne Psychiatrieerfahrung. Moderiert wird der Gesprächskreis von Behindertenpfarrer im Ruhestand Alexander Pollack, Psychiatrieerfahrener mit EX-IN Ausbildung Andreas Wendel, sowie meiner Person, Angehörige einer seit 24 Jahren psychisch kranken Tochter.

Gleichberechtigte und offene Gesprächskultur

Wir treffen uns an einem neutralen Ort und achten auf gleichberechtigte und offene Gespräche zwischen Menschen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind oder als Angehörige lernen wollen, mit der schwierigen Situation umzugehen und nicht nur als Störfaktor wahrgenommen werden wollen, und den Profis, die ihre Patientinnen und Patienten besser verstehen wollen. Der trialogische Gesprächskreis sollte für Betroffene eine Therapie ohne Absicht, für Angehörige eine Familientherapie ohne Familie und für die Profis eine Supervision ohne Bezahlung sein (Zitat von Jürgen Blume, Psychose Seminar Kiel). Alle Besucher*innen können das Seminar anonym besuchen; außer der Moderation muss sich niemand vorstellen. Namentlich festgehalten werden nur die Besucher*innen, deren Wunsch es ist, über soziale Medien benachrichtigt werden zu wollen, wenn eine neue Sequenz beginnt.

Gesprächstreffen und Themen

Der Gesprächskreis trifft sich im Gemeindehaus der Martinskirche. Im Frühjahr findet eine Sequenz im Frühjahr von sechs Abenden zu je zwei Stunden statt und eine Sequenz im Herbst. Im Sommer und zum Jahreswechsel haben wir Pause. In dieser Zeit füllt ein aus dem Psychose Seminar entstandener Stammtisch die Lücke, zu dem man sich über eine WhatsApp Gruppe verabreden kann.

Zu typischen Themen (z. B. Medikamente, Therapien, Diagnosen, Recovery) und besonderen Themen (z. B. Ernährungsberatung, Assistenz-

hunde, Trauerbewältigung, Resilienz) laden wir Referent*innen ein. Diese sind keine Vortragenden im herkömmlichen Sinne, sondern eher Gesprächspartner*innen, die im Dialog als Profis auf Fragen antworten. Das Psychose Seminar ist auch keine Lehrveranstaltung im üblichen akademischen Sinne. Es wird keine Wissenschaft vermittelt, aber viel Lebenserfahrung; keine Theorien zu Krankheitsursachen, keine professionellen Krankheitskonzepte und Behandlungsmethoden, aber subjektive Krankheitsvorstellungen und Bewältigungswege sowie ganz eigene Lösungsmöglichkeiten.

Psychose Seminare sind keine Therapie, sie wirken aber heilsam.

Sie sind keine Selbsterfahrung und in ihrem Selbstverständnis und ihrer Arbeitsweise nicht mit Selbsthilfegruppen gleichzusetzen. Die Teilnehmenden helfen sich gegenseitig durch ihr lebenserfahrenes Expertenwissen. Jede*r Teilnehmende nutzt Perspektiven und Wahrheiten der anderen, um eigene persönliche Maßstäbe zu finden, selbstbestimmte Urteile und Entscheidungen zu entwickeln, selbstbewusster zu werden und Mut zu Eigen-Sinn und Selbstveränderung zu finden.

Verständnis für das Befremdliche der psychischen Erkrankungen und Verstehen des Sinns im Verstörten sind am ehesten im Dialog zu gewinnen. Im Gesprächskreis lernen wir uns gegenseitig verstehen, auszuhalten und anzunehmen. So dient unser Gesprächskreis auf eigene Weise gegenseitiger Fortbildung, behutsamer Supervision und „wirklicher“ Qualitätseinschätzung.

Wir in Darmstadt hoffen noch lange auf diese Weise mitzuhelfen, dem Stigma entgegenzuwirken, das nach wie vor den Umgang mit psychisch kranken Menschen begleitet.

Kontakt zum Gesprächskreis „Psychose Seminar“ Darmstadt

Lydia Lorenz • Tel.: 0 61 50 / 5 22 39

Alexander Pollak • Tel.: 0 61 51 / 3 96 83 93

Andreas Wendel • Tel.: 01 60 / 5 51 73 39



Selbsthilfe als aktiver Bestandteil des Behindertenbeirates der Stadt Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Der im Juni 2014 aufgrund eines Beschlusses der Stadtverordnetenversammlung eingerichtete Behindertenbeirat ist fest etabliert im gesundheitlichen Versorgungssystem der Stadt Offenbach. Er bildet ein ehrenamtliches, parteipolitisches neutrales und überkonfessionelles Gremium. Vertreten sind Selbsthilfegruppen, sachkundige Bürger*innen, Träger der Sozialen Arbeit für und mit Menschen mit Behinderung und anderweitig mit dem Themenfeld befasste Personen des Gesundheitssystems.

Die Selbsthilfe ist stark vertreten

Mitglieder des Behindertenbeirates aus dem Kontext der Selbsthilfe sind die regionale Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach (AG SHGiG), das Selbsthilfebüro Offenbach der Paritätischen Projekte gGmbH, das Demenznetzwerk Offenbach/M., die Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig, der Blinden- und Sehbehindertenbund Hessen e. V. und der Gehörlosen-Ortsbund Stadt und Kreis Offenbach.

Vielfältiges sozialpolitisches Aufgabenspektrum

Aufgaben der Mitglieder des Behindertenbeirates sind die Beteiligung an der Entwicklung eines Offenbacher „Kommunalen Aktionsplans Inklusion“ (KAI). Die im Behindertenbeirat aktiven Fachgruppen arbeiten im Rahmen des KAI-Prozesses zu den Themen: Wohnen und Bauen, Arbeit und Beschäftigung, Erziehung und Bildung, Mobilität und Barrierefreiheit, Gesundheit und Pflege, Freizeit, Kultur und Sport. Die Gruppen sind in beratender Funktion an der Entwicklung des KAI beteiligt. Hierbei konnten sich die Mitglieder den verschiedenen Fachgebieten zuordnen und können ihr Wissen gezielt bei der Entwicklung des Aktionsplanes einsetzen.

 **Kontakt zum Behindertenbeirat der Stadt Offenbach**

Rainer Marx, Vorsitzender des Behindertenbeirats und der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach (AG SHGiG)

Rathaus Offenbach • Berliner Str. 100 • 63065 Offenbach am Main
Tel.: 0 61 04 / 96 98 99

E-Mail: rainer.marx@behindertenbeirat-offenbach.de

 **Weitere Informationen zum Behindertenbeirat der Stadt Offenbach**

www.offenbach.de/leben-in-of/soziales-gesellschaft/menschen_mit_behinderung/behindertenbeirat-der-stadt-offenbach.php



Angeleitete Gesprächsgruppe für betroffene Frauen, die in der Vergangenheit sexualisierte Gewalt erfahren haben

Waltraud Heims, Wildwasser Darmstadt e. V.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfe- oder Gesprächsgruppe bietet die Möglichkeit, andere Betroffene kennen zu lernen, sich auszutauschen und zu erfahren, dass andere Frauen ähnliche Belastungen im Alltag erleben. Das Teilen von Gefühlen wie Scham, Schuld und Zweifel an der eigenen Wahrnehmung oder Vertrauensverlust wird oft als entlastend erlebt. In der angeleiteten Gesprächsgruppe werden gemeinsam Wege gesucht, um mit den Belastungen umzugehen, die im Zusammenhang mit dem sexuellen Missbrauch stehen. Die Frauen können sich gegenseitig ermutigen und stärken, neue Schritte ausprobieren und auch Freudiges gemeinsam teilen.

