

# TIPP 54

I/2020 ISSN 1611-2180

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

## Selbsthilfe-Magazin

**Gemeinsam nicht mehr einsam**



# In Corona-Zeiten: Termine und Treffen unter Vorbehalt!

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

---

Seit Mitte März bis vorerst 03.05.2020 sind persönliche Kontakte aufgrund der Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus eingeschränkt bzw. verboten. Auch zahlreiche Angebote in der Selbsthilfe – ob Selbsthilfegruppen-Treffen oder Veranstaltungen, Sprechstunden oder gemeinsame Freizeitaktivitäten – sind davon betroffen.

## Zu Ihrem Schutz: eingeschränkte Angebote der Selbsthilfebüros

Auch die paritätischen Selbsthilfebüros haben auf die neue Lage reagiert, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Schließlich finden sich in vielen Selbsthilfegruppen sog. Risikogruppen aufgrund von Alter und Erkrankungen. Da ist es selbstverständlich, dass alle Veranstaltungen der Selbsthilfebüros wie auch persönliche Sprechstundenangebote abgesagt wurden. Davon nicht betroffen ist natürlich die Beratung per Telefon und E-Mail. Wir sind und bleiben für Sie erreichbar!

## Verschiebung von Selbsthilfetagen und anderen Veranstaltungen bis 31.08.2020

Laut dem gemeinsamen Beschluss der Bundesregierung und den Bundesländern vom 15.04.2020 sind Großveranstaltungen bis 31.08.2020 weiterhin verboten. Davon betroffen sind auch die ursprünglich für Juni geplanten Selbsthilfetage in Darmstadt und Groß-Gerau sowie ein gemeinsam mit der Schader-Stiftung vorgesehener interdisziplinärer Austausch zu „Vielfalt in der Selbsthilfe“ in Darmstadt. Ob diese Veranstaltungen in diesem Jahr noch stattfinden können, hängt u. a. von der Dauer der Maßnahmen ab.

Wir werden Sie unter [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org), per E-Mail und andere Informationskanäle auf dem Laufenden halten.

## Alle Termine unter Vorbehalt

Sie finden in der vorliegenden TIPP-Ausgabe wie gewohnt auch Hinweise zu regelmäßigen Selbsthilfegruppen-Treffen oder anderen Terminen.

Bitte beachten Sie, dass zum Zeitpunkt des Drucks dieser Ausgabe noch nicht absehbar ist, wie lange und in welcher Form die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus andauern werden. Daher stehen alle Termine unter Vorbehalt!

## Bleiben Sie gesund!



## Liebe Leserinnen und Leser,

als wir das Schwerpunktthema „Gemeinsam nicht mehr einsam“ für die neue Ausgabe beschlossen hatten, war Corona (Covid-19) noch unbekannt. Niemand ahnte, dass ein Virus weltweit ausbrechen würde, der durch körperliche Nähe übertragen wird und persönliche Kontakte über Wochen stark eingeschränkt oder sogar verboten werden.

Unerwartet ist das Thema „Einsamkeit“ aktueller denn je – in einer Zeit, in der man körperliche Distanz halten soll, gesellige Anlässe zum Schutz der Gesundheit reihenweise abgesagt werden und sich die Menschen freiwillig ins häusliche Umfeld zurückziehen. Viele Selbsthilfeaktive sind in dieser Zeit besonders belastet, denn sie gehören als Ältere, Vorerkrankte oder Menschen mit bestimmten Behinderungen zu den sog. Risikogruppen.

Obwohl alle Selbsthilfegruppen-Treffen abgesagt sind, ist die Erreichbarkeit per E-Mail und Telefon bei fast allen Gruppen und den paritätischen Selbsthilfebüros weiterhin gewährleistet.

Nicht nur in Corona-Zeiten ist das Thema „Einsamkeit“ eine große gesellschaftliche und individuelle Herausforderung. In Deutschland fühlt sich, Studien zufolge, jede\*r Fünfte über 85 Jahren einsam. Von den 45- bis 65-Jährigen jede\*r Siebte. 12% der deutschen Bevölkerung fühlt sich häufig alleine.

Im vergangenen Jahr starteten die paritätischen Selbsthilfebüros ihr Projekt „Gemeinsam nicht mehr einsam!“. Durch unsere Angebote haben wir festgestellt, dass die Einladung „Einfach mal reden...!“ bei vielen Menschen gut ankommt. Manchmal dominiert der Wunsch, einfach nur gehört zu werden und mit anderen im Kontakt zu sein.

Die Beiträge von Selbsthilfegruppen und anderer Institution zeigen Wege aus der Einsamkeit und Isolation. Selbsthilfegruppen sind offenbar für viele Menschen geeignet, um das Alleinsein zu überwinden. Neben dem Austausch von Informationen und dem gegenseitigen Bestärken bei der Bewältigung von Krankheiten und Lebensproblemen ist menschliche Zuwendung ein zentrales Element von Selbsthilfe.

In Regionalteil erhalten Sie wieder aktuelle Informationen über Selbsthilfepage, andere Veranstaltungen (unter Corona-Vorbehalt!) und neue Selbsthilfegruppen in Ihrer Region.

*Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!*

Ihr TIPP-Redaktionsteam

## Inhaltsverzeichnis

<i>In Corona Zeiten – Termine und Treffen unter Vorbehalt</i> .....	2
<i>Editorial</i> .....	3

### Schwerpunktthema: Gemeinsam nicht mehr einsam

<i>Selbsthilfe in Corona-Zeiten</i> .....	5
<i>Gemeinsam nicht mehr Einsam: Aktionen gegen das Alleinsein des Selbsthilfebüros Groß-Gerau</i> .....	8
<i>Einsamkeit bei seltenen Erkrankungen</i> .....	9
<i>Einsam durch zwanghaftes Essen</i> .....	12
<i>Psychische Erkrankung und Einsamkeit – ein Teufelskreis</i> .....	13
<i>Einsamkeit in der Trauer</i> .....	15
<i>Einsamkeit mit Morbus Sudeck</i> .....	17
<i>„Einsam mit Dir“ – Gedanken früh verwaister Mütter</i> .....	20
<i>Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V. – Selbsthilfegruppen für verwaiste Familien</i> .....	23
<i>Einsamkeit bei Männern mit Depressionen</i> .....	25
<i>Handarbeitstreff in Michelstadt öffnet sich für alle Selbsthilfegruppen</i> .....	27
<i>Forschungsprojekt: Einsamkeit und Kommunikation</i> .....	28
<i>Das „Silbertelefon“ gegen Einsamkeit im Alter</i> .....	34

### Selbsthilfe mehrsprachig

<i>Wege aus der Einsamkeit nach der Flucht</i> .....	36
<i>Ways of overcoming loneliness after fleeing your home country: intercultural project.</i> ..	38
<i>Göç sonrası yalnızlıktan kurtulmanın yolları</i> .....	40

طرق للتخلص من الوحدة بعد التوجه: مشروع متعدد الثقافات \*\* المساعدة الذاتية والهجرة \*\* في مكتب المساعدة الذاتية في مدينة دارمشتات

.....42

### Zum Nachschlagen

<i>Fördertöpfe für Vereine und Projekte</i> .....	43
<i>Bewegungsangebote bei Krebserkrankungen</i> .....	44
<i>Informationen zu Corona</i> .....	45

### Junge Selbsthilfe

<i>Workshop für junge Menschen mit chronischen Erkrankungen im Landkreis Groß-Gerau</i> .....	47
---	----

### Regional: Wissenswertes aus den Regionen

<i>Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser für den Kreis Groß-Gerau</i> .....	48
<i>Neue Räume für das Selbsthilfebüro Odenwald in Michelstadt</i> .....	50
<i>Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen</i> .....	52
<i>Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt</i> .....	54
<i>Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach</i> .....	57
<i>Polio Selbsthilfegruppe „Main-Odenwald“ freut sich über „Neuzugänge“</i> .....	60
<i>Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser für Stadt und Kreis Offenbach</i> .....	61
<i>Arbeitshilfe für die Planung virtueller Treffen</i> .....	62
<i>Einladung zu einem Beitrag im TIPP 55: Selbsthilfe mal anders – Corona und die Folgen</i> .....	64
<i>Impressum</i> .....	66
<i>Demnächst: Selbsthilfebilderbuch für Groß &amp; Klein</i> .....	67

## Selbsthilfe in Corona-Zeiten: zwischen „social distancing“ und „physical distancing“

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Zum Zeitpunkt der Fertigstellung der vorliegenden TIPP-Ausgabe ist Deutschland in einem noch nie dagewesenen Zustand und hat sich selbst in eine Art „Winterschlaf“ versetzt. Um einen sprunghaften Anstieg der Verbreitung des sog. Coronavirus (Covid-19) zu verhindern, wurde das öffentliche und soziale Leben jenseits der eigenen vier Wände durch Kontakteinschränkungen und -verbote seit Mitte März bis vorerst 03.05.2020 erheblich eingeschränkt. Die Ansteckung mit dem Virus verläuft bei vielen Menschen schwer und kann insbesondere – aber nicht ausschließlich – für die Risikogruppen der Älteren und Vorerkrankten tödlich verlaufen. Mindestens 1,5 – 2 Meter gilt es derzeit Abstand zu halten, wenn man nicht zusammenlebt. Menschenansammlungen von mehr als zwei Personen sind in Hessen in der Öffentlichkeit momentan verboten, wenn man nicht in einem Haushalt oder zu einer Familie gehört. Veranstaltungen, Vereins-, Sport- und Freizeitaktivitäten sind abgesagt worden, so auch in der Selbsthilfe.

### „social distancing“ – eine Herausforderung für die Selbsthilfe

Mit den corona-bedingten Kontakteinschränkungen und -verboten hat ein neues Wort Einzug in unseren alltäglichen Sprachgebrauch gehalten: social distancing (soziale Distanzierung). Wir sollen Abstand voneinander halten bzw. uns möglichst gar nicht treffen, um andere nicht zu gefährden und um die Infektionsrate nicht unnötig zu erhöhen. Das Tückische an dem Virus ist, dass viele Menschen symptomfrei sind und andere anstecken können, ohne es zu wissen. Abstandsregeln und das Verbot von Treffen haben massive Auswirkungen auf die Selbsthilfe und unser gesamtes gesellschaftliches Leben. Die Einschränkungen führen zu Einsamkeit und Isolation, insbesondere wenn man al-



lein lebt. Chronisch kranken Menschen und Menschen mit Behinderungen, die sich bewusst einer Selbsthilfegruppe angeschlossen haben, um sich mit gleichermaßen Betroffenen austauschen und sich untereinander zu unterstützen, fehlt nun dieses wichtige Ventil. Dass Depressionen und psychische Leiden nicht nur bei Menschen zunehmen, die bereits vor Corona belastet waren, liegt auf der Hand.

### **Es zeigt sich: Wir sind eine solidarische Gesellschaft!**

Aber was wir gleichzeitig trotz aller Probleme beobachten, sind eine phänomenale Solidarität und ein großer Zusammenhalt in der Gesellschaft. Sonst „fremde“ Menschen helfen sich gegenseitig so gut es geht: Ältere Menschen erhalten Einkäufe von Jüngeren vor die Tür geliefert, Tafeln richten Fahrdienste ein, Corona-Krisentelefone wurden eingerichtet, um Menschen, die unter der Situation psychisch leiden und sonst keine Anlaufstelle haben, ein offenes Ohr zu geben.

In der Bevölkerung zeigt sich ein hohes Verantwortungsbewusstsein, nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere. Die meisten Menschen halten sich an die Maßnahmen und zeigen großes Verständnis dafür, dass es jetzt gilt, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen, seine Mitmenschen zu schützen und damit dabei aktiv mitzuwirken, das Gesundheitssystem nicht über die Belastungsgrenze hinaus zu überfordern. Das macht Mut und gibt Zuversicht!



### **Ist „social distancing“ das richtige Wort?**

So ganz richtig passt „social distancing“ nicht auf unserer Beziehungen und Kontakte in Corona-Zeiten. Paradoxe Weise scheint es, als ob wir in diesen Zeiten, in denen wir körperliche Distanz wahren sollen, näher zusammenrücken und hilfsbereiter sind als sonst. Schnell haben auch Menschen, die sonst kein großes technisches Interesse an den Tag gelegt haben, die Chancen des Internets und der sozialen Medien positiv für sich entdeckt, um im Kontakt und im Austausch mit anderen zu bleiben – ob im persönlichen, beruflichen oder ehrenamtlichen Bereich.

### **Digitale Kommunikation nimmt zu**

Die Nutzung von Videochat-Programmen – wie Skype, Zoom, Jitsi usw. – nimmt enorm zu. So kann man sich auf dem Computer mit Webcam nicht nur hören, sondern auch sehen. Das gibt vielen in der jetzigen Lage das Gefühl, nicht völlig isoliert, allein und verlassen zu sein. Gestik und Mimik, sichtbares Lachen, Stirnrunzeln oder eine digitale gemeinsame Mittagspause können vieles von dem auffangen, was Selbsthilfegruppenmitglieder bei ihren realen Treffen derzeit vermissen. Aus dieser Perspektive macht eine alternative Bezeichnung die Runde: Statt von „social distancing“ wird von „physical distancing“ gesprochen.

Digitale Methoden der Kommunikation haben in der Corona-Zeit messbar zugenommen. Wir treffen uns zwar kaum noch oder gar nicht, aber wir sind nicht zwingend „sozial“, sondern „nur „körperlich“ voneinander distanziert. Viele Selbsthilfegruppen bleiben im Kontakt, soweit es ihnen möglich ist.