Im Januar 2020 startet eine neue Gruppe. Eine Anmeldung ist erforderlich. Jede Interessentin wird zu einem Vorgespräch eingeladen.

i **Treffen der angeleiteten Gesprächsgruppe für betroffene Frauen, die in der Vergangenheit sexualisierte Gewalt erfahren haben**
 14-tägig mittwochs • 17.30 - 19.00 Uhr • genauer Termin auf Anfrage
 Treffpunkt: Beratungsstelle Wildwasser Darmstadt e.V.
 Wilhelminenstr. 19 • 64283 Darmstadt
 Leitung: Margit Mühlbauer, Dipl.-Sozialarbeiterin und Mitarbeiterin von Wildwasser e. V.

✉ **Kontakt / Anmeldung zur Gesprächsgruppe**
 E-Mail: info@wildwasser-darmstadt.de
 Tel.: 0 61 51 / 2 88 71 (mit Anrufbeantworter)

i **Weitere Infos über Wildwasser Darmstadt e. V.**
 Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt für Mädchen, Frauen und sie unterstützende Personen
 Wilhelminenstraße 19 • 64283 Darmstadt
www.wildwasser-darmstadt.de

Guided conversation group for affected women who have experienced sexualised violence in the past

Waltraud Heims, Wildwasser Darmstadt e. V.

Participating in a self-help or conversation group offers the opportunity to get to know and talk with others affected, and to learn that other women experience similar issues in their day-to-day lives. Sharing feelings – such as shame, guilt and doubt regarding one's own perception or loss of confidence – often has a relieving effect. In the guided conversation group, participants seek new paths together to avoid the trauma associated with sexual abuse. The women are able to encourage and empower each other, try new steps and also share positive experiences.

A new group will be starting in January 2020. Registration is required. Each interested participant will be invited to a preliminary meeting.

Guided conversation group meeting for affected women who have experienced sexualised violence in the past

Fortnightly on Wednesdays • 5:30 pm – 7:00 pm • Exact appointment on request

Meeting place: Counselling centre of Wildwasser Darmstadt e.V.

Wilhelminenstr. 19 • 64283 Darmstadt

Programme leader: Margit Mühlbauer, qualified social worker and employee of Wildwasser e. V.



Contact / Registration for the conversation group

Email: info@wildwasser-darmstadt.de

Tel.: 0 61 51 / 2 88 71 (with voicemail)

More information on Wildwasser Darmstadt e. V.

Specialised counselling service against sexualised violence for girls, women and those who support them

Wilhelminenstr. 19 • 64283 Darmstadt

www.wildwasser-darmstadt.de

TÜRKISCH

Geçmişte cinsel şiddete maruz kalmış kadınlar için rehberli sohbet grubu

Waltraud Heims, Wildwasser Darmstadt e. V.

Bir yardımlaşma grubuna veya sohbet grubuna katılmak başka mağdur kalmış

insanlarla tanışma imkanı sunar ve fikir alışverişi yanısıra diğer kadınların da günlük yaşamda benzer zorluklar yaşadıkları görülür. Utanç, suçluluk ve kişinin kendi algısına şüphe veya güven kaybı gibi duyguları paylaşmak genellikle yüklerini hafiflettirici olarak yaşanılır. Rehberli sohbet grubu ile birlikte cinsel istismarla ilişkili yüklerle başa çıkmanın yollarını bulmak için birlikte çalışılır. Kadınlar böylece birbirlerine cesaret ve güç verebilirler, yeni adımlar deneyebilirler ve aynı zamanda birlikte neşeli şeyleri paylaşabilirler. Ocak 2020'de yeni bir grup başlıyor. Kayıt gereklidir. Her ilgili kişi ön görüşmeye davet edilecektir.

Geçmişte cinsel şiddete maruz kalmış kadınlar için rehberli sohbet grubu

Her 14 günde bir *Carşamba günleri* • saat 17.30 - 19.00 • kesin tarih istek üzerine bildiriliyor

Buluşma yeri: *Danışma Merkezi Wildwasser Darmstadt e.V.*
Wilhelminenstr. 19 • 64283 Darmstadt

Yönetim: *Margit Mühlbauer, Dipl.-Sosyal görevlisi ve Wildwasser e. V. elemanı*

İletişim / Kayıt sohbet grubuna

E-Mail: info@wildwasser-darmstadt.de
Tel.: 0 61 51 / 2 88 71 (telesekreter)

Daha fazla bilgi için: *Wildwasser Darmstadt e. V.*

Cinsel şiddete karşı kızlar, kadınları ve sizi destekleyen kişiler için uzman danışma merkezi • *Wilhelminenstr. 19 • 64283 Darmstadt*
www.wildwasser-darmstadt.de

مجموعة محادثة موجهة إلى النساء المتضررات اللاتي تعرضن للعنف الجنسي في السابق

فالتراود هايمز، جمعية فيلدفاسر (Wildwasser) في دارمشتات المسجلة

تتيح المشاركة في إحدى مجموعات المساعدة الذاتية أو مجموعات المحادثة، الفرصة للتعرف على نساء متضررات أخريات، وتبادل الأفكار معهن، ومعرفة أن نساء أخريات قد تعرضن لضغوطات مماثلة في حياتهن اليومية. إن مشاركة المشاعر مثل الخجل والشعور بالذنب، والشك في إدراكك الشخصي أو فقدان الثقة في الذات، تعتبر في كثير من الأحيان تخفيفاً للعبء. وتبحث مجموعة المحادثة الموجهة بشكل جماعي عن حلول للتعامل مع الضغوطات المتعلقة بالاعتداء الجنسي. يمكن أن تُشجّع النساء بعضهن ويشددن من أزر بعض، ويجربن خطوات جديدة، ويشاركن مشاعر السرور مع بعضهن. ستبدأ مجموعة جديدة في عام 2020. ويعد التسجيل أمرًا ضروريًا. وسيتم دعوة جميع الراغبات إلى محادثة أولية.

اجتماع مجموعة المحادثة الموجهة إلى النساء المتضررات اللاتي تعرضن للعنف الجنسي في السابق

كل أسبوعين يوم الأربعاء • من الساعة 17:30 إلى 19:00 • الموعد الدقيق عند الطلب
مكان اللقاء: مركز استشارات جمعية فيلدفاسر (Wildwasser) في دارمشتات المسجلة • في

Wilhelminenstraße • 64283 Darmstadt 19

الإدارة: مارجريت مولباور، أخصائية اجتماعية حاصلة على دبلوم وموظفة في جمعية فيلدفاسر المسجلة

التواصل/ التسجيل في مجموعة المحادثة

البريد الإلكتروني: info@wildwasser-darmstadt.de • الهاتف:

0 61 51 / 2 88 71 (مزود بجهاز رد آلي)

مزيد من المعلومات حول جمعية فيلدفاسر (Wildwasser) في دارمشتات المسجلة.

مركز مشورة متخصص في حالات العنف الجنسي الواقع على الفتيات والنساء والأشخاص الداعمين •

Wilhelminenstraße • 64283 Darmstadt 19

www.wildwasser-darmstadt.de



PARITÄTISCHE Positionierung zu Rechts- extremismus und zur Politik der AFD – Hilfestellung und Tipps im Umgang mit der AFD

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Rechtsextreme Positionen und Ideologien der Ungleichwertigkeit, worunter auch die politische Haltung der AFD fällt, sind unvereinbar mit den Grundsätzen des PARITÄTISCHEN. Bereits im April 2018 hatte der PARITÄTISCHE Gesamtverband angesichts der Polarisierung der Gesellschaft, des zunehmenden Drucks von Rechtsaußen und der Erfolge der AFD ein **„Positionspapier des Paritätischen zu Rechtsextremismus und Politik der AFD“** verabschiedet. Darin heißt es u. a., dass der PARITÄTISCHE mit seinen Mitgliedern für eine demokratische, offene, vielfältige Gesellschaft steht, in der alle Menschen gleichwürdig teilhaben und Schutz erfahren – und der Verband sich verpflichtet sieht, allen Ideologien der Ungleichwertigkeit entschieden entgegenzutreten. Denn – so das Motto des PARITÄTISCHEN im Kampf gegen Rechtsextremismus – eine vielfältige, offene, tolerante und solidarische Gesellschaft ist ohne Alternative!

Wie umgehen mit der AFD vor Ort?

Die Erfolge der AFD bei Kommunal- und Landtagswahlen sowie bei der Bundestagswahl stellen Mitglieder des PARITÄTISCHEN wie auch andere soziale Träger und Einrichtungen vor schwierige Herausforderungen. Vertreter*innen der AFD nehmen mittlerweile politische Funktionen im hessischen Landtag, in Kommunalparlamenten und Magistraten und damit auch in vielen sozialpolitischen Gremien vor Ort ein. Und sie suchen den direkten Kontakt zu den Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege und ihren Einrichtungen, reklamieren ggf. einen Platz auf politischen Podiums- oder anderen Veranstaltungen, laden Vertreter*innen der Sozialen Arbeit zu Gesprächen ein.

Zu solchen Fragestellungen hat der PARITÄTISCHE Gesamtverband im Juli 2019 eine Arbeitshilfe veröffentlicht, in der „Hilfestellung und Tipps“ zur Umsetzung des Positionspapiers zu Rechtsextremismus und Politik der AFD, insbesondere in Wahlkampfzeiten gegeben werden. Darin erfährt man, ob man aus Sicht des PARITÄTISCHEN die AFD zu Veranstaltungen

einladen müsste, wie man agieren kann, wenn man mit der AFD-Präsenz konfrontiert wird und wie man in eine inhaltliche Auseinandersetzung mit der AFD-Vertreter*innen gehen kann.

Projekt „Beratung gegen Rechts“ beim PARITÄTISCHEN Hessen

Zudem hat der PARITÄTISCHE ein neues Projekt „Beratung gegen Rechts“ gestartet, das Initiativen und Einrichtungen der Freien Wohlfahrtspflege und ihre haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen stärkt und vernetzt, wenn sie sich zunehmend Anfeindungen seitens rechter und rechts-extremer Akteure ausgesetzt sehen.

Mittels bedarfsorientierter Beratungs- und Bildungsangebote werden konkrete Unterstützung und präventive Maßnahmen im Sinne der aktivierenden Selbsthilfe angeboten. Der PARITÄTISCHE Hessen hat mit Barbara Helfrich eine eigene Ansprechperson für Mitglieder in Hessen im Rahmen des Projekts, an die man sich wenden kann, wenn man z. B. bereits von Anfeindungen betroffen war oder ist.

Für den PARITÄTISCHEN gilt: Vielfalt ist ohne Alternative!



Kontakt zum paritätischen Projekt „Beratung gegen Rechts“ in Hessen

Barbara Helfrich • Der PARITÄTISCHE Hessen

Tel.: 0 69 / 955 262 43 • E-Mail: barbara.helfrich@paritaet-hessen.org

www.paritaet-hessen.org/themen/fachreferate-und-themen/beratung-gegen-rechts.html



PARITÄTISCHE Arbeitshilfe: Umsetzung des „Positionspapiers zu Rechtsextremismus und Politik der AfD“, insbesondere in Wahlkampfzeiten

www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Publicationen/doc/broschuere-Positionspapier-AfD-2019_web.pdf



PARITÄTISCHE Positionierung zu Rechtsextremismus und zur Politik der AfD

www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Publicationen/doc/broschuere-Positionspapier-AfD-2019_web.pdf



Weitere Informationen und Materialien: www.vielfalt-ohne-alternative.de



Mittendrin – Das junge Schreibprojekt zum TIPP-Selbsthilfemagazin

Annamarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Junge Menschen sind mit Selbsthilfegruppen und den dort behandelten Themen in der Regel kaum oder gar nicht in Kontakt. Selbsthilfegruppen, die eigens von jungen Menschen ins Leben gerufen werden, sind vielerorts eine Seltenheit. Im Kreis Groß-Gerau ist uns keine einzige Gruppe aus dem Bereich der „jungen Selbsthilfe“ bekannt. Dabei können Selbsthilfegruppen insbesondere auch für junge Menschen eine wichtige Unterstützung sein, wenn sie als Angehörige oder selbst Betroffene mit Erkrankungen oder Lebensproblemen konfrontiert sind. Dann ist es gut, wenn die Angebote der Selbsthilfe bekannt sind und möglichst wenige Hemmschwellen bestehen, sich dort Hilfe zu suchen.

Ehrenamtliche Selbsthilfe-Redakteur*innen an Schulen

Mitte Oktober 2019 startete nun mit Unterstützung der IKK Classic ein Projekt, das bei jungen Menschen Öffentlichkeitsarbeit leisten soll. Ziel ist es, Selbsthilfegruppen und ihre vielfältigen Themen bekannt zu machen und die Jugendlichen in Kontakt mit Akteur*innen der Selbsthilfe zu bringen. Dabei steht im Unterschied zu anderen Projekten weniger der Aspekt der Selbsterfahrung im Mittelpunkt. Vielmehr erhalten die Jugendlichen die Möglichkeit, sich im Rahmen des Projekts durch ihre Tätigkeit als Redakteur*in des Selbsthilfemagazins TIPP ehrenamtlich zu engagieren und journalistische Fertigkeiten zu erwerben. Sie werden dabei durch eine erfahrene Fachkraft begleitet und unterrichtet und können beiläufig die Selbsthilfelandchaft erkunden und kennenlernen.

Selbsthilfejournalismus wird ins Schulleben integriert

Das Schreibprojekt wird in drei weiterführenden Schulen in der Form eines „AG Angebots“ und als Wahlpflichtfach erprobt. Es richtet sich an Schüler*innen ab der 8. Klasse, die einmal pro Woche an dem zweistündigen Angebot teilnehmen können. An einer Schule wird statt des fortlaufenden Kurses eine Projektwoche stattfinden.



Kontakte zu Selbsthilfeaktiven, die Mut machen

Im Rahmen des Schreibprojekts werden Personen aus dem Bereich der Selbsthilfe und zu verwandten Themen aufgesucht oder eingeladen. Auf diese Weise lernen die Schüler*innen die Vielseitigkeit der Selbsthilfe kennen. Durch den Kontakt zu den Selbsthilfeaktiven können sie erleben, dass die in Selbsthilfegruppen engagierten Menschen „ganz normale Leute“ sind, die den Mut haben, etwas an ihrer Situation ändern zu wollen. Wir glauben, dass dies für die Schüler*innen eine bestärkende Erfahrung ist.

Unterstützen Sie unser Projekt!

Die im Projekt aktiven Schüler*innen erstellen eigene Beiträge für unser dreimal im Jahr erscheinendes Selbsthilfemagazin TIPP. Die Projektgruppe wird größere und kleinere Exkursionen zu Veranstaltungen im Selbsthilfe- und Gesundheitsbereich unternehmen, um darüber Berichte zu erstellen und die Redaktionsarbeit lebendig zu gestalten.