### **Und dennoch: die Selbsthilfe braucht „echte“ Treffen und den persönlichen Kontakt**

Digitale Instrumente der Kommunikation helfen, in Verbindung zu bleiben. Aber klar ist auch, dass die Selbsthilfe auf Dauer wieder den persönlichen Kontakt und menschliche Nähe braucht. Schließlich gibt es nicht wenige Menschen, die nicht über die technischen, finanziellen oder persönlichen Ressourcen verfügen, um die Chancen der digitalen Medien nutzen zu können.

Daher hoffen wir alle, dass bald wieder eine Zeit kommt, in der wir uns bedenkenlos wieder treffen, die Hand geben, uns umarmen und nahe kommen können – ohne uns und andere zu gefährden.

Bis dahin gilt: Wir halten Abstand und zeigen damit Verantwortungsbeusstsein und gegenseitige Fürsorge!

### **Bleiben Sie gesund!**


## Gemeinsam nicht mehr einsam: Aktionen gegen das Alleinsein des Selbsthilfebüros Groß-Gerau

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

---

Mit unserem Projekt „Gemeinsam nicht mehr einsam!“ stoßen wir auch im Kreis Groß-Gerau neue Gruppen und Treffs an, bei denen Menschen miteinander ins Gespräch kommen können – ganz gleich welches Thema sie bewegt. Ein wichtiger Baustein ist ein regelmäßiges „offenes Selbsthilfecafé“, das alle aufsuchen können, die Selbsthilfeluft schnuppern möchten und den Wunsch haben, sich mit anderen in einem vertraulichen Rahmen auszutauschen. Außerdem möchten wir über eine Kooperation mit der Hochschule Darmstadt Studierende einbinden und gemeinsam Projekte entwickeln, die Einsamkeit entgegenwirken.

**Wir bleiben am Ball beim Thema „Einsamkeit“ und entwickeln stetig Angebote und Aktionen gegen Kontaktlosigkeit und Isolation.**

 **Termine zum „offenen Selbsthilfecafé“ und anderen Treffs**  
*Konkrete Termine werden u. a. auf unserer Homepage und in der kommenden TIPP-Ausgabe bekannt gegeben, sobald es die corona-bedingte Situation wieder bedenkenlos zulässt.*

 **Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau**  
*Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 70  
E-Mail: [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)  
[www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/gross-gerau-kreis](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/gross-gerau-kreis)*





## Einsamkeit bei seltenen Erkrankungen

*Helga Pfeffer, Syringomyelie Selbsthilfeorganisation Hessen/DA SHG e. V.*

---

Einsamkeit ist ein Thema, vor allem eines, das mich persönlich sehr bewegt. Als Health-Consultant der Syringomyelie Hessen/DA SHG e.V. stehe ich in sehr intensivem, persönlichem und vertrauensvollem Austausch mit Betroffenen und Angehörigen einer seltenen Erkrankung. Bei Gruppentreffen sind es sowohl die Betroffenen mit Syrinx & Co. als auch Angehörige, die über dieses Thema selten sprechen.

### Einsam sind sowohl Betroffene als auch Angehörige

Das Thema „Einsamkeit“ betrifft beide Seiten: von einer seltenen Erkrankung Betroffene als auch ihre Angehörigen.

Menschen mit einer seltenen Erkrankung, die für Außenstehende nicht zwingend sichtbar ist, wollen ihr Umfeld nicht mit ihrer Thematik belasten. Sie treffen zudem oftmals auf Unverständnis und werden konfrontiert mit Aussagen wie: „Du siehst doch so gut aus, naja, jedem geht es doch mal schlecht“. Sie ziehen sich dann immer mehr zurück, denn selbst in den Familien kann es zu solchen Aussagen kommen, was für viele das Schlimmste ist. Sie hören auf, über ihr Befinden zu sprechen, leiden still und driften immer mehr in die Einsamkeit.

Bei Angehörigen sieht es auf der anderen Seite der Erkrankung ähnlich aus. Diese wollen den erkrankten Partner, das Kind oder Elternteil nicht zusätzlich mit ihren Ängsten, Belastungen oder eigenen Erkrankungen belasten. Denn auch sie erfahren oftmals Unverständnis für die Erkrankung des/der Angehörigen: „Naja dann muss er/sie sich selbst mal kümmern, kann sich auch mal Mühe geben oder andere Hilfe suchen“. Natürlich ziehen auch Angehörige sich aufgrund solcher Reaktionen immer mehr in sich zurück.

### Zwischen Alleinsein und Einsamkeit

Ich versuche in persönlichen Gesprächen Unterstützung zu geben, indem ich versuche zu motivieren, sich aus diesem Kreislauf zu ziehen und sich mutig anderen zu öffnen. Und ich freue mich, wenn Betroffene und ihre Angehörigen es zumindest im persönlichen Gespräch schaffen, zu ihrer Einsamkeit zu stehen.

Bei Gruppentreffen unserer Ortsgruppen gelingt dies recht gut, wenn die Teilnehmenden sich bereits länger kennen und Vertrauen aufbauen konnten. Sobald sie dann im Austausch feststellen, dass es anderen ähnlich geht, kann der Austausch eine verblüffende Intensität und Qualität erreichen. Viele empfinden das bereits als Befreiung – neben der Gelegenheit selbst, endlich Menschen (oder anderen Angehörigen) zu begegnen, die ebenfalls an einer chronischen Rückenmarkerkrankung wie Syringomyelie, Hydromyelie oder Chiari Malformation leiden.

Sie alle stellen fest, dass man nicht nur „allein“ sein kann mit den mit der Erkrankung verbundenen Kämpfen bei Institutionen, Ärzten und Kostenträgern, sondern darüber hinaus auch Einsamkeit empfinden kann aufgrund der Erkrankung selbst und aufgrund des Unverständnisses des Umfeldes.

Teilweise haben Betroffene und ihre Angehörigen in persönlichen Gesprächen erstmalig den Unterschied zwischen sich dem Gefühl des „Alleinseins“ und der „Einsamkeit“ wahrgenommen und kommuniziert.

Ich persönlich stelle übrigens fest, dass es sich teilweise auch um ein Generationsthema handelt. Jüngere Gruppenmitglieder scheinen geringere Hemmschwellen zu haben, ihre Bedürfnisse frühzeitiger gegenüber anderen zu äußern, wenn es um das Gefühl der Einsamkeit geht. Dahingehend kann man sicher von der jüngeren Generation lernen; einfach ohne (zu) lange nachzudenken Bedürfnisse zu äußern und rauszulassen, um sie nicht mehr nur in sich zu tragen.

### **Auch Gruppenleitungen und Beratende drohen zu vereinsamen**

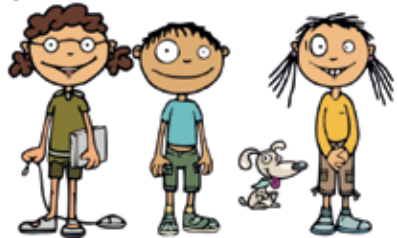
Selbst Gruppenleitungen oder Berater\*innen wie ich kennen Phasen der Einsamkeit. Das Phänomen, das dabei zu Tage tritt, erscheint dabei nur auf den ersten Blick widersprüchlich. Wir wissen zwar genau, dass wir nicht alleine sind, stellen allerdings unsere eigenen Bedürfnisse oftmals zurück, um den Betroffenen bei Treffen und Gesprächen mehr Raum zu geben. Obwohl auch ich es als Angehörige eines Syrinx-Betroffenen und als Beratende, die zudem ebenfalls an chronischen Krankheiten leidet, eigentlich besser wissen müsste und Gruppenmitglieder stets dazu motiviere, über die verspürte Einsamkeit zu sprechen, neige auch ich dazu, mich selbst zu vereinsamen. Tendenziell kann man beobachten, dass es Gruppenleitungen oder Beratenden häufig leichter fällt, anderen Menschen zu helfen, anstatt die Empfehlungen, die wir anderen geben, selbst anzuwenden und umzusetzen.

### „Nicht alleine einsam, sondern gemeinsam nicht mehr alleine!“

Dies ist seit Jahren unser Leitspruch. Wir finden, Gruppentreffen sind sehr wichtig, um den Kreislauf von Alleinsein und Einsamkeit zu durchbrechen. In Internet-Foren kann man sich natürlich über alles Mögliche austauschen und kann feststellen, nicht „alleine“ zu sein. Allerdings fehlt in Foren eine persönliche Ebene, um einen Rahmen zu schaffen, welcher das tieferliegende Gefühl der „Einsamkeit“ lockern kann. Der Weg in Selbsthilfegruppen ist dabei sicher ein guter erster Schritt, der für manche Menschen bereits ausreichend sein könnte, um Einsamkeit zu überwinden. Doch in manchen Fällen stößt Selbsthilfe an Grenzen. Dann ermutigen wir in Selbsthilfegruppen dazu, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen und versuchen dabei zu unterstützen, Vorbehalte gegen oder Ängste vor Therapien abzubauen. Denn die Rückmeldungen derer, die es probiert haben, sind fast durchweg positiv und können andere, wenn davon in Gruppentreffen berichtet wird, wiederum ermutigen, diesen Schritt ebenfalls zu tun.

Alte Verhaltensmuster kommen natürlich immer wieder, und es ist ein immer wiederkehrender Prozess, damit umzugehen. Das ist nicht unbedingt leicht, aber es lohnt sich, ihn immer wieder anzugehen! Denn „allein“ kann man sich trotz allem frei und zufrieden fühlen – bei „Einsamkeit“ nicht.

### Syrinx-Hessen/DA SHG e.V.



[www.syrinx-hessen-da.de](http://www.syrinx-hessen-da.de)

#### **Kontakt zur Syringomyelie Selbsthilfeorganisation Hessen/DA SHG e. V.**

Helga Pfeffer • Health-Consultant • Tel.: 0 61 51 / 3 53 33 17 oder

Sigmund Pfeffer • Tel.: 0 61 51 / 3 53 33 18

E-Mail: [hessensyrinx@syrinx-hessen-da.de](mailto:hessensyrinx@syrinx-hessen-da.de)

Geschäftsstelle: Rüdeshheimer Str. 76 • 64295 Darmstadt

[www.syrinx-hessen-da.de](http://www.syrinx-hessen-da.de)



## Einsam durch zwanghaftes Essen

---

*Marion, Overeaters Anonymous*

---

Overeaters Anonymous ist eine Gemeinschaft und Selbsthilfegruppe von und für Menschen, die vom zwanghaften Essverhalten aller Art genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

### **Gemeinsame Erfahrungen bei den Overeaters Anonymous**

Als Betroffenen teilen wir zwei Arten von Erfahrungen: zum einen die des Leidens an unserer Ess-Sucht und zum anderen die der Freude der Genesung. Unser zwanghaftes Essen hat uns in die Einsamkeit getrieben: Wir aßen allein und scheuten den Kontakt mit anderen.

### **Alle haben dieselbe Krankheit – mit 12 Schritten zum Wandel**

In unseren Meetings treffen sich Betroffene, erfahren eine freundliche Begrüßung, und ein verstehendes Nicken nimmt Dich auf in unsere Gemeinschaft. Wir müssen uns mit unserer Krankheit – unserer Sucht – nicht allein fühlen, wenn wir in Meetings gehen, uns gegenseitig anrufen usw. Wir haben alle dieselbe Krankheit, dieselben körperlichen, emotionalen und spirituellen Symptome. Unser 12-Schritte-Programm mit einer Reihe von Grundsätzen hilft uns dabei, einen inneren Wandel herbei zu führen, wenn man sie lebt.

### **Ich lege Deine Hand in meine Hand und gemeinsam schaffen wir es**

Wir heißen alle willkommen, die sich informieren wollen oder auch schon den Vorsatz gefasst haben, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. Wir geben die Möglichkeit, sich mit anderen, die das gleiche Problem haben, zu identifizieren.

Overeaters Anonymous ist kein Diätverein, aber wir können durch unsere eigenen Erfahrungen Verständnis und Unterstützung anbieten sowie eine allgemeinen Beratung bei der Erstellung eines Essplanes.

Ein Slogan von uns lautet: „Ich lege Deine Hand in meine Hand und gemeinsam schaffen wir es“.

### **7** Treffen der Overeaters Anonymous Darmstadt

Jeden Donnerstag • 19.00 Uhr

Treffpunkt: Der Paritätische Hessen – Regionalgeschäftsstelle Darmstadt

Poststr. 9 • 64295 Darmstadt

### Kontakt zu den 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](http://www.overeatersanonymous.de)



---

## Psychische Erkrankung und Einsamkeit – ein Teufelskreis

---

Alexander Pollak, *Psychoseseminar Darmstadt*

---

Beim Darmstädter Psychoseseminar treffen sich von psychischen Erkrankungen Betroffene, Angehörige, im psychiatrischen Bereich Tätige und Interessierte zum Austausch. Sie hören sich gegenseitig zu, tauschen Erfahrungen aus und lernen voneinander und miteinander. Auch Einsamkeit ist hier immer wieder ein Thema.

### **Menschen mit psychischen Problemen erleben oft Einsamkeit**

Es gibt die Erfahrung, dass sich Freunde und Bekannte immer weniger sehen lassen, wenn Menschen sich aufgrund ihrer Erkrankung vielleicht etwas „anders“ verhalten. Es gibt Erfahrungen von mehr oder weniger offener Ausgrenzung, etwa im Verein oder in der Nachbarschaft. Selbst Familienmitglieder wenden sich ab, meistens aus Unsicherheit oder Überforderung. Denn Menschen mit psychischen Problemen können anstrengend sein. Und manche Menschen verlassen ihre Wohnung kaum noch. Manchmal ist das eine Folge ihrer Erkrankung. Aber auch die Angst vor den schlechten Erfahrungen außerhalb ihrer „geschützten Umgebung“ kann Grund dafür sein.