Vielleicht haben Sie ja Lust, den jungen Redakteur*innen auch einmal in einem Gespräch Einblicke in Ihre Gruppenarbeit zu geben? Oder Sie sind aktiv in einem jungen Selbsthilfeprojekt in einem Nachbarkreis und möchten Ihre Erfahrungen weitergeben. Vielleicht kennen Sie auch Veranstaltungen oder Einrichtungen mit Selbsthilfebezug, die gerade für junge Menschen interessant sein könnten. Dann sprechen Sie uns gerne an!

Information zum Schreibprojekt TIPP

Das Schreibprojekt TIPP wird mit finanzieller Unterstützung der IKK Classic im Schuljahr 2019/20 in drei Schulen im Kreis Groß-Gerau angeboten.

Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

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



Neue In-Gang-Setzer*innen für Darmstadt, Groß-Gerau und den Odenwaldkreis gesucht

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Ayse Yilmaz, Selbsthilfebüro Darmstadt

Sie sind da, mit einem offenen Ohr und Zeit, die sie mitbringen, wenn neue Selbsthilfegruppen entstehen. Sie sind mit Rat und Tat bei den Selbsthilfetagen unserer Selbsthilfebüros an unserer Seite. Sie informieren sich bei Fortbildungen über die Arbeit von Selbsthilfegruppen und tauschen sich aus. Sie erfinden miteinander hilfreiche Materialien für die Moderation von Gruppen. Haben Sie es schon erraten? Genau, es geht um unsere freiwillig engagierten In-Gang-Setzer*innen. Im Frühjahr 2020 werden wir weitere Freiwillige ausbilden. Vielleicht bekommen Sie ja Lust mitzumachen!

Wie die Idee entstand

Als Selbsthilfeunterstützer*innen hatten wir die Erfahrung gemacht, dass viele Gruppengründungen erfolgreicher verlaufen, wenn die Gruppe bei den ersten Treffen bei Organisation und Moderation Hilfe bekommt. Gleichzeitig stellten wir fest, dass insbesondere Menschen mit Migrationsgeschichte beim Aufbau neuer Gruppen mehr persönliche Unterstützung brauchen. So entstand die Idee, ein multikulturelles Team an Freiwilligen für die Einzugsgebiete unserer Selbsthilfebüros zu schulen. Beim PARITÄTISCHEN Nordrhein-Westfalen hatte das Konzept von „In-Gang-Setzer*innen“ bereits sehr erfolgreich funktioniert. Und so starteten wir auch in Hessen mit der Umsetzung dieser Idee, Freiwillige als Starthelfer*innen und Begleiter*innen von Selbsthilfegruppen auszubilden.

Eine Idee wird Wirklichkeit

In der ersten Jahreshälfte 2018 bildeten die Selbsthilfebüros in Fulda, Offenbach, Darmstadt und Groß-Gerau zum ersten Mal Freiwillige als „In-Gang-Setzer*innen“ aus. An drei Wochenenden führten wir Schulungen durch und hatten viel Gelegenheit,



uns untereinander kennen und schätzen zu lernen. Für die Teilnehmenden gab es viele Infos über Selbsthilfegruppen, die Kommunikation in Gruppen und wie aus dem Zusammentreffen von Menschen überhaupt eine Gruppe entsteht. Auch konkrete Methoden, wie die themenzentrierte Interaktion, wurden vorgestellt und Praxissituationen nachgespielt. Nach Abschluss der Schulungen konnten wir insgesamt 19 In-Gang-Setzer*innen ein Zertifikat überreichen und sie in ihrem neuen Engagement willkommen heißen.

Erste Schritte mit den In-Gang-Setzer*innen und viele neue Ideen

In Fulda und Offenbach starteten jeweils sieben Freiwillige ihr Engagement, in Darmstadt und Groß-Gerau insgesamt fünf. Als In-Gang-Setzer*in ist man wenige Stunden im Monat im Einsatz, denn Gruppen treffen sich selten häufiger als zweimal im Monat. Wir trafen uns zum regelmäßigen gemeinsamen Austausch alle sechs Wochen. Und wir staunten, wie engagiert auch andere Ideen zu Unterstützung von Selbsthilfeinteressierten angenommen und weitergesponnen wurden. So entstand z. B. nach kurzer Zeit ein beeindruckendes Konzept für einen Selbsthilfeworkshop, den wir gemeinsam mit den Freiwilligen mittlerweile zum dritten Mal anbieten konnten.

Wir entwickeln außerdem gerade die Idee für ein Selbsthilfebilderbuch und „träumen“ von einem regelmäßigen offenen Selbsthilfecafé, bei dem Menschen mit ihrem jeweiligen Thema einen Ort zum Reden finden können und Tipps zu bestehenden Selbsthilfegruppen erhalten. Sie ahnen es: Bei so vielen Ideen könnten wir dringend Verstärkung gebrauchen.

Wie wird man eigentlich In-Gang-Setzer*in?

In Gang-Setzer*in wird man, indem man mit uns Kontakt aufnimmt, ein Kennenlerngespräch mit uns führt und an drei kostenlosen Schulungsterminen teilnimmt. Die Freiwilligen sollten ein paar Eigenschaften mitbringen, damit die Begleitung der Gruppen gut gelingen kann. Wer In-Gang-Setzer*in werden möchte, sollte kontaktfreudig und tolerant sein. Man sollte sich außerdem gut in andere Menschen hineinversetzen können. Damit eine Gruppe funktioniert, braucht es zuverlässige Teilnehmer*innen. Darum ist es sehr wichtig, dass auch die Begleitung der Gruppe zuverlässig ist. Selbsthilfegruppen finden meistens am späten Nachmittag und abends statt. Zu diesen Tageszeiten sollte man Zeit und Lust für das Engagement haben.

Sind In-Gang-Setzer*innen „Superhelden“?

Ja und Nein. Eigentlich sind In-Gang-Setzer*innen in der Gruppe eher zurückhaltend, ganz anders als Superhelden also. Sie helfen der Gruppe dabei, miteinander vertraut zu werden und ein Gespräch „in Gang“ zu bekommen. Vom Thema der Gruppe sind sie aber selbst nicht betroffen und bringen sich thematisch nicht ein. Auf keinen Fall müssen sie alles wissen und können. Sie werden in ihrer Arbeit von den Kontaktstellenmitarbeiter*innen unterstützt und treffen sich regelmäßig zu Teamtreffen mit anderen In-Gang-Setzer*innen. Wenn ein*e In-Gang-Setzer*in eine Gruppe begleitet, dann wird zuvor gemeinsam überlegt, ob das Thema für diese Person auch passend ist. Niemand begleitet ein Gruppenthema, das ihm/ihr selbst unangenehm ist.

ABER: Für uns und die Selbsthilfeinteressierten sind In-Gang-Setzer*innen natürlich die absoluten Superhelden. Schließlich bringen sie ihre Kenntnisse und ihre freie Zeit für Menschen ein, die sich mit ihren Problemen alleine gelassen fühlen. Und sie inspirieren unsere Arbeit als hauptamtliche Mitarbeitende in den Selbsthilfebüros durch Austausch und Ideen. Was könnte heldenhafter sein?

Wieso engagieren sich Menschen als In-Gang-Setzer*innen?

Das haben wir uns auch gefragt und uns bei unseren Aktiven einmal umgehört.

„Es gab Zeiten, da hatte ich keine Ahnung, dass es Selbsthilfegruppen gibt oder dass man eine Selbsthilfegruppe gründen kann. Dabei wäre es für mich wichtig gewesen, mich mit anderen Menschen auszutauschen, deren Problem ähnlich ist. Aus diesem Grund setze ich mich heute dafür ein, dass Selbsthilfe publik wird und unterstütze Gruppen in der Gründungsphase.“

(Klaus, In-Gang-Setzer in Darmstadt)

„Es macht mir Freude, dass ich Menschen helfen kann, indem ich zuhöre.“

(Arife Payasli, In-Gang-Setzerin in Offenbach)



*In-Gang-Setzerinnen aus Offenbach:
v.l. Emine Düsgün,
Arife Payasli, Aytan Celik
(Foto: Jörg Engelhardt)*

„Ich lebe seit 32 Jahren in Deutschland, in denen mir viele Menschen geholfen haben. Jetzt ist es an der Zeit, dass ich auch anderen Menschen helfe. Aus diesen Gefühlen heraus wollte ich zu der Gruppe der Multiplikatoren gehören. Ich möchte damit Betroffenen oder Angehörigen das Leben etwas erleichtern.“ (Ayten Celik, In- Gang- Setzerin in Offenbach)

„Ich helfe in der Selbsthilfe, weil es mir gefällt und Freude bereitet, anderen betroffenen Menschen zu helfen.“ (Emine Düsgün, In-Gang-Setzerin in Offenbach)

Das Engagement als In-Gang-Setzer*in klingt interessant? Sie haben Lust bekommen mitzumachen? Prima. Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Schulung von In-Gang-Setzer*innen für Darmstadt, Groß-Gerau und den Odenwaldkreis

*Die Schulungen finden in der Region statt. Die Kosten für Anreise, Verpflegung und ggf. Unterkunft während des Schulungswochenendes werden von uns übernommen. Die Fahrtkosten zu Einsätzen als In-Gang-Setzer*in werden immer erstattet.*

Schulungstermine 2020

*Fr., 06.03. • 14.00 - 19.00 Uhr und Sa., 07.03. • 10.00 - 16.00 Uhr
in Groß- Gerau*

*Fr., 20.03. • 14.00 - 19.00 Uhr und Sa., 21.03. • 10.00 - 16.00 Uhr
in Darmstadt*

*Fr., 03.04. • 14.00 - 19.00 Uhr und Sa., 04.04.2020 10.00 - 16.00 Uhr
in Erbach (Odenwald)*

Kontakt zu den Selbsthilfebüros Darmstadt, Groß-Gerau und den Odenwaldkreis

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

*Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 72
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org*

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

Weitere Informationen zum In-Gang-Setzer*innen-Projekt www.in-gang-setzer.de/

Neue Selbsthilfegruppen und Treffs im Kreis Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau und Ansprechpersonen der jeweiligen Gruppe

Selbsthilfegruppe Arthrose

Arthrose gehört bundesweit zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. Betroffene haben mit Schmerzen und Einschränkungen in Beweglichkeit und Lebensqualität zu kämpfen. Es gibt viele Herangehensweisen, um mit der Krankheit besser leben zu können. In der neuen Selbsthilfegruppe geht es neben dem Austausch über das Leben mit der Krankheit auch um Erfahrungen mit Ernährungsumstellungen und naturnahen sowie schulmedizinischen Behandlungen.

Die ersten Treffen werden von einem ehrenamtlichen In-Gang-Setzer moderiert.

Treffen der Arthrose Selbsthilfegruppe im Dezember 2019

Montag, 16.12.2019 • Anmeldung erbeten

Treffpunkt: Landratsamt Groß-Gerau

Wilhelm-Seipp-Str. 4 • Raum Luise Hessemer • 64521 Groß-Gerau

Kontakt zur Arthrose Selbsthilfegruppe

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha

Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

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

„Dicke Freunde Raunheim“ – Selbsthilfegruppe Adipositas

Conny Grunert, Dicke Freunde Raunheim

Die Krankheit Adipositas betrifft immer mehr Menschen in Deutschland. Selbst Betroffene wissen oft nicht genau, was Adipositas bedeutet. Adipositas zeigt sich durch starkes krankhaftes Übergewicht ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30.

Adipositas ist nicht heilbar, jedoch lassen sich die Symptome mildern. Für die Betroffenen besteht ein hohes Krankheitsrisiko, z. B. für Folgeerkrankungen wie Herzerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Gelenkbeschwerden.

Wir als Adipositas Selbsthilfegruppe „Dicke Freunde Raunheim“ wollen über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten aufklären. Gemeinsam sprechen wir über „bariatrische Operationen“, auch bekannt als Magenverkleinerung, aber auch über herkömmliche Methoden auf dem Weg zum Wunschgewicht. Wir haben ganz viel vor! Neben Gesprächsrunden besteht die Möglichkeit, gemeinsam Vorträge zu besuchen, zusammen spazieren zu gehen, zu walken, zu schwimmen oder therapeutisches Tanzen auszuprobieren. Und es gibt noch Vieles mehr, was wir gemeinsam machen können. Wir gehen das Problem Adipositas an, denn gemeinsam sind wir stark!

Wir verurteilen niemanden und was in der Gruppe besprochen wird, das bleibt in der Gruppe. Jeder Mensch ist unabhängig von Geschlecht, Aussehen, politischer oder religiöser Gesinnung willkommen. Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und unverbindlich. Wenn auch Du betroffen bist und Hilfe suchst, bist Du bei uns richtig!

Treffen der „Dickten Freunde Raunheim“ – Selbsthilfegruppe Adipositas

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat • 18.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Holzblockhütte „Garteneck“ • Schnelser Weg 1

65479 Raunheim • Parkplätze sind vorhanden • Anmeldung erbeten

Kontakt zur Gruppe „Dicke Freunde Raunheim“

Conny Grunert • Tel.: 01 60 / 99 01 54 65 und

Amira Blacha • Tel.: 01 76 / 72 53 96 50

Selbsthilfegruppe Liebeskummer und Trennung

Hier kommt eine „Neuaufgabe“: Nachdem die gleichnamige Gruppe im Vorjahr nach einigen Monaten die Arbeit eingestellt hatte, wurde sie aufgrund erneuter Nachfrage im Rahmen eines Selbsthilfecafés wiederbelebt. Mit dabei sind nun neue Teilnehmer*innen, die sich über weitere neue Gesichter in der Gruppe freuen. Darum geht es: Eine Partnerschaft bietet Rückhalt, Geselligkeit, Vertrautheit und körperliche Nähe. Gemeinsam blickt man in die Zukunft, macht zusammen Pläne. Wenn eine Liebesbeziehung zerbricht, wird all das infrage gestellt. Für viele Menschen stellt das Ende ihrer Liebesbeziehung eine Krise dar. Sie empfinden Gefühle wie Enttäuschung, Bedauern, Mutlosigkeit, Schmerz und

Sehnsucht, hegen Selbstzweifel. Die Trennung ist ein massiver Einschnitt im Alltag. Liebeskummer und Trennungsschmerz rauben Appetit und Schlaf und sind für die Betroffenen stets präsent. Nicht immer finden sie in ihrem Umfeld Verständnis für Ihre Niedergeschlagenheit. Manchmal verhindert Scham, sich Familie und Freunden anzuvertrauen.

Bei den Selbsthilfetreffen, die anfangs von einem ehrenamtlichen In-Gang-Setzer moderiert werden, können Menschen jeden Alters und Geschlechts ein offenes Ohr finden und einander begleiten und stützen. Geteilte Erfahrungen können helfen, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln und positivere Selbstwertgefühle zurückzugewinnen.