### **Einsamkeit als Ursache psychischer Probleme – gutes soziales Umfeld ist die beste Medizin**

Andererseits verursacht Einsamkeit psychische Probleme. Nicht zufällig sind viele wohnungslose Menschen psychisch angeschlagen bis hin zu schwer krank. Auch wenn die Mainstream-Psychiatrie in erster Linie die medizinisch-biologische Seite von psychischen Problemen im Blick hat (z. B. den Gehirnstoffwechsel), so ist die soziale Komponente bei psychischen Erkrankungen mindestens genauso wichtig. Ein gutes soziales Umfeld ist die beste Medizin, wenn es Menschen psychisch schlecht geht. Mitmenschliche Gemeinschaft und Ansprache können viel helfen, so berichten es Betroffene im Psychoseseminar.

### **Austausch an zwölf Abenden im Jahr**

Da sich das Darmstädter Psychoseseminar nur an zwölf Abenden (zwei Mal sechs Abende im Frühjahr und im Herbst) im Jahr trifft, können wir als Gruppe nur begrenzt Menschen einen Weg aus der Einsamkeit bieten. Ein Prinzip des Psychoseseminars ist es, jede\*n, die/der kommt, zu achten und zu respektieren, wie er/sie ist, jede\*n zu Wort kommen zu lassen und sich mit Ratschlägen zurückzuhalten. Wir sprechen auch über Angebote für Menschen mit psychischen Problemen (andere Selbsthilfegruppen, Tagesstätten u. a.). Solche Angebote sind einerseits problematisch wegen ihres „Gettocharakters“. Andererseits sind sie für manche Menschen ein erster wichtiger und möglicher Schritt aus der Einsamkeit hinaus. Wichtiges Thema ist bei uns aber auch: Wo kann ich mit anderen Menschen Dinge tun und erleben, die mir Freude machen? Das können Sportvereine sein, Chöre, Volkshochschulkurse, Straßenfeste usw. Als Selbsthilfegruppe können wir Mut machen – nicht mehr, aber auch nicht weniger.



#### **Kontakt zum Psychoseseminar Darmstadt**

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

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

Andreas Wendel • Mobil: 01 60 / 5 51 73 39

E-Mail: alexander-pollack@t-online.de



#### **Termine des Psychoseseminars Darmstadt**

Neue Termine werden bekannt gegeben, sobald die corona-bedingte Situation Treffen wieder bedenkenlos zulässt.

## Einsamkeit in der Trauer – gegen die Einsamkeit in einer Trauergruppe

*Tabitha Oehler, Trauerseelsorge im Dekanat Darmstadt-Land*

Einsamkeit ist nicht alleine sein. Einsam ist, wer kein Echo hat, wer nicht gesehen wird in dem, was er oder sie ist, wer nicht verstanden wird. Dieser Einsamkeit begegnet man auch in der Trauer. Da fehlt jemand, ja, man ist vielleicht alleine im Haus, ohne Partnerin oder Partner. Aber oft lebt man in einer Familie, in der eine Person dann zwar fehlt. Alleine ist man da nicht, aber einsam kann man werden, weil die eigene Art der Trauer nicht verstanden wird, weil man nicht darüber reden kann, was einen an Gefühlen und Gedanken umtreibt.

### In der Gruppe verschwindet das Tabuthema Einsamkeit

Wer in einer Trauergruppe ist, fühlt unter anderem diese drückende Einsamkeit in sich. Und dann redet man, erzählt, drückt aus, was ist – und wird sogar verstanden. Da ist niemand, der versucht, schnell zu trösten, niemand, der mich auffordert, nach vorne zu schauen. Aber da ist jemand, der oder die ahnt, wie es in mir drin aussieht, der oder die weiß, dass ich mit meinen Verstorbenen auch meine Welt verloren habe. Plötzlich habe ich ein Gegenüber, das versteht.

Das macht die Gruppe aus. Im Reden, mich zeigen und andere sehen, kann man für Augenblicke die Einsamkeit verdrängen.



Im Reden über das, was so schwer ist oder auch hoffnungsvoll, und im Zuhören gibt es ein Echo, ein Verstehen. Und da verschwindet das Tabuthema Einsamkeit, weil alle in der Gruppe davon wissen und man darüber reden darf oder hört, dass mein Gegenüber das ausdrückt, was ich eventuell auch empfinde. Trauergruppen bieten dafür einen geschützten Raum und Zeit.

### **Trauergruppen und Gesprächskreise**

Die Trauerseelsorge des evangelischen Dekanats Darmstadt-Land bietet zahlreiche Trauergruppen und Gesprächskreise für Personen an, die einen Menschen verloren haben; sei es für Eltern, die den Tod eines Kind beklagen, oder für Verwitwete mit Kindern sowie für Jugendliche oder junge Erwachsene, die ein Elternteil verloren haben.

#### **i** *Infos zu den Trauergruppen und Gesprächskreisen des evangelischen Dekanats Darmstadt-Land*

*finden Sie auf der Homepage der Trauerseelsorge unter:  
[www.trauerseelsorge.de/gruppen](http://www.trauerseelsorge.de/gruppen)*

#### **p** *Kontakt zur Trauerseelsorge des evangelischen Dekanats Darmstadt-Land*

*Tabitha Oehler • Herrngartenweg 5 • 64331 Weiterstadt-Braunshardt  
Tel.: 0 61 50 / 1 51 82 • E-Mail: [t.oehler@trauerseelsorge.de](mailto:t.oehler@trauerseelsorge.de)*

#### **i** *17.05.2020: R-Auszeit für Trauernde – Wandern für die Seele*

*Nähere Informationen zur Wanderung für Trauernde können Sie online erhalten unter: [www.trauerseelsorge.de/veranstaltungen](http://www.trauerseelsorge.de/veranstaltungen) oder bei Tabitha Oehler*





## Einsamkeit und Alleinsein mit Morbus Sudeck

---

*Marion-Sybille Burk, CRPS Hessen Landesgruppe – Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe*

---

### **CRPS oder auch Morbus Sudeck**

Die Abkürzung CRPS steht für die englische Bezeichnung „Complex Regional Pain Syndrome“, übersetzt: komplexes regionales Schmerzsyndrom. Dabei handelt es sich um eine chronische neurologische Erkrankung, die nach einer Weichteil- oder Nervenverletzung, häufig in Zusammenhang mit der Fraktur einer Extremität, auftritt.

Eine andere Bezeichnung für diese seltene Erkrankung ist Morbus Sudeck.

### **Eine seltene Erkrankung führt zu Einsamkeit**

Viele von uns Betroffenen erleben Einsamkeit einerseits, aber auch ein Allein-gelassen-werden mit der Erkrankung andererseits. CRPS / Morbus Sudeck ist eine seltene Schmerzerkrankung mit etwa 87.000 betroffenen Personen in Deutschland. Die Tatsache, dass es sich um eine seltene Erkrankung handelt, ist eine der Ursachen, warum wir oft allein da stehen.

### **Keine Energie mehr für soziale Kontakte**

Es ist schwierig, nicht betroffenen Menschen zu verdeutlichen, wie die Erkrankung alle Bereiche des Lebens einschränken kann. Häufig kommt es vor, dass man sich zurückzieht, weil jede Anstrengung die Schmerzen verstärkt und die Bewältigung des Alltags all unsere Kraft braucht. Da bleibt oft keine Energie für soziale Kontakte, und Arbeiten ist nur für Wenige wieder möglich. Auch körperlich sind die meisten stark eingeschränkt, manche benötigen einen Rolli. Das alles führt oft zur Vereinsamung.

### **Keine adäquate Würdigung und Unterstützung**

Da CRPS leider unter Mediziner\*innen und auch anderen Therapeut\*innen selten bekannt ist, bleiben wir oft allein mit unseren Problemen. Soll heißen: Unsere Schmerzen und Funktionseinschränkungen werden nicht entsprechend gewürdigt. Weder bei Mediziner\*innen noch den

Krankenkassen, den Berufsgenossenschaften, dem Versorgungsamt usw. erfahren wir von Anfang an eine adäquate Unterstützung. Wenn wir Hilfe einfordern, wird uns oft eine psychische Erkrankung unterstellt. Die Betroffenen werden allein gelassen mit ihren Sorgen und Ängsten.

### **Verständnis für Betroffene in der Selbsthilfegruppe**

Gruppentreffen sind eine gute Möglichkeit, nicht allein mit all dem fertig werden zu müssen. Hier muss sich niemand rechtfertigen oder immer wieder erklären, weil wir untereinander sehr gut verstehen können, was der andere mitmacht.

Wir vermitteln Ansprechpersonen, Mediziner\*innen und Therapeut\*innen, die sich mit CRPS auskennen. Wir beraten auch bei Differenzen mit den Institutionen. In Hessen gibt es unter dem Dach der CPRS Landesgruppe Hessen derzeit zwei örtliche Selbsthilfegruppen, in Darmstadt und in Kassel.

Die Landesgruppe gehört zum CRPS Bundesverband Deutschland e. V.



*Gruppentreffen der CRPS Ortsgruppe Darmstadt*



### **Kontakt zur CRPS Hessen Landesgruppe**

Bundesweite Telefon-Hotline: 0 221 / 9 84 315-0

Marion-Sybille Burk: 0 221 / 98 43 15-60 für Hessen

Susanne Scharf-Diele: 0 221 / 98 43 15-61 für Hessen

E-Mail: [marion-sybille.burk@crps-netzwerk.org](mailto:marion-sybille.burk@crps-netzwerk.org)

[www.crps-hessen.de](http://www.crps-hessen.de)



### **Treffen der CRPS Selbsthilfegruppe Darmstadt**

Alle zwei Monate in ungeraden Monaten • jeden 3. Samstag

17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Paritätischer Hessen in Darmstadt • Poststr. 9

64293 Darmstadt • Tel.: 0 221 / 98 43 15 60

[www.crps-darmstadt.de](http://www.crps-darmstadt.de)



### **Treffen der CRPS Selbsthilfegruppe Kassel**

Jeden 4. Mittwoch im Monat • 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Kassel • Sarah-Nussbaum-Raum • Treppenstr. 4

34117 Kassel • Tel.: 0221 / 98 43 15 60

[www.crps-kassel.de](http://www.crps-kassel.de)



## „Einsam mit Dir“ – Gedanken früh verwaister Mütter

---

*Stefanie Schäfer und Jessica Hefner, Unsere Sternenkinder Rhein Main e.V.  
Gemeinschaft für früh verwaiste Familien – Selbsthilfegruppe Offenbach*

---

*„Es gibt Momente im Leben, die kann man nicht in Worte fassen.“*

Dieser Satz stand auf einer Glückwunschkarte zur Geburt geschrieben.  
Zum Tod eines Kindes passt dieser ebenso gut.

### **Einsamkeit – fehlende Worte – Stille – vielleicht Wut – vielleicht Hilflosigkeit – Trauer**

Wie ist es, wenn das eigene Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach verstirbt? Es ist nicht immer gleich, aber oft sehr einsam.

### **Ein Versuch, der Sprachlosigkeit Worte zu geben**

Als Mutter bin ich verbunden mit dir, mein Kind. Du lebst in meiner Mitte. Wir sind fast eins. Und dann, irgendwann, vielleicht in den ersten Wochen der Schwangerschaft oder auch im 2. oder 3. Trimester, vielleicht auch bei der Geburt oder einige Zeit danach, höre ich, diese Mutter, einen Satz, der nicht in meinem Kopf ankommen will. Ich muss etwas verstehen, dass nicht verstanden sein will.

*„Es tut mir leid, ich sehe keinen Herzschlag mehr.“*

*„Ihr Kind wird die nächsten Stunden nicht überleben.“*

*„Ich empfehle Ihnen, die Maschinen abzustellen.“*

*„Ihr Kind ist sehr stark krank, es wird die Geburt sehr wahrscheinlich nicht überleben.“*

*„Ihr Kind ist tot.“*

### **Du stirbst.**

Vielleicht stirbst du plötzlich. Vielleicht auch nach einer Diagnose. Was bleibt ist das Gleiche: erste Schritte, die nicht gemacht werden, Kleidungsstücke, die nicht getragen werden, mein leerer Bauch, eine leere Wiege, zwei leere Arme. LEERE.

**Ich bin einsam. Verlassen.**

Alleine ohne dich, obwohl du gerade noch ein Teil von mir warst. Meine Welt hat aufgehört sich zu drehen, die der Anderen dreht sich weiter. Die Uhr zeigt, dass alles sich bewegt. Auf eine Sekunde folgt unaufhörlich eine weitere. Draußen fahren Autos an meinem Fenster vorbei. In der Nachbarwohnung lacht eine Frau laut auf.

Von unten dröhnt der Bass durch den Fußboden. Alles scheint ganz unbeirrt seinen Lauf zu nehmen, nur meine Welt ist für immer eine andere. Nichts wird wieder. Alles wird, nichts wird wieder.

**Meine Zukunft, Träume, Wünsche und Ziele, alles ist zerstört.**

Die Zeit vergeht. Geht voran. Hand in Hand mit dem Leben. Der Tod bleibt stehen und ich bleibe bei ihm. Wie könnte ich auch anders. Ich möchte bei dir sein, mit dir sein, möchte nichts sonst. Ich ziehe mich zurück, lebe in einer Blase, in der es keine Zeit gibt, keine Erwartungen mehr. Diese Blase schützt mich vor dem Rest der Welt, die mir noch deutlich zeigen wird, wie wenig sich durch dein Leben und deinen Tod verändert hat. Die Uhr tickt weiter.