Treffen der Selbsthilfegruppe Liebeskummer und Trennung

*Einmal im Monat • Termininfos erhalten Sie beim Selbsthilfebüro
Groß-Gerau • Anmeldung erbeten
Treffpunkt: Landratsamt Groß-Gerau
Wilhelm-Seipp-Str. 4 • 64521 Groß-Gerau*

Kontakt / Anmeldung zur Selbsthilfegruppe Liebeskummer und Trennung

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

Walk & Talk & mehr – Selbsthilfetreffen mit Gesprächen und Geselligkeit

Was tun, wenn der Alltag randvoll ist mit beruflichen, familiären oder anderen Verpflichtungen und nur wenig Zeit bleibt, etwas für sich selbst zu tun? Wenn es schwer fällt, nach der Arbeit abzuschalten, wenn Verabredungen mit anderen schwierig sind. Freunde treffen, vertrauensvolle Gespräche führen oder aber einfach zusammen die Seele baumeln lassen – vielen Menschen fehlt das in ihrem Leben. Die Gründe dafür sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Ein Umzug, eine Krankheit oder veränderte persönliche Interessen können dazu führen, dass man einen „neuen Ort“ für sich sucht.

Beim ersten „Walk & Talk“ des Selbsthilfebüros Groß-Gerau im Oktober wurde Raum geboten, zusammen einen Ort für Geselligkeit und Gespräche zu schaffen. Beim angeregten Gespräch der Besucher*innen wurde

zwar das „Walk“ – ein gemeinsamer Spaziergang – fürs erste vertagt. Aber genauso soll es ja sein: Es soll das gemacht werden, was den Teilnehmenden gut tut. So wurde auch kurzerhand der Ort von Rüsselsheim nach Groß-Gerau verlegt, weil so für manche die Wege kürzer sind.

Und es soll weitergehen mit Walk & Talk & „mehr“. Dazu, wie das „Mehr“ aussehen kann, gab es auch schon viele Ideen. Neugierig? Dann einfach dazukommen! Informationen zum nächsten Termin und dem Ort des Treffens gibt es im Selbsthilfebüro Groß-Gerau. Die Treffen beginnen übrigens immer erst um 19 Uhr, damit auch Berufstätige mit von der Partie sein können!



Treffen zu „Walk & Talk & mehr“

Einmal im Monat • 19.00 Uhr • keine Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Landratsamt Groß-Gerau

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



Kontakt zu „Walk & Talk & mehr“

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha

Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

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

Neues Selbsthilfecafé für Trauernde in Ginsheim-Gustavsburg

Einen geliebten Menschen zu verlieren bedeutet oftmals, in ein tiefes Loch zu fallen. Es ist schwer, sich darauf einzustellen, dass dieser Mensch nicht mehr da ist. Auch wenn das eigene Umfeld sich rührend „kümmert“, kann es hilfreich sein, mit anderen Trauernden zu sprechen, die das Gleiche durchleben. Zu „Normalität“ und „Zerstreuung“ findet man manchmal einfacher ohne besorgte Nachfragen und die Zuwendung von Familie und Freunden.

Jemanden zu verlieren bedeutet übrigens nicht immer, dass dieser Verlust durch dessen Tod entstanden ist. Auch eine Trennung vom Lebenspartner oder Familienmitgliedern löst Trauer aus. Genauso wie die Beobachtung, dass sich ein geliebter Mensch, z. B. aufgrund einer demenziellen Erkrankung, verändert und damit das gemeinsame Leben Stück für Stück verschwindet. Häufig kommt es auch vor, dass Traurigkeit nicht durch den Verlust eines Menschen entsteht. Wer z. B. altersbedingt sein Zuhause verlassen muss, kann dies als schweren Einschnitt erleben, ebenso den Verlust eines geliebten Haustieres.

Gemeinsam mit dem Hospizverein Mainspitze laden das Selbsthilfebüro Groß-Gerau und das Stadtteilbüro Bebel13 daher zum Selbsthilfecafé für Trauernde in das Stadtteilbüro Bebel13 in Ginsheim-Gustavsburg ein. Der Selbsthilfetreff ist als regelmäßiges Angebot geplant. Im Gegensatz zu einer Selbsthilfegruppe, die ganz ohne professionelle Begleitung funktioniert, wird der Hospizverein Mainspitze die Treffen nach Bedarf unterstützen. Neben gemeinsamen Gesprächen sind auch Aktivitäten und Ausflüge geplant.

Information zu den Treffen im Selbsthilfecafé für Trauernde

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat • 17.00 Uhr

Treffpunkt: Caritas Stadtteilbüro Bebel13

Bebelstr. 13 • 65462 Ginsheim-Gustavsburg

Die Gruppentreffen werden begleitet durch den Hospizverein Mainspitze.



Kontakt zum Selbsthilfecafé für Trauernde

Information beim Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

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

„Aktiv-Ampu“ – Selbsthilfegruppe für Amputierte für die Regionen Groß-Gerau, Darmstadt & Odenwald

Eine neue Selbsthilfegruppe bereichert das Leben amputierter Menschen in unserer Region: In der Gruppe „Aktiv-Ampu“ können Amputierte mit ihren Freunden und Angehörigen gemeinsam die Herausforderungen annehmen und bewältigen, die durch eine Amputation entstehen. Dazu gehört es, Informationen zu teilen, einander Hilfestellung und Tipps zu geben und sich für eine wachsende Gleichstellung im Alltag stark zu machen. „Leben heißt Bewegung“, finden Barbara und Oskar Brach, die die Gruppe ins in Leben gerufen haben. In der Gruppe wird es neben monatlichen Gruppentreffen daher auch gemeinsame Unternehmungen wie Schwimmen, Lauffreies und eine Gehschule geben. Wer sich der Gruppe anschließt, findet dort andere Menschen zum zwanglosen Austausch und auch für gegenseitige Hilfe, z. B. bei Behördengängen, im Alltag und in Notsituationen.

- 7 Treffs der „Aktiv-Ampu“ – Selbsthilfegruppe für Amputierte**
Regelmäßig abends zwischen 18.00 und 20.00 Uhr • Anmeldung erbeten

Treffpunkt: Restaurant Poseidon

Georg-August-Zinn-Str. 75 • 64823 Groß-Umstadt

Treffen an anderen Orten in den Regionen Groß-Gerau, Darmstadt und im Odenwald sind nach Rücksprache möglich.



Kontakt zur Gruppe „Aktiv-Ampu“

Barbara und Oskar Brach • Tel.: 0 16 58 / 18 55 77

E-Mail: info@aktiv-ampu.de

Selbsthilfetreff „Malen und Reden“

„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ – oder doch nicht? Wenn das Selbsthilfebüro Groß-Gerau und das Stadtteilbüro Bebel13 zum vorweihnachtlichen Selbsthilfetreff „Malen und Reden“ ins Bebel13 in Ginsheim-Gustavsburg einladen, dann soll jedenfalls Raum für beides sein: sich für einen Moment in die eigene kreative Betätigung versinken zu lassen und dann wieder an das entspannte Gespräch mit den anderen Besucher*innen anzuknüpfen. Im Mittelpunkt des Treffens stehen Bilder und Gespräche zum Thema „Glück“. Was dabei gemalt und gesprochen wird? Lassen wir uns überraschen! Denn das hängt ja schließlich davon ab, welche Gedanken Sie zum Treffen mitbringen!

- 7 Selbsthilfetreff „Malen & Reden“**

Der Termin für den Selbsthilfetreff kann im Selbsthilfebüro Groß-Gerau erfragt werden.

Treffpunkt: Caritas Stadtteilbüro Bebel13

Bebelstr. 13 • 65462 Ginsheim-Gustavsburg



Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

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



Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

Betroffene von Krebs, Heringen

Eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene von Krebs hat sich in Heringen (Landkreis Hersfeld-Rotenburg) gegründet. Start war Mitte August 2019 mit einem gut besuchten Vortrag von Dr. med. Petra Weitzel aus Heringen und anschließendem Austausch im Gemeindehaus der evangelischen Kirche.

Die Gruppe ist offen für Betroffene aller Arten einer Krebserkrankung und ihren Angehörigen. Neben dem Gespräch und Austausch sind regelmäßig Vorträge und ähnliche Veranstaltungen geplant.

Treffen der Selbsthilfegruppe Betroffene von Krebs, Heringen

Jeden 3. Freitag im Monat • 17.00 Uhr

Treffpunkt: Gemeindehaus der evangelischen Kirche

Martin-Luther-Haus • Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 3 • 36266 Heringen

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Betroffenen von Krebs, Heringen

Sabine Todt • Tel.: 0 66 24 / 9 15 98 42 oder 01 79 / 1 31 57 82 und

Nicole Leidenfrost, AWO-Quartiersmanagerin • 01 70 / 2 04 97 27

Eltern-Selbsthilfegruppe Kawasaki-Syndrom, Lauterbach (überregional)

Das Kawasaki-Syndrom ist eine Autoimmunerkrankung der Blutgefäße, die vor allem bei kleinen Kindern vorkommt und bei der es zu hohem Fieber und der Entzündung mehrerer Organe, vor allem der Haut (Ausschlag) und Schleimhäute, Lymphknoten, Blutgefäßwände und des Herzens (Herzkranzgefäße, Herzmuskel) kommt.

Das Kawasaki-Syndrom ist eine seltene Erkrankung und das Gruppenangebot im Vogelsberg die einzige Selbsthilfeinitiative bundesweit. Daher freut sich die Gruppe über überregionale Kontakte.

Treffen der Eltern-Selbsthilfegruppe Kawasaki-Syndrom, Lauterbach

Die Gruppe trifft sich auf Anfrage.

**Kontakt zur Eltern-Selbsthilfegruppe Kawasaki-Syndrom, Lauterbach**

Marie-Christin Gipp • Tel.: 01 51 / 14 91 67 90

E-Mail: marie-ch.gipp@t-online.de

Tanja Smodisch • Tel.: 01 75 / 1 24 19 90

www.mobile-lauterbach.de/selbsthilfegruppe-kawasaki-syndrom

Poly-Stammtisch – Netzwerk für Beziehungsvielfalt Fulda und Umgebung

Der „Poly-Stammtisch“ des Netzwerks für Beziehungsvielfalt dient dem Austausch und zur Vernetzung von Menschen in der Region Fulda, die alternative Liebesbeziehungskonzepte wie Polyamorie, Beziehungsanarchie oder Ähnliches leben, leben wollen oder sich einfach dafür interessieren.

**Treffen des Poly-Stammtisches**

Jeden 1. Montag im Monat • 19.00 Uhr

Treffpunkt: L 14zwo • Lindenstr. 2 • 36037 Fulda

**Kontakt zum Polystammtisch**

Robert Richter • Tel.: 06 61 / 41 09 56 80

E-Mail: mail@poly-fulda.de • www.poly-fulda.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige um Suizid, Fulda

Der Verlust eines Menschen durch Suizid ist für Angehörige ein Ereignis, welches besondere Begleitung braucht. Dafür gibt es seit Oktober 2019 ein neues Gruppenangebot für Menschen, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben. Die Gruppe bietet einen vertrauensvollen Raum für Gespräche und Austausch, Trauer und Ermutigung. Bei Bedarf wird sie angeleitet, auch Einzelgespräche sind möglich.

Treffen der Selbsthilfegruppe für Angehörige um Suizid, Fulda

Jeden 3. Donnerstag im Monat • 19.00 - 20.30 Uhr

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

**Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Angehörige um Suizid, Fulda**

Selbsthilfebüro Osthessen • Michael Möller • Tel.: 06 61 / 9 01 98 46

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

Neue Selbsthilfegruppe „Alternative Heilmethoden“ in Offenbach in Gründung

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Viele Erkrankungen können alternativ, also ohne den Einsatz von Antibiotika, Cortison und deren Nebenwirkungen, heilen. Die neue Selbsthilfegruppe „Alternative Heilmethoden“ tauscht sich über verschiedene alternative Heilmethoden aus und fordert dazu auf, im Rahmen der Gesundheitsvorsorge ein Umdenken in Erwägung zu ziehen und gibt Raum, über solche Alternativen nachzudenken.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Frankfurter Str. 48, 63065 Offenbach am Main. Um Anmeldung wird gebeten.

Treffen der Selbsthilfegruppe „Alternative Heilmethoden“

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat • 18.00 Uhr

*Treffpunkt: Selbsthilfebüro Offenbach • Frankfurter Str. 48
63065 Offenbach*

Um Anmeldung wird gebeten!

Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Alternative Heilmethoden“

Sabine • Tel.: 01 60 / 96 48 04 92



Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous: Wir sind kein Diätverein!

Marion und Rudolf, Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous

Overeaters Anonymous (OA) ist eine Gemeinschaft und Selbsthilfegruppe von Menschen, die von zwanghaftem Essverhalten aller Art genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

Bei Overeaters Anonymous teilen wir zwei Arten von Erfahrungen: zum einen die des Leidens an unserer Ess-Sucht und zum anderen die der Freude der Genesung. Wir sind kein Diätverein, sondern arbeiten angelehnt nach dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. Die 12 Schritte enthalten eine Reihe von Grundsätzen, die einen inneren Wandel herbeiführen, wenn man sie lebt.

In unserem wöchentlichen Meeting ist jede*r willkommen, der/die für sich einen Weg aus dem zwanghaften Essen sucht und es ist Raum dafür, sich mit seinen/ihren individuellen Problemen einzubringen und aus den Erfahrungen anderer zu lernen.

Treffen der Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous Darmstadt

Jeden Donnerstag • 19.00 Uhr

Treffpunkt: PARITÄTISCHE Regionalgeschäftsstelle Darmstadt

Poststr. 9 • 64295 Darmstadt

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous Darmstadt

Marion und Rudolf • Tel.: 0 61 52 / 80 89 56 • Mobil: 01 60 / 90 29 02 52

E-Mail: darmstadt@overeatersanonymous.de

www.overeatersanonymous.de



Engagierter Akteur der Selbsthilfe ausgezeichnet – **Bundesverdienstkreuz an Anton Fröhlich**

Tom Schüller, Selbsthilfebüro Offenbach

In einer würdigen Feierstunde im Stadtverordneten-Sitzungssaal im Rathaus der Stadt Offenbach wurde Anton Fröhlich, langjährig engagierter Aktivist der Selbsthilfe, mit der Bundesverdienstmedaille ausgezeichnet. Er ist ein Mann der ersten Stunde der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach (AG SHGiG).