**Vielleicht bin ich nicht ganz alleine in meiner Blase.**

Vielleicht lebst in ihr, mit mir dein Vater, vielleicht deine Geschwister oder auch deine Großeltern und Freunde von uns, deinen Eltern. Vielleicht kann ich gemeinsam mit deinem Vater trauern, reden und weinen. Vielleicht trauern wir jedoch auch ganz unterschiedlich und verstehen einander von Zeit zu Zeit nicht mehr. Vielleicht trennen wir uns.

**Wenn ich diese Blase verlasse, treffe ich auf eine Normalität, mit der ich nicht zurechtkommen kann.**

„Wie geht es dem Baby?“ fragen die Einen, die Nichtsahnenden. Später fragen Andere der gleichen Sorte „Wie viele Kinder haben sie denn?“, ohne eine Idee davon zu haben, wie ungern sie die Antwort hören möchten. Das Leben außerhalb der Blase – ein Spießrutenlauf – begleitet von gut gemeinten Floskeln, die mich zusammen brechen lassen.

„Sie sind ja noch jung und können noch Kinder bekommen.“

„Wie gut, dass Sie schon ein Kind haben.“

„Vielleicht war es besser so.“

### **Jedes Mal, wenn ich mich in eine neue Situation begeben, ist die Unsicherheit mein größter Begleiter.**

Wer wird mir begegnen. Welche Worte werde ich wechseln. Was werde ich erzählen - dürfen - müssen - wollen.

Und dann gibt es die Momente, in denen passiert nichts. Keiner fragt etwas. Keiner sagt etwas. Keiner gibt dir, meinem Kind, einen Platz.

Nichts. Fast nichts, auch in Situationen, in denen viele um mein Kind wissen. In etwa so, als wäre ein riesiger Elefant im Raum, den vermeintlich jeder sieht, doch keiner sagt etwas. Alle starren dieses Riesentier an. Jeder sieht es, spürt es und weiß um es. Doch keiner sagt etwas. Oder fast keiner. Vielleicht ist eine Person dabei, vielleicht auch mehrere, die mir unausgesprochen kommunizieren *„Ich würde gerne etwas sagen, ich weiß nur nicht was, deshalb rede ich über etwas anderes.“*

Sonst nichts. Leere. Unfassbare Stille.

### **Vielleicht haben einige Menschen mit mir Zeit in meiner Blase verbracht.**

Nun werden sie weniger. Nach ca. sechs Monaten bin ich dort fast alleine. Sprachlosigkeit umgibt mich aufgrund des Tabu-Themas. Der Tod deines so jungen Lebens bringt uns alle in Kontakt mit unserer ureigenen Angst vor dem Tod.

### **Um Menschen um mich zu haben, die mich verstehen,**

um meine Geschichte teilen zu können,

um so sein zu können, wie ich mich fühle,

um zusammen zu sein und einen Raum zu haben, in dem ich dir, meinem Kind, meine ungeteilte Aufmerksamkeit schenken kann und dir nahe bin, besuche ich nun eine Selbsthilfegruppe für früh verwaiste Eltern und merke, zusammen ist man weniger allein.



**Infos und Kontakt zu „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“**

Stefanie Schäfer und Jessica Hefner • Vorstandsvorsitzende

E-Mail: [info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)

[www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de](http://www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de)

## Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V. – Selbsthilfegruppen für verwaiste Eltern

---

*Stefanie Schäfer und Jessica Hefner, Unsere Sternenkinder Rhein Main e.V.  
Gemeinschaft für früh verwaiste Familien – Selbsthilfegruppe Offenbach*

---

„Unsere Sternenkinder Rhein Main e.V.“ vereint Angebote im Rhein-Main-Gebiet, die Raum für die kurzen, zerbrechlichen Leben unserer Kinder und für unser Weiterleben als verwaiste Eltern bieten.

Selbsthilfegruppen, Geschwistergruppen, verschiedene Rückbildungsangebote für verwaiste Mütter und eine individuelle Begleitung bilden Möglichkeiten zur Unterstützung. Darüber hinaus organisieren wir Vorträge und Workshops für interessiertes Fachpersonal.

Unsere Idee ist es, ein Netzwerk zu schaffen mit Orten, an denen wir uns verstanden fühlen, Hoffnung und Kraft schöpfen können, wo wir Informationen und Anregungen austauschen und Stärkung erfahren.



UNSERE STERNENKINDER  
— RHEIN MAIN E.V. —

### **Infos und Kontakt zu „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“**


E-Mail: [info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)  
[www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de](http://www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de)

### **Treffen der Selbsthilfegruppe in Offenbach**

Jeden letzten Mittwoch im Monat • 19.00 - 21.30 Uhr  
Treffpunkt: Lutherkirche (Hintereingang) • Waldstr. 74-76  
63071 Offenbach

### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe in Offenbach**

Begleitung: Jessica und Joshua  
E-Mail: [offenbach@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:offenbach@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)

 **Treffen der Selbsthilfegruppe in Frankfurt**  
Jeden zweiten Freitag im Monat • 18.00 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt: FamilienGesundheitsZentrum (2. OG)  
Günthersburgallee 14h • 60316 Frankfurt

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe in Frankfurt**  
Begleitung: Teresa und Philipp  
E-Mail: [frankfurt@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:frankfurt@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)

 **Aktuell im Entstehungsprozess:**  
**Geschwistergruppe und offene Väter Treffen**  
Weitere Infos hierzu: [info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)





## Einsamkeit als Thema in der Selbsthilfegruppe Männer mit Depressionen

---

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach, im Interview mit Jörg Engelhardt, Selbsthilfegruppe Depressionen bei Männern*

---

Jörg Engelhardt ist Initiator der Selbsthilfegruppe Depressionen bei Männern. Er hat 2016 mit Unterstützung des Selbsthilfebüros Offenbach eine der wenigen Selbsthilfegruppen in Deutschland für Männer gegründet, die an Depressionen leiden. Dieser Gruppengründung folgte im Herbst 2019 eine zweite. Beide Gruppen haben mittlerweile einen festen Kern von 8 bis 10 Personen und decken einen Einzugsbereich von über 50 km ab – ein Indiz dafür, wie spärlich Selbsthilfe zu diesem speziellen Thema gesät ist. Jörg Engelhardt möchte Mut machen, die regionalen Selbsthilfekontaktstellen in Anspruch zu nehmen, um weitere Gruppen zu gründen – der Bedarf ist da!

***Herr Engelhardt, mich interessieren die zwei Facetten von Einsamkeit im Zusammenhang mit Depressionen, zum einen als Auslöser der Erkrankung, zum anderen als Begleiterscheinung. Wie verhält sich das?***

In der Regel zeigt sich Einsamkeit bei Depressionen als Begleiterscheinung. Nicht jeder, der einsam ist, muss zwangsläufig depressiv werden. Aber jeder, der an einer Depression leidet, kennt die Einsamkeit und zwar nicht nur, wenn man alleine ist.

Ich beispielsweise (und andere Betroffene auch) kenne Einsamkeit auch in einer Gruppe oder in Menschenmengen, z. B. bei Veranstaltungen. Dieses Gefühl empfinde ich als „anders“ einsam und traurig – am Leben scheinbar teilzunehmen und doch nicht. Man hat da keinen Zugang zu den Menschen. Das Einsamkeitsgefühl spielt sich beispielsweise im Vorfeld von Veranstaltungen ab oder auch in den Pausen. Manchmal wechselt es aber auch zwischen „mich einsam fühlen“ und „alle umstehenden Menschen sind zu viel“ und ich werde unruhig bis panisch. Wenn das Veranstaltungsprogramm beginnt, gerät dieses Gefühl zum Glück fast immer in den Hintergrund. Ich möchte noch anmerken, dass Einsamkeit ja auch zu zweit, als Paar, denkbar ist. Ich kann mich trotz fester Partnerschaft einsam fühlen.

***Sehen Sie Einsamkeit als derzeitiges „Modethema“?***

Einsamkeit ist immer vorhanden, hat immer, mehr oder weniger ausge-

prägt, mit den Lebensentwürfen und Entwicklungen der Menschen zu tun. Ich denke nicht, dass von einem Modethema sprechen kann, welches auf- und auch wieder abebbt.

***Wie ist das Thema Einsamkeit in der Gruppenarbeit verortet, welchen Stellenwert hat es?***

Einsamkeit bildet eines der Themen, die unsere Arbeit in den Selbsthilfegruppen begleiten. Es ist auch immer präsent, neben Themen wie z. B. „mangelndes Selbstwertgefühl“, „nicht anerkannt werden“, „sich für seine Krankheit rechtfertigen müssen“, „immer wieder auf Unverständnis stoßen“.

***Ist die Selbsthilfegruppe „Mittel zum Zweck“, um sich aus der Isolation oder Einsamkeit zu befreien? Welche Rolle nimmt die Gruppe ein?***

Die beiden Gruppen, die ich für Männer mit Depressionen initiiert habe, haben für ihre Teilnehmer eine stabilisierende Funktion. Sie schaffen das Gefühl von Gemeinschaft und erfüllen eine „Notfallfunktion“ außerhalb der Gruppentreffen.

Man kann sich verabreden, gemeinsam etwas unternehmen und dadurch dem Gefühl der Einsamkeit entgegenwirken. Deshalb gestalten wir auch ein „Drumherum“, machen also Ausflüge, Spieleabende oder trommeln zusammen. Nicht zu vergessen sind auch die intensiven Gespräche bei akuten schwierigen Lebensphasen: Man kann sich gegenseitig anrufen, wenn es „brennt“.

***Gibt es Strategien gegen die Einsamkeit?***

Die Angebote im Rahmen unserer beiden Selbsthilfegruppen sehe ich als eine Strategie, der Einsamkeit entgegenzuwirken. Gespräche, ein geschützter Rahmen für unser Thema, Gemeinschaftserfahrung – all dies sehe ich als positive Elemente im Kampf gegen die Einsamkeit.



Herr Engelhardt, besten Dank für das offene Gespräch!



***Kontakt zu den Selbsthilfegruppen für Männer mit Depression in Obertshausen***

Jörg Engelhardt • 0 61 04 / 78 99 27 • Mobil: 0178 / 8 50 35 44

E-Mail: [info@shg-maenner-depression.de](mailto:info@shg-maenner-depression.de)

[www.shg-maenner-depression.de](http://www.shg-maenner-depression.de) (Homepage im Aufbau)

Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten!

**Wer Lasten trägt  
braucht Unterstützung.**

Depression

Selbsthilfegruppe für Männer

Obertshausen-Hausen

## Handarbeitstreff in Michelstadt öffnet sich für alle Selbsthilfegruppen

*Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald*

Der Handarbeitstreff der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression hielt Anfang Februar als erste Selbsthilfegruppe Einzug in den neuen, hellen und freundlichen Gruppenraum des Selbsthilfebüros Odenwald in Michelstadt. Bisher hatte sich die Gruppe des Handarbeitstreffs in Brensbach getroffen. Da viele Mitglieder allerdings aus der Region Michelstadt und Erbach kommen, hatte Petra Rohde, die für die Organisation des Handarbeitstreffs verantwortlich ist, bereits Ende letzten Jahres Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald aufgenommen und die neuen Räume angefragt.

### Öffnung für Mitglieder aller Selbsthilfegruppen

Herzlich willkommen sind Mitglieder aller Selbsthilfegruppen. Die wöchentlichen Treffen finden jeden Dienstag von 13.30 - 16.30 Uhr im Selbsthilfebüro Odenwald statt. In gemütlicher und fröhlicher Runde können hier alle Arten von Handarbeiten gefertigt werden, z. B. Häkeln und Stricken. Ausgenommen sind Näharbeiten mit der Maschine. Wenn keine Häkel- oder Strickenkenntnisse vorhanden sind, können diese gerne in der Gruppe erlernt werden.

### Eine gute Zeit haben und füreinander da sein

Die Gruppe bietet Raum für Begegnungen, gegenseitigen Austausch und Gespräch. Wer Unterstützung sucht oder sich einsam fühlt, findet hier Gemeinschaft und offene Ohren. „Auch wenn sich hier bislang überwiegend Frauen treffen, gibt es sicherlich auch Männer, die Interesse an Handarbeiten haben“, so Petra Rohde. „Wir freuen uns über jede und jeden, die bzw. der vorbeischaut.“

### **i** Handarbeitstreff der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression

Jeden Dienstag • 13.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Selbsthilfebüro Odenwald • Gruppenraum

Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt

### **✉** Kontakt zum Handarbeitstreff

Petra Rohde • Tel.: 01 70 / 4 85 14 45

E-Mail: [petra.rohde62@gmx.de](mailto:petra.rohde62@gmx.de)



## Forschung zu Einsamkeit und Kommunikation

---

*Sonia Lippke, Franziska Keller und Christina Derksen, Jacobs University Bremen*

---

### Lassen Sie uns mit ein paar Fragen starten

Bitte beantworten Sie für sich selbst, wie oft jede der folgenden Fragen auf Sie zutrifft:

- Wie oft fühlen Sie sich unglücklich, allein zu sein?
- Wie oft fühlen Sie sich so, als würde Sie niemand richtig verstehen?
- Wie oft haben Sie sich einsam gefühlt?

Fast jeder Mensch kennt diese Gefühle, aber wer einen Leidensdruck empfindet und auf diese Fragen antwortet, dass dies „beinahe jeden Tag“ der Fall ist, der/die wird als einsam verstanden. Dies muss nichts Schlimmes sein, aber Einsamkeit ist ein Warnzeichen dafür, dass die Beziehungen zu anderen Menschen verbessert werden sollten.

### Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das einen Leidensdruck beinhaltet

Kommunikationskompetenzen können helfen, denn entscheidend ist eine gute Beziehung mit anderen Menschen. Gefühlte Einsamkeit ist ein Hinweis, aktiv zu werden und auf andere Menschen zuzugehen – in Corona-Zeiten mit dem notwendigen physischen Abstand von empfohlenen 2 Metern oder über digitale Medien. Auch das eigene Verhalten und wie man vielleicht auf andere Menschen wirkt, sollte überdacht werden. Entscheidend ist nicht die Anzahl an Personen, mit denen man bekannt oder befreundet ist (was als soziales Netzwerk bezeichnet wird) und auch nicht, ob man ganz konkret Hilfe bekommt (was als soziale Unterstützung verstanden wird), sondern ob man sich verstanden und verbunden fühlt.

### Dabei ist Alleinsein etwas anderes als Einsamkeit

Alleinsein kann heilsam sein und gezielt gesucht werden, auch um Kraft zu schöpfen oder Kreativität freizusetzen. Wer sich dagegen einsam fühlt und darunter leidet, der wünscht sich vertraute Menschen zurück, die vielleicht weit weg sind oder keine Zeit haben. Oder es besteht der Wunsch, dass die Kommunikation anders läuft, mit mehr Austausch und Verbundenheit.

## **Soziales Tabu wird durchbrochen – mehr Bewusstsein in Politik und Gesellschaft**

Die aktuelle wissenschaftliche Datenlage liefert uns für die Annahme, dass die Einsamkeit zunimmt, keine Grundlage. Trotzdem liest sich das in der Presse und auch in Antworten der Bundesregierung auf Anfragen im Bundestag anders (siehe z. B. Bundestagsdrucksachen 19/4760 und 19/10456). Daraus lässt sich ein zunehmendes Bewusstsein bzw. eine Bereitschaft in der Bevölkerung ableiten und beobachten, darüber zu sprechen. Das bisherige soziale Tabu wird durchbrochen. Auch die Politik sucht zunehmend nach Möglichkeiten, die öffentliche Gesundheit zu verbessern und Einsamkeit als gesellschaftliches Phänomen besser zu verstehen.

## **Soziale Teilhabe als Ziel und Mittel gegen Einsamkeit**

Mehr soziale Teilhabe als Ziel und Mittel ist u. a. auch mit der UN-Behinderertenrechtskonvention mehr in den Fokus gekommen. Alle Menschen sollten am gesellschaftlichen Leben in allen Bereichen teilnehmen können. Dazu kommen Veränderungen im Zusammenhang mit dem demografischen Wandel: Der Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung nimmt stetig zu, Wohnformen verändern sich und die Digitalisierung nimmt Einfluss auf die Kommunikation. Das kann auch alles darauf einwirken, wie das Gefühl der Einsamkeit mehr ins Bewusstsein der Menschen gerät.

## **Forschung mit Blick auf den Gesundheitssektor und Kommunikation**

Forschende an der Jacobs University Bremen nehmen sich des Themas im Zusammenhang mit Kommunikationskompetenzen von verschiedenen Bevölkerungsgruppen an. Insbesondere soll besser verstanden werden, wie Menschen sich selbst und andere in der Interaktion wahrnehmen und wie das mit der gefühlten Einsamkeit zusammenhängt. Dazu richten sich neueste Forschungen auch auf den Gesundheitssektor: Im Blick sind dabei Menschen, die auf der Suche nach Hilfe zum Arzt oder ins Krankenhaus gehen, aber auch diejenigen, die dort arbeiten. Insbesondere Patient\*innen fühlen sich oft nicht richtig verstanden, aber auch Gesundheitsfachkräfte sind immer wieder überfordert, mit den Erwartungen ihrer Patient\*innen umzugehen. Patient\*innen, die in der Lage sind, gut zu kommunizieren, werden auch besser verstanden und ihnen kann besser geholfen werden.



### **Keine Frage des Geschlechts oder Alters, sondern von Lebensphasen**

Frauen fühlen sich tendenziell eher einsam, aber wirklich statistisch abgesichert zeigt sich das nur, wenn Menschen in einer Partnerschaft betrachtet werden. Werden Singles befragt, dann gibt es kaum Unterschiede zwischen Frauen und Männern.

Einsamkeit betrifft nicht nur Senior\*innen, sondern auch jüngere Menschen.

Die Psychologin Maïke Luhmann (Ruhr-Universität Bochum), die zu Einsamkeit forscht, hat 2016 gemeinsam mit ihrer US-Kollegin Louise Hawkey (Ohio State University) auf der Grundlage von Daten aus Deutschland eine große Studie zu Einsamkeit veröffentlicht. In dieser Studie haben sie drei typische Lebensphasen identifiziert, in denen die Wahrscheinlichkeit, von Einsamkeit betroffen zu sein, steigt. Bei Jüngeren ist das die Phase, wenn sie nach der Schule für eine Ausbildung oder ein Studium ihre vertraute Umgebung verlassen, für eine Arbeit den Wohnort wechseln oder ins Ausland gehen. Ist alles fremd und anders, fällt es erst mal schwer, sich neue Freunde zu suchen. Bei Menschen ab Mitte 40 beginnt ein neuer Lebensabschnitt, sobald die Kinder aus dem Haus sind. Das bisherige Leben und die Partnerschaft verändern sich, die eigene Bedürfnisse, aber auch unerfüllte Wünsche werden spürbar. Einsamkeit ist dann ein Gefühl, dass diesen Zustand gut beschreiben kann und einen Impuls auslöst, etwas anders und vielleicht besser zu machen. Bei Menschen über 80 Jahre werden soziale Kontakte häufig aufgrund von eingeschränkter Gesundheit und Mobilität weniger und altersbedingt versterben Gleichaltrige.

### **Einsamkeit ist keine Krankheit – zwischen Genen und Umweltfaktoren**

Wichtig ist zu verstehen, dass Einsamkeit keine Krankheit ist. Die Forschung zu den genetischen Grundlagen deutet darauf hin, dass viele Gene, die für die Entwicklung der Einsamkeit verantwortlich sind, auch für die Entwicklung von bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen, z. B. Neurotizismus (emotionale Labilität), beitragen. Diese Gene scheinen aber nicht für die Entwicklung von Depressionen in Form einer klini-

schen Diagnose und einer zu behandelnden Krankheit bedeutsam zu sein. Erstaunlich ist dies, weil es oft einen hohen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Depression gibt und Einsamkeit eine Facette von Depression sein kann.

Gene haben allerdings eher einen indirekten Einfluss auf die Einsamkeit, also nur zusammen mit bestimmten Umweltfaktoren. Solche Umweltfaktoren sind Bindungen zu nahestehenden Menschen und deren Reaktionen. Generell kann Einsamkeit auch ansteckend sein: Ziehen sich gute Bekannte zurück, beginnen auch andere Menschen, sich sozial weniger zu beteiligen und werden dadurch einsamer.

Umweltfaktoren können aber auch belastende Faktoren wie Stress, mangelnde (finanzielle) Ressourcen und eingeschränkte Erholungsmöglichkeiten sein. Sie sollten deswegen neben individuellen Faktoren berücksichtigt und optimiert werden: Insbesondere bei Menschen mit genetischen Dispositionen kann dadurch der Chronifizierung entgegengewirkt werden, denn im Allgemeinen (abgesehen von den drei oben beschriebenen Schwankungen) scheint die Wahrnehmung der Einsamkeit über die Lebensspanne eher stabil zu sein. Es gibt keinen Automatismus, dass mit zunehmendem Alter die Einsamkeit zunimmt: Ob sich jemand einsam fühlt und diesen Zustand überwindet, hängt vom Einzelnen, seinem sozialen Umfeld und eventuell professionellen Maßnahmen ab.

### **Einsamkeit als Risiko für die Gesundheit**

Was Einsamkeit so gefährlich macht, sind die negativen Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit und das Lebensalter. Aber es kann auch andersherum sein: Die Einsamkeit zeigt frühzeitig an, dass die Gesundheit gefährdet ist. Damit bietet die Einsamkeit viele Möglichkeiten, die Gesundheit wiederherzustellen und zu schützen, noch bevor richtig sichtbar ist, dass sie beeinträchtigt ist. Bei Menschen, deren Gesundheit schon belastet ist, kann die Überwindung der Einsamkeit bspw. durch Verbesserung der Kommunikationskompetenzen dazu beitragen, dass die Genesung in Gang gesetzt und verbessert wird.

### **Was kann man tun? Einsamkeit überwinden und vorbeugen**

Es gibt viele sehr gute Initiativen, die helfen, Menschen aus der Einsamkeit zu holen. Beispiele sind Mehrgenerationenhäuser, (Sport-)Vereine, Begegnungsstätten und entsprechende politische Maßnahmen.



Einsamkeit lässt sich vorbeugen und überwinden, indem man so früh wie möglich gute Kommunikation, soziale Kompetenzen und Bindungen fördert, Freundschaften pflegt, offen bleibt für neue Erfahrungen und indem man auf andere zugeht. Dies kann sehr gut über Selbsthilfegruppen geschehen oder Angebote von öffentlichen, gemeinnützigen oder kirchlichen Trägern. Wichtig ist, dass eine Gemeinsamkeit geschaffen wird, damit

sich Menschen einander oder einer Aufgabe verbunden fühlen. Auch digitale Medien können insbesondere älteren Menschen helfen, in Kontakt zu bleiben. Aber Menschen sollten sich auch „analog“ mal wieder treffen (natürlich mit dem derzeit geboten physischen Abstand). Wenn so eine Begegnung stattfindet, dann kommt es darauf an, „ganz“ in der Situation zu sein, also mal das Smartphone auszuschalten und erst später wieder mit allen anderen Freunden und Mitmenschen in Kontakt zu treten. Denn Einsamkeit hat viel mit Kommunikation zu tun, also wie man mit anderen redet und von anderen angesprochen bzw. verstanden wird. Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichend sind, kann man auch auf professionelle Angebote zurückgreifen.

### **Sie können an der Forschung zu Einsamkeit mitwirken**

Auch wenn schon viel zu Einsamkeit bekannt ist, werden immer wieder neue Projekte auf nationaler und internationaler Ebene durchgeführt, um der Einsamkeit auf den Grund zu gehen und Maßnahmen sowie Gegenstrategien zu entwickeln.

Der Lehrstuhl Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin an der Jacobs University beispielsweise möchte die Sicht der Bevölkerung und die Auswirkung von Einsamkeit auf die Sicherheit von Patientinnen und Patienten insbesondere in der Zeit von Corona besser kennen lernen und lädt deswegen zur Beantwortung einiger Fragen ein. Die Befragung findet im Rahmen eines vom Innovationsfond geförderten Forschungsvorhabens statt. Teilnehmen kann jede\*r mit einem Internetanschluss ab dem 18. Lebensjahr. Betroffene können über einen Online-Fragebogen teilnehmen: <https://www.unipark.de/uc/Lippke/cc84/>



Die Wissenschaftler\*innen freuen sich über alle Bürger\*innen, die ihre Meinung kundtun und mitmachen!



### **Kontakt Prof. Dr. Sonia Lippke**

Leiterin der Abteilung Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin  
an der Jacobs University Bremen

E-Mail: [s.lippke@jacobs-university.de](mailto:s.lippke@jacobs-university.de)

<http://slippke.user.jacobs-university.de/deutsch>



### **Zur Online-Befragung „Kommunikation und Gesundheitswesen“**

<https://www.unipark.de/uc/Lippke/cc84/> • Befragung in drei Teilen

Dauer: ca. 40 Minuten

Kontaktperson bei Fragen zur Befragung: Franziska Maria Keller

E-Mail: [f.keller@jacobs-university.de](mailto:f.keller@jacobs-university.de)



### **Bundestagsdrucksachen zum Thema „Einsamkeit“**

- *Einsamkeit und die Auswirkung auf die öffentliche Gesundheit*  
(23.05.2019):

<http://dipbt.bundestag.de/extrakt/ba/WP19/2391/239171.html>

- *Einsamkeit im Alter* (05.10.2018):

<http://dipbt.bundestag.de/extrakt/ba/WP19/2391/239171.html>



## Das „Silbertelefon“: ein Angebot gegen Einsamkeit im Alter von Silbernetz

*Melanie Hansen, Humanistischer Verband Deutschland Berlin-Brandenburg*

„Silbernetz“ ist ein einzigartiges Hilfs- und Kontaktangebot für ältere Menschen in Berlin. Während einzelne Angebote bislang nur in Berlin zur Verfügung stehen, ist das „Silbertelefon“ mittlerweile auch in den östlichen Bundesländern erreichbar. Geplant ist, dass es bundesweit ausgebaut werden kann. Denn Einsamkeit trifft viele ältere Menschen bundesweit. Berechnungen von Silbernetz zufolge sind in Deutschland rund acht Millionen Menschen im Alter zwischen 60 und 99 Jahre wenigstens einen Teil ihrer Zeit von Einsamkeit oder Isolation betroffen. Das ist die Zielgruppe von Silbernetz.

©: Fotograf Paul Schärf



### Silbertelefon – einfach mal reden

Der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg und Silbernetz e. V. betreiben gemeinsam das zum Gesamtprojekt Silbernetz gehörende „Silbertelefon-einfachmalreden“, das am 24.09.2018 startete. Bis Mitte Januar 2020 führten die Telefonist\*innen über 12.000 Gespräche mit einsamen älteren Menschen. Unter der Rufnummer 08 00 / 4 70 80 90 können ältere Menschen kostenfrei und anonym von

8.00 Uhr morgens bis 22.00 Uhr abends anrufen.\*

Für einen Anruf braucht es keine Krise oder ein konkretes Problem – am anderen Ende des Telefons hören Menschen zu, nehmen Anteil, ermutigen und können bedarfsgerechte Informationen weitergeben.

### Ziel ist die tägliche Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit – auch bundesweit

An der Umsetzung einer Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit arbeitet Silbernetz intensiv. Außerdem möchte Silbernetz sein Angebot bundesweit verfügbar wissen, denn der Bedarf ist bundesweit hoch. Im Herbst 2020 ver-

\* Während der Weihnachts- und Neujahrsfeiertage zwischen dem 24.12.2019 und dem 01.01.2020 war das Silbertelefon erstmalig und begrenzt für diesen Zeitraum rund um die Uhr und sogar bundesweit erreichbar.

anstaltet Silbernetz dazu u. a. einen Deutschland-Vernetzungskongress. Elke Schilling, Initiatorin und Vorsitzende von Silbernetz, sagt dazu: „Die hohe Zustimmung, die wir für unser Silbernetz erfahren und die Nachfrage aus allen Bundesländern bestärken uns darin, unser Angebot gegen Alterseinsamkeit in anderen Bundesländern aufzubauen“. Erste Schritte beim Ausbau konnten bereits getan werden: Kürzlich konnte das Gesprächsangebot „Silbertelefon-einfachmalreden“ auf andere Bundesländer ausgeweitet werden. Über Berlin hinaus ist die 08 00 / 4 70 80 90 jetzt auch in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen erreichbar. „Damit sind jetzt die Kapazitäten des „Silbertelefon-einfachmalreden“ in der Telefonzentrale in Berlin ausgeschöpft“, so Elke Schilling. Die Ausweitung macht sich bemerkbar. Schon jetzt gehen ein Drittel mehr Anrufe ein.

### Weitere Angebote von Silbernetz in Berlin

Zu den weiteren Angeboten von Silbernetz zählen außer dem „Silbertelefon“ die „Silbernetz-Freundschaft“ und die „Silberinfo“. Bei der „Silbernetz-Freundschaft“ vermittelt Silbernetz eine Silbernetz-Freundin oder einen Silbernetz-Freund, die/der einen älteren Menschen regelmäßig anruft – zuverlässig und einmal die Woche für etwa eine Stunde. Aktuell sind 34 Silbernetz-Freund\*innen vermittelt. Die „Silberinfo“ liefert bei Bedarf Informationen über Angebote in der Nachbarschaft, zur Vermittlung professioneller Hilfe und neuer Kontakte.

Beide Angebote sind momentan nur für Berliner\*innen erreichbar. Für Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt und Thüringen wird dazu eine regionale Vernetzung mit Kooperationspartnern erforderlich sein, genauso wie dies als Vision für noch weitere Bundesländer aussieht.



©: Fotograf Paul Schärf

### **Kontakt zu Silbernetz und dem Humanistischen Verband Deutschland Berlin-Brandenburg**

Melanie Hansen • Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel.: 0 30 / 23 54 48 20 • E-Mail: m.hansen@hvd-bb.de

 **Weitere Informationen zu Silbernetz: [www.silbernetz.de](http://www.silbernetz.de)**

## Wege aus der Einsamkeit nach der Flucht: Interkulturelles Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“ im Selbsthilfebüro Darmstadt

*Katharina Moosbauer, Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“  
im Selbsthilfebüro Darmstadt*

### **Viele Schritte sind notwendig, um in Deutschland anzukommen**

Deutsch lernen, eine Arbeit finden, in ein eigenes Zuhause ziehen, sind nur einige Schritte, um das Gefühl des Ankommens entwickeln zu können. Viel Kraft und Zuversicht sind notwendig, um die Herausforderungen in einem unbekanntem Land und einer neuen Sprache zu meistern. Ganz wichtig sind dabei Freundschaften, die Zuspruch leisten und emotionale Unterstützung geben. Daran fehlt es allerdings häufig. Viele Flüchtlinge sind ohne Familienangehörige oder Freunde in Deutschland. Nicht unbedingt lassen sich neue vertrauensvolle Beziehungen hier aufbauen. Und oft mangelt es an Gelegenheiten, neue Kontakte außerhalb einer Gemeinschaftsunterkunft zu knüpfen.

### **Soziale Isolation belastet Körper und Seele**

Einsamkeit und soziale Isolation sind ernstzunehmende seelische Belastungen, die sich auch körperlich auswirken und krank machen können. Jeder Mensch braucht verlässliche Beziehungen und „echte“ Kontakte, auch außerhalb der digitalen Welt, um sich angekommen und nicht mehr allein zu fühlen.

### **Im Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“ zusammen finden**

Im interkulturellen Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“ möchten wir den Zugang von Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund zur Selbsthilfe erleichtern und Menschen zusammenbringen. Mit geflüchteten Frauen aus unterschiedlichen Ländern haben wir bereits begleitete Spaziergänge zu einem Quartiersbüro und zu einem offenen Selbsthilfecafé in Darmstadt durchgeführt.

Angebote wie ein Entspannungsworkshop am 21.08.2020 und fachliche Inputs zu körperlicher und seelischer Gesundheit sollen die Gruppenarbeit demnächst ergänzen.

### „Wir wollen lernen, uns selbst zu unterstützen“

Über die Aktivitäten, die wir mit geflüchteten Frauen bereits veranstaltet haben, haben sich die Kontakte zwischen den Frauen bereits vertieft. Sie stehen nun davor, eine arabischsprachige Selbsthilfegruppe zu gründen. „Wir wollen lernen, uns selbst zu unterstützen“, so eine der Frauen – ganz im Sinn des Selbsthilfedankens, sich unter Gleichgesinnten auszutauschen. Und im Sinne unseres interkulturellen Projekts, „Hilfe zur Selbsthilfe“ anzuregen.

*Alle Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund sind herzlich eingeladen, mit uns in Kontakt zu treten!*



#### **Kontakt zum Selbsthilfebüro Darmstadt**

Ayşe Yılmaz und Katharina Moosbauer

Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt

Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 / -80 / -90

E-Mail: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)



#### **Informationen zum Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“**

[www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/zuwanderung/](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/zuwanderung/)



#### **Interkultureller Workshop „Wege in die Entspannung“**

21.08.2020 • 10.00-12.00 Uhr

Ort: Rheinstr. 67 • 2. OG • 64295 Darmstadt

Um Anmeldung beim Selbsthilfebüro Darmstadt wird gebeten!



## **Ways of overcoming loneliness after fleeing your home country: intercultural project "self-help and immigration" at the self-help office in Darmstadt**

---

*Katharina Moosbauer, "self-help and immigration" at the self-help office in Darmstadt*

---

### **There are many things you need to do to settle in Germany**

Learning German, finding a job, moving into your own home - these are just some of the things that give you the feeling of having arrived. You need a lot of strength and optimism to tackle the challenges posed by a foreign country and a new language. Friendships that give you comfort and emotional support are very important. But they are not always easy to come by. Many refugees arrive in Germany without family or friends. And finding new trusting relationships here is not always possible. There are not many opportunities to make new contacts outside the shared accommodation facilities.

### **Social isolation puts a strain on body and mind**

Loneliness and social isolation can cause serious emotional strain that can also have a physical effect and make you sick. We all need dependable relationships and genuine contacts, not just in the digital world, in order to feel that we have arrived and are no longer alone.

### **Finding each other in the project "self-help and immigration"**

The intercultural project "self-help and immigration" is designed to help people with a refugee and migration background to help themselves and to bring people together. We have already gone on a walk with women refugees from different countries to a district office and to an open self-help café in Darmstadt.

On 21 August 2020 we will hold a relaxation workshop and professional advice on physical and mental health will also follow soon.

### "We want to learn to support ourselves"

The refugee women who took part in our activities have already made new contacts. They are about to set up an Arabic-speaking self-help group. "We want to learn to support ourselves" said one of the women – which is very much in keeping with the idea of self-help and like-minded people sharing experiences. And that is what our intercultural project "helping people help themselves" is all about.

*Everyone with a refugee or migration background is very welcome to get in touch with us!*

#### **Contact the self-help office in Darmstadt**

Ayşe Yılmaz and Katharina Moosbauer  
Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt  
Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 / -80 / -90  
Email: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)

#### **Information about the project "self-help and immigration"**

[www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/zuwanderung/](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/zuwanderung/)

#### **Intercultural workshop "ways to relax"**

21 August 2020 • 10 a.m. to noon  
Location: Rheinstr. 67 • 2nd floor • 64295 Darmstadt  
Please register with the self-help office in Darmstadt!



## **Göç sonrası yalnızlıktan kurtulmanın yolları: Darmstadt Sosyal dayanışma bürosunda kültürlerarası " Sosyal dayanışma ve göçmenlik" projesi**

*Katharina Moosbauer, Darmstadt Sosyal dayanışma bürosu " Sosyal dayanışma ve göçmenlik" projesi*

### **Almanya'ya uyum sağlayabilmek için birçok adım gerekli**

Uyum sağladığınız hissini geliştirebilmek için Almanca öğrenmek, bir iş bulmak, kendine ait bir eve taşınmak sadece atılan birkaç adım. Yabancı bir ülkenin ve yeni bir dilin getirdiği meydan okumaların üstesinden gelebilmek için güçlü ve iyimser olmak şart. Bu noktada cesaretlendirici ve duygusal destek sağlayan dostluklar büyük önem taşıyor. Ancak çoğu zaman bunu bulmak zor. Almanya'daki sığınmacıların çoğunun yanında aile fertleri veya arkadaşları yok. Burada güvene dayalı yeni ilişkilerin kurulması her zaman o kadar kolay olmuyor. Öte yandan ortak barınma yerinin dışında yeni insanlarla tanışma fırsatı çok bulunmuyor.

### **Sosyal izolasyon bedeni ve ruhu yoruyor**

Yalnızlık ve sosyal izolasyon, bedeni de olumsuz etkileyen ve hatta hastalıklara neden olabilen, ciddiye alınması gereken ruhsal sıkıntılar. Uyum sağladığını ve artık yalnız olmadığını hissedebilmesi için her insanın, sanal dünyanın dışında güvenilir ilişkilere ve "gerçek" insanlara ihtiyacı vardır.

### **"Kendi kendine yardım ve göçmenlik" projesinde bir araya gelin**

Kültürlerarası "Sosyal dayanışma ve göçmenlik" projesi kapsamında, sığınmacı ve mülteci geçmişine sahip insanların kendi kendine yardıma erişmesini kolaylaştırmak ve insanları bir araya getirmek istiyoruz. Daha önce farklı ülkelerden sığınmacı kadınlarla birlikte, Darmstadt'daki bir sosyal işler bürosuna ve açık bir sosyal dayanışma kafesine yürüyüşler yaptık. Gelecekte, 21.08.2020 tarihinde bir Stres Atma semineri, bedensel ve ruhsal sağlık için uzman tavsiyeleri gibi teklifler de grup çalışmasına dahil edilecektir.



## "Biz, kendi kendimizi desteklemeyi öğrenmek istiyoruz"

Daha önce sığınmacı kadınlarla gerçekleştirdiğimiz etkinlikler sayesinde kadınlar arasındaki ilişkiler halihazırda gelişmiştir. Kadınlar şu anda Arapça dilinde bir sosyal dayanışma grubu kurma aşamasına geldiler. Kadınlardan biri, tamamen sosyal dayanışma düşüncesi çerçevesinde, hemfikir insanlarla fikir alışverişi yaparak "Biz, kendi kendimizi desteklemeyi öğrenmek istiyoruz" diyor ve kültürlerarası "Sosyal dayanışma ve göçmenlik" projemizi destekliyor.

**Sığınmacı ve göçmen geçmişine sahip tüm insanlar bizimle iletişime geçebilir, gönülden davetlisiniz!**

### **Darmstadt Sosyal dayanışma bürosu iletişim**

Ayse Yılmaz ve Katharina Moosbauer

Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt

Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 / -80 / -90

E-Posta: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)

### **"Sosyal dayanışma ve göçmenlik" projesi hakkında bilgiler**

[www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/zuwanderung/](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/zuwanderung/)

### **Kültürlerarası "Stres atma yolları" semineri**

21.08.2020 • Saat 10.00-12.00

Yer: Rheinstr. 67 • 2. Üst kat • 64295 Darmstadt

Darmstadt Sosyal dayanışma Bürosu'na kayıt olmanızı rica ediyoruz!



طرق لتلخص من الوحدة بعد اللجوء: مشروع متعدد الثقافات " المساعدة الذاتية والهجرة" في مكتب المساعدة الذاتية في مدينة دارمشتات

كاترينا موسباور، مشروع " المساعدة الذاتية والهجرة" في مكتب المساعدة الذاتية في دارمشتات

### الكثير من الخطوات المهمة، للتعلم عند الوصول إلى ألمانيا

تعلم اللغة الألمانية، ايجاد عمل، الانتقال إلى المنزل الشخصي، هم بعض الخطوات، من أجل القدرة على تطوير شعور التعلم عند الوصول إلى ألمانيا.

التحلي بالثقة والتفاؤل هو شيء ضروري من أجل اجتياز التحديات في دولة غريبة وبلغة جديدة. شيء مهم جدا في أثناء ذلك تكوين الصداقات، القدرة على الإقبال والاستحسان والدعم العاطفي، ولكن في الغالب تنقص هذه الأشياء.

الكثير من اللاجئين يتأون إلى ألمانيا بدون رفقة أحد من عائلتهم أو أصدقائهم. بناء علاقات مليئة بالثقة ليس من الضرورة أن يكون شيئا سهلا وغالبا يوجد هناك نقص في القدرة على بناء علاقات جديدة خارج الكامب.