Bürgermeister Peter Freier bezeichnete ihn in seiner Laudatio als Mensch, der „in und für die Gesellschaft wirkt und sich engagiert.“ Fröhlich ist aufgrund der Sehbehinderung seiner Frau Ingrid seit 1982 für die Retinitis Pigmentosa Selbsthilfe (heute Pro Retina) aktiv, gründete 1985 die Regionalgruppe für Stadt und Kreis Offenbach, deren Leitung er bis 2018 innehatte. Seit 1989 engagiert er sich in der Behindertensportgemeinschaft 1953 Offenbach im Bereich Blindensport (Kegeln) und tritt beim Tandemclub Offenbach gemeinsam mit Sehbehinderten in die Pedale. Die Vertreter*innen der Gesundheitsselbsthilfe kennen Anton Fröhlich als zupackenden Helfer beim Aufbau des Offenbacher Selbsthilfegruppentages. Rainer Marx, Vorsitzender der AG SHGiG, Helga Johannes als Leiterin der Regionalgruppe Pro Retina und Dr. Rainald von Gizycki, Ehrenpräsident von Pro Retina Deutschland, schlossen sich der Laudatio von Bürgermeister Peter Freier an und sind sich einig: „Anton Fröhlich unterstützt immer da, wo die Betroffenen selbst nicht mehr weiterwissen.“

Wir gratulieren Anton Fröhlich herzlich zur Ehrung seines Engagements mit dem Bundesverdienstkreuz!

7 **Weitere Informationen:** www.pro-retina.de



Anton Fröhlich

Fachabend Demenz in Offenbach: Zwischen Wut und Liebe – Leben mit pflege- bedürftigen Angehörigen – ein Rückblick

Rainer Marx, Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen in Stadt und Kreis Offenbach

Der Fachabend Demenz in Offenbach am 17.09.2019 war anlässlich der bundesweiten „Woche der Demenz“ und des „Weltalzheimertag“ am 21.9.2019 eine gemeinsame Veranstaltung des Selbsthilfebüros Offenbach, der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Stadt und Kreis Offenbach (AG SHGiG), des Demenznetzwerkes Offenbach und der Volkshochschule Offenbach.

Vortrag der Autorin Annelie Keil

Dr. phil. Annelie Keil, Autorin des Buches „Wenn das Leben um Hilfe ruft – Angehörige zwischen Hingabe, Pflichtgefühl und Verzweiflung“, begeisterte die Zuhörerschaft mit ihren Ausführungen zum Titel „Zwischen Wut und Liebe“. Sie schilderte den Zuhörenden ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit demenziell veränderten Menschen und über Menschen aus deren Umfeld, die sich bemühen, mit diesen Veränderungen fertig zu werden. Ihre Ausführungen basieren auf persönlichem Erleben und Engagement und geben einen Einblick in die Gefühlswelt der Beteiligten. Im Mittelpunkt standen die zwischenmenschlichen Interaktionen zwischen Betreuenden und Betreuten.

Manchmal erinnert ein Geruch an ein Erlebnis

Annelie Keil vermittelte, dass der Mensch, auch wenn er im Laufe seines Lebens erkrankt, nicht an Wert verliert und nicht nur auf das, was er nicht mehr kann, reduziert werden sollte. Trotz der Widrigkeiten könne er seine noch vorhandenen Fähigkeiten weiterentwickeln. Manchmal erinnere nur ein bestimmter Geruch an frühere Erlebnisse. Die Vergangenheit ist also nicht gänzlich für immer vergessen!

Eine ihrer Botschaften war, dass Altern normal ist und krankheitsbedingte Veränderungen auch zum Prozess des Alterns gehören. Sie ermunterte pflegende Angehörige im Umgang mit dementen Angehörigen zu beachten, dass diese, auch wenn sie scheinbar nicht nachvollziehbare

Handlungen vornehmen, hierfür einen eigenen nachvollziehbaren und akzeptablen Grund haben können.

Es braucht Geduld und Toleranz bei pflegenden Angehörigen

Wenn zu fürsorgliche Angehörige ihre eigene Vorstellung, wie etwas zu sein hat oder gemacht werden soll, dies bei Betreuten stur versuchen durchzusetzen, könne es zu verbalen oder körperlichen Auseinandersetzung kommen. Wut, Hass u. Aggressivität können entstehen, die auf beiden Seiten in Gewalt ausarten könne.

Frau Keil forderte pflegende Angehörige dazu auf zu hinterfragen, warum der betreute Mensch etwas nicht oder anders machen möchte. Reflektion, Geduld und Toleranz seien hierbei die gefragten und erforderlichen Fähigkeiten!

Angehörige müssen auch auf die Erhaltung eigener Lebensqualität achten

Aber auch an das Wohlergehen der betreuenden Angehörigen müsse gedacht werden, die durch die demenziellen Veränderungen von Familienangehörigen sehr gefordert sind und in Gefahr geraten, ihr eigenes Leben und ihre Gesundheit zu vernachlässigen. Auch sie müssten für sich sorgen, damit sie nicht nur in der Lage bleiben, weiterhin dem dementen Angehörigen helfen zu können, sondern auch für sich selbst noch eine akzeptable Lebensqualität behalten.



Kontakt zu Prof. Dr. Annelie Keil

E-Mail: annelie.keil@ewetel.de

www.anneliekeil.det



Einladung zu einem Beitrag im TIPP 54: „Gemeinsam nicht mehr einsam“ in Selbsthilfegruppen!

Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

In Deutschland fühlt sich einer Studie der Bochumer Psychologin Prof. Dr. Maike Luhmann zufolge jede*r Fünfte über 85 Jahren einsam; von den 45- bis 65-Jährigen jede*r Siebte. Eine andere Studie weist aus, dass sich 12 % der deutschen Bevölkerung häufig einsam fühlt. Wie können Menschen erreicht werden, die den Kontakt zu ihren Mitmenschen verloren haben und das Miteinander mit anderen vermissen?

Wir sind der Überzeugung, dass der Kontakt zu und der Besuch von Selbsthilfegruppen für viele Menschen ein Weg sein können, das Gefühl des Alleinseins zu überwinden. Neben dem Austausch von Informationen bei der Bewältigung von Krankheiten, Krisen und Lebensproblemen sind die gegenseitige Bestärkung und die Zuwendung durch andere zentrale Elemente von Selbsthilfe. Darüber möchten wir mit Ihnen – den in der Selbsthilfe und in Selbsthilfegruppen Engagierten und ihren Kooperationspartner*innen – in der nächsten Ausgabe des TIPP in einen Dialog treten:

Ist Einsamkeit ein Thema in Ihrer Gruppe? Wird darüber offen gesprochen oder ist es eher ein Tabuthema? Wie sind Ihre Erfahrungen? Wie gestalten Sie den Gruppenalltag, damit sich alle gut „aufgehoben“ fühlen?

Wir sind gespannt, was Sie uns zu berichten haben und freuen uns auf Ihre Beiträge!



 **Redaktionsschluss TIPP 54: 16.03.2020**

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-Mail-Adresse) möglichst bis zum 16.03.2020 (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, Odenwald, Offenbach und Osthessen

in Trägerschaft von:

Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH

Lurgiallee 14 • 60439 Frankfurt a. M.

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

Redaktion:

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

Verbreitungsgebiet:

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

Auflage: 4.820

ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

Titelfoto: © Alexander Raths – Adobe Stock

Weitere Fotos: © pixabay, Jörg Engelhardt 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



**Das Team der Paritätischen Selbsthilfebüros wünscht
frohe Feiertage und ein gutes neues Jahr 2020**



Ayse Yilmaz, Büro Darmstadt



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



Annemarie Duscha, Büro Groß-Gerau



Meltem Kaya, Büro Groß-Gerau



Claudia Ray, Büro Odenwald



Thomas Schüler, Büro Offenbach



Michael Möller, Büro Osthessen



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



Lea Rosenberg, TIPP Redaktion



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

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

Selbsthilfebüro Odenwald • Claudia Ray • 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

Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“ im Selbsthilfebüro Darmstadt
Katharina Moosbauer • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 90 • E-Mail: sh.interkult@paritaet-projekte.org

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