### الانعزال الاجتماعي يرهق الجسم والروح

الوحدة والانعزال الاجتماعي يسببان ارهاق نفسي متزايد، الذي يسبب ضرر كبير على الصحة والجسد. كل شخص بحاجة إلى بناء علاقات مليئة بالثقة واتصالات حقيقية خارج العالم الافتراضي لعدم الشعور بالوحدة.

### الايجاد المشترك في مشروع " المساعدة الذاتية والهجرة"

نحن نود في المشروع المتعدد الثقافات " المساعدة الذاتية والهجرة" تسهيل منخل الأشخاص اللاجئين والمهاجرين إلى المساعدة الذاتية وجمع الناس ببعضهم.

لقد قمنا بمرافقة نساء لاجئات من جنسيات مختلفة في جولات إلى مكتب الحيّ وإلى مقهى المساعدة الذاتية. احد العروض المقدمة من خلال مشروع المساعدة الذاتية هو " ورشة عمل للاسترخاء " بمساعدة مدربة مختصة في الصحة الجسدية والنفسية في تاريخ ٢٠٢٠/٠٨/٢١.

### نحن نريد أن تعلم، المساعدة الذاتية لأنفسنا

من خلال النشاطات التي قمنا بها مع النساء اللاجئات توطدت العلاقة فيما بينهن، وهن الآن على خطى تشكيل مجموعة مساعدة ذاتية متكلمة باللغة العربية. " نحن نريد أن نتعلم، الدعم والمساعدة الذاتية لأنفسنا " هكذا تحدثت إحدى هؤلاء النساء، والذي هو المغزى الرئيسي والاساسي للمساعدة الذاتية، التبادل والتفاعل، وللتشجيع وتحفيز مفهوم مشروعنا المتعدد الثقافات " المساعدة إلى المساعدة الذاتية".

إلى كل الأشخاص من أصول مهاجرة أنتم مدعوون بكل ترحيب للتواصل معنا!

للتواصل مع مكتب المساعدة الذاتية في مدينة دارمشتات:

المشرفون : عائشة بلماز و كاترينا موسباور

العنوان: Rheinstr. 67, 64295 Darmstadt

هاتف: 90 - / 8 50 65 - 0 61 51

البريد الإلكتروني: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)

معلومات عن مشروع "المساعدة الذاتية والهجرة" في الرابط الإلكتروني التالي:

[www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/zuwanderung/](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/zuwanderung/)

7 ورشة العمل المتعددة الثقافات " الطريق إلى الاسترخاء" :

التاريخ : ٢٠٢٠/٠٨/٢١

التوقيت : ١٠:٠٠ - ١٢:٠٠

العنوان : Rheinstr. 67 • 2. OG • 64295 Darmstadt

للتسجيل في ورشة العمل هذه يرجى السؤال في مكتب المساعدة الذاتية في مدينة دارمشتات

## Broschüre: Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen

Netzwerk Selbsthilfe e. V. Berlin

Die Broschüre „Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen“ ist nunmehr in der 14. überarbeiteten und aktualisierten Auflage 2020 erschienen. Es handelt sich um ein praxisorientiertes Nachschlagewerk für alle Projektmitarbeiter\*innen, Gruppen und Initiativen, die nach innovativen Finanzierungswegen zur Verwirklichung ihrer Projektideen suchen.

Die Broschüre porträtiert mehr als 430 regionale, bundesweite und internationale Stiftungen und Förderquellen, davon 80 neu hinzugekommene und 350 aktualisierte Einträge. Das umfassende Schlagwortregister erleichtert die Suche nach passenden Geldgebern für alle politischen, gesellschaftlichen und sozialen Projekte in der Jugendarbeit, der Demokratieförderung, der Politischen Bildung, aus den Bereichen Kunst und Kultur, gegen soziale Benachteiligung, für Frauen, Geflüchtete und FLTI\* (Frauen, Lesben, trans\* und inter\* Menschen), bei entwicklungspolitischen Vorhaben und für Umweltschutzinitiativen.

Die recherchierten Hinweise auf ausgewählte Fördermöglichkeiten, die umfangreiche Link-Sammlung zu regionalen, thematischen und internationalen Förderdatenbanken, das detaillierte Schlagwortregister sowie die praktischen Tipps und Tricks zur Antragstellung machen die Broschüre zu einem kompetenten Wegweiser durch den Förderdschungel.

### **7** Broschüre „Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen“

herausgegeben vom Netzwerk Selbsthilfe e. V.

Bestellpreis: 24 € plus Porto und Verpackung

Bestellung per Rechnung unter:

<https://bestellen.netzwerk-selbsthilfe.de/node/43>



## **Bewegungsangebote für Menschen mit Krebserkrankungen - neue Info-Materialien**

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

---

Im Rahmen der Rehabilitation und Nachsorge von Krebserkrankungen gewinnen Bewegungsangebote zunehmend an Bedeutung. Viele Vereine in Hessen bieten regional und wohnortnah vielfältige Bewegungsangebote an, die für Menschen mit Krebserkrankungen gut geeignet sind.

### **Informationsmaterialien zu Sport für (ehemalige) Krebspatient\*innen**

Der Landessportbund Hessen hat im Auftrag der Deutschen Krebshilfe verschiedene Informationsmöglichkeiten zusammengestellt:

- **Informationsbroschüre „Fit nach Krebs im Sportverein“:**

Hier finden sich Bewegungsangebote der Vereine im Großraum Frankfurt und Offenbach. Die Broschüre steht zum Download bereit unter: [www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/sportentwicklung/gesundheitsport/sport-und-krebs](http://www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/sportentwicklung/gesundheitsport/sport-und-krebs) → im unteren Bildbereich der Homepage unter „News für Sie“.

- **Internetseite [www.gesundheitsport-in-hessen.de](http://www.gesundheitsport-in-hessen.de):**

Hier finden sich alle Rehabilitations- und allgemeine Gesundheits-sportangebote in Hessen sehr leicht anhand einer Postleitzahlen-Suchfunktion.

- **Kurzfilm „Sport gegen Krebs“:**

Der Kurzfilm (5 Min.) klärt über die positiven Wirkungen von Bewegung und Sport bei Krebserkrankungen auf. Er ist abrufbar unter: [www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/sportentwicklung/gesundheitsport/sport-und-krebs](http://www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/sportentwicklung/gesundheitsport/sport-und-krebs).

### **Projekt „Bewegt bleiben – Rehabilitations-, Präventions- und Breitensport für (ehemalige) Krebspatient\*innen“**

Das Projekt des Landessportbundes Hessen ist Teil der Bewegungs-offensive der Deutschen Krebshilfe und des DOSB „Bewegung gegen Krebs“. Im Mittelpunkt stehen (ehemalige) Krebspatienten/innen. Ziel ist es, Informations- und Versorgungslücken zwischen Rehabilita-

tionskliniken und Sportvereinen zu schließen, um den Zugang zu den Gesundheitssportangeboten der hessischen Vereine zu erleichtern.

 **Kontakt Landessportbund Hessen e.V. • Bereich „Sport und Krebs“**

Evi Lindner • Projektleiterin • Tel.: 0 69 / 6 78 91 82

E-Mail: [elindner@lsbh.de](mailto:elindner@lsbh.de)

[www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/sportentwicklung/gesundheitsport/sport-und-krebs](http://www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/sportentwicklung/gesundheitsport/sport-und-krebs)



---

## Linksammlung: Informationen zu Corona – mehrsprachig und in leichter Sprache

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

---

Der Paritätische Hessen und die Refugee Law Clinic Gießen haben eine umfangreiche Linksammlung erstellt, die Verlinkungen zu zahlreichen Corona-Informationen in mehreren Sprachen und in einfacher bzw. leichter Sprache enthält. Insbesondere dem Informationsbedarf von Menschen mit Sprachbarrieren soll mit dieser Übersicht begegnet werden.

### Thematische Kategorien

Tabellarisch aufgeführt sind sowohl Informationen des Landes Hessen, einzelner hessischer Landkreise und Kommunen sowie der Bundesebene. Eine Einteilung in verschiedene Kategorien soll zudem einen schnellen Überblick über die einzelnen Themenbereiche der corona-spezifischen Informationen geben. Kategorien sind z. B.:

- Infektionsschutz/Hygiene
- Symptome und Handlungsoptionen bei Infektionsverdacht

- Arbeitsrecht
- Asyl- und Aufenthaltsrecht
- Psychosoziale Gesundheit
- Häusliche Gewalt
- Für Kinder
- uVm.

Die aufgeführten Infos umfassen Hinweisblätter als PDF-Dokumente, laufend in Aktualisierung befindliche Homepages, Video-Podcasts, Telefonhotlines etc.

### Linksammlung wird stetig aktualisiert

Die Linksammlung wird laufend gepflegt und aktualisiert. Abrufbar ist sie als PDF-Download unter anderem auf der Corona-Themenseite des Paritätischen Hessen unter [www.paritaet-hessen.org/aktuelle-themen-slider/corona-pandemie-infoseite.html](http://www.paritaet-hessen.org/aktuelle-themen-slider/corona-pandemie-infoseite.html) sowie auf der Homepage des Hessischen Flüchtlingsrats unter <https://fluechtlingsrat-hessen.de>. Das hinter dem Download-Link liegende PDF-Dokument aktualisiert sich bei jeder Überarbeitung automatisch mit – d. h. der Link ändert sich nicht.

#### **Linkliste: Informationen zu Corona – mehrsprachig und in leichter Sprache**

Abrufbar unter:

[www.paritaet-hessen.org/aktuelle-themen-slider/corona-pandemie-infoseite.html](http://www.paritaet-hessen.org/aktuelle-themen-slider/corona-pandemie-infoseite.html)

<https://fluechtlingsrat-hessen.de>



## **Demnächst: Selbsthilfe-Workshop für junge Menschen mit chronischen Erkrankungen im Landkreis Groß-Gerau**

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

---

### **Menschen, die Mitte Zwanzig von einer chronischen Erkrankung getroffen werden, erleben dies anders als Personen in einem höheren Lebensalter.**

Wer wegen einer Erkrankung in Ausbildung, im Studium oder dem Beruf weniger belastbar ist, wird zudem schnell missverstanden: als desinteressiert oder nicht leistungsbereit. Kaum jemand zieht in Betracht, dass junge Menschen, die „mitten im Leben“ stehen, mit andauernden Schmerzen oder z. B. Sinneseinschränkungen zu kämpfen haben. Auch im Freundes- und Bekanntenkreis entstehen leicht Missstimmungen, wenn wiederholt eine Verabredung abgesagt werden muss oder ein offenes Ohr gebraucht wird, um sich all den Frust über die Krankheit und die Reaktionen des Umfelds von der Seele zu reden.

### **Neues Selbsthilfe-Angebot für junge Menschen**

Immer wieder erreichen uns im Selbsthilfebüro Anfragen zu Gruppen, in denen junge Menschen zusammenkommen. Solche Gruppen gibt es im Kreis Groß-Gerau aber bisher nicht. Auch betreffen die Anfragen bisher ganz unterschiedliche Krankheitsbilder. Wir möchten trotzdem einen Impuls geben und haben uns entschieden, einen Selbsthilfe-Workshop für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren zum Kennenlernen und Austausch anzubieten.

Der Workshop wird aus zwei zusammenhängenden Nachmittagsterminen bestehen und jeweils samstags stattfinden. Die Termine werden in Kürze bekannt gegeben bzw. sobald es die Situation in Corona-Zeiten wieder bedenkenlos zulässt.

***Bei Interesse können Sie sich gerne schon jetzt an das Selbsthilfebüro Groß-Gerau wenden!***



***Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau***

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

*E-Mail: [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)*

*[www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/gross-gerau-kreis](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/gross-gerau-kreis)*

## Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser 2020 für den Landkreis Groß-Gerau

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

---

Der neue Selbsthilfegruppen-Wegweiser 2020 für den Landkreis Groß-Gerau ist erschienen. Damit können sich alle Selbsthilfe-Interessierten auf den aktuellen Stand der Selbsthilfelandchaft in der Region bringen.

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

Auf 60 Seiten informiert der Selbsthilfegruppen-Wegweiser über alle Selbsthilfegruppen, die es im Kreis Groß-Gerau gibt. Ein Vorwort in zehn verschiedenen Sprachen erklärt, was Selbsthilfegruppen sind und wie sie funktionieren. In einem Stichwortregister findet man auf einen Blick alle Themen, die von den vorhandenen Selbsthilfegruppen abgedeckt werden. Wer nicht fündig wird, findet in der Rubrik „wichtige Adressen“ die Adressen von lokalen Beratungseinrichtungen und Internetangeboten. Natürlich kann man sich für den Fall, keine passende Gruppe oder kein alternatives Beratungs- und Unterstützungsangebot in der Nähe zu finden, auch immer an das Selbsthilfebüro wenden, das gerne weiterhilft.

### **Neue Gruppen in der Rubrik „Allgemeine Lebensbewältigung“ sind:**

- die „Verlassenen Großeltern“ mit Treffen in Groß-Gerau und Darmstadt,
- die themenoffene Gruppe „Walk & Talk“, bei der neben Gesprächen auch Spaziergänge und Geselligkeit auf dem Programm stehen
- Selbsthilfetreffs in Gustavsburg unter Leitung des Hospizvereins Main Spitze zum Thema „Verluste“, aber auch für alle Themen, die helfen, nach vorne zu schauen und etwas Neues zu beginnen, sowie
- die Gruppe „Liebeskummer & Trennungsschmerz“ in Groß-Gerau.

### **Neue Gruppen in der Rubrik „chronische Erkrankungen und Behinderungen“ sind:**

- die Adipositas Selbsthilfegruppe „Dicke Freunde Raunheim“,
- die Groß-Gerauer Arthrose-Selbsthilfegruppe,
- die in Groß-Gerau und dem Odenwald verortete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arm- und Beinamputationen „Aktiv-Ampu e.V.“ sowie



- die Gruppe „Eltern von Kindern mit Behinderung/Entwicklungsverzögerung“ in Groß-Gerau.

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

### **Selbsthilfegruppen-Wegweiser Landkreis Groß-Gerau**

Online-PDF-Fassung abrufbar unter:

<https://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/gross-gerau-kreis>

### **Bestellung von Print-Fassungen des Selbsthilfegruppen-Wegweisers über das Selbsthilfebüro Groß-Gerau**

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

Meltem Kaya • Tel.: 0 61 52 / 98 94 72

E-Mail: [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-selbsthilfe.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-selbsthilfe.org)



## Neue Räume für das Selbsthilfebüro Odenwald in Michelstadt

---

*Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald*

---

Nachdem im Dezember letzten Jahres mit dem Aufbau begonnen wurde, konnte das Selbsthilfebüro Odenwald nun neue Räume in einem ehemaligen Ladengeschäft mitten in der historischen Altstadt von Michelstadt beziehen. Mit den neuen Räumen sind wichtige Grundlagen geschaffen, um die Selbsthilfe in der Region noch besser unterstützen zu können.

### Selbsthilfe als „Ort für alle“

Unter dem Motto „Gemeinsam – nicht mehr einsam“ soll in der neuen Örtlichkeit auch Selbsthilfe neu entdeckt werden können. 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 oder nicht gleich eine bestimmte Selbsthilfegruppe gesucht wird. Das offene Selbsthilfecafé „Einfach mal reden...“ bietet viele Möglichkeiten, mit anderen ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und die eigenen Selbsthilfekräfte zu entdecken!

### Besserer Zugang zum Selbsthilfebüro

Für Betroffene und Angehörige ist der Weg in das Selbsthilfebüro als Kontakt-, Beratungs- und Informationsstelle rund um das Thema Selbsthilfe nicht nur durch seine neue zentrale Lage erleichtert worden. Die Räumlichkeiten des Selbsthilfebüros sind zudem auch barrierefrei. Parkmöglichkeiten gibt es auf dem Großparkplatz Wiesenweg. Auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist das Selbsthilfebüro gut zu erreichen; die Bushaltestelle „Haltestelle Neutorstraße“ ist in unmittelbarer Nähe, ebenso ein Parkplatz für Menschen mit Handicap.

### Bessere Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen

Für die Arbeit von Selbsthilfegruppen stehen nun außerdem kostenlos zwei Gruppenräume für Gruppentreffen, Workshops und Veranstaltungen zur Verfügung. Gruppen aus dem Odenwaldkreis können bei Bedarf gerne auf das Selbsthilfebüro zukommen.

## **Herzlich willkommen – sobald es die Lage in Corona-Zeiten wieder zulässt!**

Jeden Dienstag von 9.00 - 12.00 Uhr findet im Selbsthilfebüro eine offene Sprechstunde statt. Weitere Termine sind nach vorheriger Absprache möglich. Die persönlichen Sprechstunden werden wieder stattfinden, sobald die corona-bedingten Maßnahmen zur Eindämmung des Virus es wieder bedenkenlos zulassen.

Jeden Donnerstag von 15.30 - 17.30 Uhr findet eine Telefonsprechstunde unter der Mobilnummer 01 59 / 04 60 69 39 statt. Auch hier sind zusätzliche Termine nach vorheriger Absprache möglich.

## **Einweihungsfeier – verschoben ist nicht aufgehoben!**

Auch die Einweihungsfeier der neuen Räume des Selbsthilfebüros Odenwald mussten wir corona-bedingt verschieben. Momentan planen wir diese im Spätsommer 2020. Wir halten Sie über unsere Homepage und den TIPP auf dem Laufenden!

### **Offenes Selbsthilfecafé „Einfach mal reden...“**

*Termine: jeweils donnerstags • 28.05. / 25.06. • 17.30 - 19.00 Uhr  
(unter dem Vorbehalt, dass es die corona-bedingte Situation wieder bedenkenlos zulässt)*

*Treffpunkt: Selbsthilfebüro Odenwald • Gruppenraum  
Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt*

### **Sprechstunden des Selbsthilfebüros Odenwald**

***Offene Sprechstunde** (sobald es corona-bedingte Situation wieder bedenkenlos zulässt) • jeden Dienstag • 09.00 - 12.00 Uhr*

***Telefonsprechstunde** • jeden Donnerstag • 15.30 - 17.30 Uhr  
Mobil: 01 59 / 04 60 69 39*

### **Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald**

*Claudia Ray • Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt  
Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 39  
E-Mail: [selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org)  
[www.paritaet-selbsthilfe.org/odenwald](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/odenwald)*



## Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

*Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen*

---

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen in Fulda

Eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Essstörungen hat sich Ende Dezember 2019 in Fulda gegründet. Willkommen sind Betroffene jeder Art von Essstörung und jeden Alters. Die Angehörigen treffen sich separat und sind ggf. nach Rücksprache bei den Gruppentreffen mit anwesend. Im Mittelpunkt der Gruppe stehen der persönliche Austausch und die gegenseitige Unterstützung.

#### **Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen Essstörungen in Fulda**

Jeden 2. Dienstag im Monat • 19.00 Uhr

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

#### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen in Fulda**

Selbsthilfebüro Osthessen • Michael Möller

Tel.: 06 61 / 9 01 98 46

E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritytaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritytaet-projekte.org)

---

### HörTreff in Künzell

„Wieder gut hören!“ ist das Motto des HörTreffs in Künzell, der seit Februar 2020 im Gemeindetreffpunkt „Neue Mitte“ stattfindet. Willkommen sind Menschen mit Hörbeeinträchtigung, Hörgeräten oder CI.

#### **Treffen des HörTreffs Künzell**

Jeden 1. Mittwoch im Monat • 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Gemeindetreff „Neue Mitte“ • Hahlweg 37 • 36039 Fulda

#### **Kontakt zum HörTreff Künzell**

Gaby Schmitka • Tel.: 06 61 / 20 61 14 33 oder

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

E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritytaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritytaet-projekte.org)

---

### PRO RETINA-Gruppe Fulda

Die Gruppe ist Treffpunkt für Menschen mit Netzhauterkrankungen. Aktivitäten sind die gegenseitige Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, Hilfe bei sozialen, beruflichen und privaten Herausforderungen mit der Erkrankung und die Förderung der Forschung.

#### Treffen der PRO RETINA-Gruppe Fulda

Jeden 3. Montag in ungeraden Monaten • 16.30 Uhr

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

#### Kontakt zur PRO RETINA-Gruppe Fulda

Markus Klement • Tel.: 06 61 / 20 69 80 54

---

### Zurück ins Licht – Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer bipolaren Störung und/oder Depression (Region Fulda)

Die Gruppe möchte durch gegenseitige Unterstützung dazu beitragen, mit der Erkrankung wieder zu mehr Lebensqualität zu finden. Die zweiwöchentlichen Treffen im geschützten Rahmen helfen dabei, einer Isolation entgegenwirken und motivieren, die eigene Lebenssituation besser akzeptieren zu können und wieder Freude zu verspüren.

#### Treffen der Selbsthilfegruppe „Zurück ans Licht“

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat • 19.00 Uhr

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

#### Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Zurück ans Licht“

Manuela Adler • E-Mail: [zurueckinslicht1@gmail.com](mailto:zurueckinslicht1@gmail.com) oder

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

E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org)



## Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt und Umgebung

### **Adipositas Selbsthilfegruppe „Durch Dick und Dünn“ in Darmstadt**

*Johanna Cioffi, Adipositas Selbsthilfegruppe Darmstadt „Durch Dick und Dünn“*

Sie haben starkes Übergewicht und wissen nicht mehr weiter ?

Sie haben es satt, unzählige Diäten auszuprobieren ?

Jede Bewegung tut Ihnen weh ?

Der Alltag ist zu eine Herausforderung geworden ?

Sie schämen sich und isolieren sich immer mehr von Ihren Mitmenschen ?

Lehnen Sie aus Frust und Selbstzweifel immer häufiger Aktivitäten ab ?

### **Nur Mut, auch Sie können Ihrem Leben eine Wende geben**

Besuchen Sie unser Gruppentreffen: Wir helfen, den für Sie richtigen Weg zu finden. Trauen Sie sich aus Ihrem Versteck und wagen Sie den ersten Schritt in Richtung beschwerdefreies Leben – denn leugnen bringt nur noch mehr Frust. Bei uns ist jede\*r willkommen, der oder die mit Übergewicht kämpft und sich von der Gesellschaft ausgegrenzt und diskriminiert fühlt.

Auch Angehörige und Freunde von Betroffene können unterstützend mitwirken, indem sie sich über das Thema Adipositas informieren und offene Probleme ansprechen. Wir tauschen uns darüber aus und finden gemeinsam Lösungen.

### **Unseren Themen sind u. a.:**

- Methoden zum Abnehmen und Ernährungsumstellung
- Diskriminierung
- Erfahrungsaustausch von Betroffenen zu Erfolgen und Misserfolgen
- gegenseitige Motivation und Selbstvertrauen stärken
- Fachvorträge von Expert\*innen wie Ernährungsberater\*innen, Therapeut\*innen und Ärzt\*innen
- gemeinsame Unternehmungen, wie gesundes Kochen, Sport und Bewegung etc.
- Veranstaltungen
- Adipositas-Chirurgie (operative Verfahren)

## **Trauen Sie sich zu mehr Lebensqualität und besuchen Sie uns!**

### **Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe Darmstadt „Durch Dick und Dünn“**

Jeden 4. Dienstag im Monat • 17.30 - 19.30 Uhr

Treffpunkt: Der Paritätische Hessen • Regionalgeschäftsstelle Darmstadt  
Poststr. 9 • 64295 Darmstadt

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

Johanna Cioffi und Jutta Witzel

E-Mail: [adipositas-shg.durchdickundduenn@web.de](mailto:adipositas-shg.durchdickundduenn@web.de)

---

## **Selbsthilfegruppe „Burnout und Depressionen“ in Darmstadt**

*Regina Heiser, Selbsthilfegruppe Burnout und Depressionen*

---

Zuviel Stress im Job oder in der Familie, alte nicht verarbeitete Konflikte und Traumata können uns emotional ausbrennen lassen, oft gefolgt von Depressionen. In der neuen Selbsthilfegruppe zu Burnout und Depressionen treffen sich Menschen zum gegenseitigen Austausch über diese Probleme und Themen.

### **Treffen der Selbsthilfegruppe Burnout und Depressionen**

Jeden 2. Dienstag im Monat • 18.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Paritätische Regionalgeschäftsstelle Darmstadt  
Poststr. 9 • 64295 Darmstadt

### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Burnout und Depressionen**

Regina Heiser • Tel.: 01 62 / 2 48 28 89

Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

## Selbsthilfegruppe „Elektromagnetische Hypersensitivität“ in Darmstadt – Krank durch Strahlung

*Anke und Jutta, Selbsthilfegruppe Elektromagnetische Hypersensitivität (EHS)  
Darmstadt*

---

Immer mehr Menschen leiden unter dem Einfluss elektromagnetischer Felder und bleiben mit diesem Leid allein. Dies liegt vor allem daran, dass die Symptomatik vielgestaltig und der Ursachenzusammenhang zunächst schwer greifbar ist. Gerade im Zeitalter der zunehmenden Digitalisierung findet die umweltbedingte Multisystemerkrankung EHS wenig Akzeptanz.

### Symptome

Schlafstörungen, Dauerkopfschmerzen, Benommenheit, Schwindel, Erschöpfung, Herzrhythmusstörungen, Unruhe, Reizbarkeit sowie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sind nur einige Symptome einer elektromagnetischen Hypersensitivität (EHS), die sich stark einschränkend auf die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität auswirken können.

### Der Kampf um Anerkennung

Da die Elektrohypersensibilität – auch Elektrosensibilität genannt – auch in ärztlichen Kreisen noch weitgehend unbekannt ist, werden Betroffene oft in die Ecke der psychosomatisch-psychiatrischen Krankheiten gestellt. Sie fühlen sich dadurch nicht ernst genommen, zweifeln an sich selbst und geraten leicht in einen Teufelskreis der Aussichtslosigkeit und Isolation.

Obwohl die Europäische Akademie für Umweltmedizin (EMF) bereits 2016 ihre „EMF-Leitlinie zur Prävention, Diagnostik und Therapie EMF-bedingter Beschwerden und Krankheiten“ herausgegeben hat, dringen die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Strom, WLAN, Funkmast und Radar nur sehr langsam in das gesellschaftliche Bewusstsein.


### Rückhalt und Verständnis in der EHS-Selbsthilfegruppe

In der Selbsthilfegruppe finden Betroffene Verständnis und Rückhalt. Die Gemeinschaft mit Mitbetroffenen ermöglicht den Austausch über die individuellen Erfahrungen, über Therapiemöglichkeiten sowie Maßnahmen, wie man sich z. B. in einem von elektromagnetischen Feldern



durchdrungenen Arbeits- und Wohnumfeld schützen oder wie eine Lebensplanung mit EHS überhaupt aussehen kann. Jede\*r ist willkommen – auch Menschen, die eine EHS bei sich oder z. B. ihren Kindern vermuten oder sich einfach nur informieren möchten.

 **Treffen der Selbsthilfegruppe Elektromagnetische Hypersensitivität**  
 Jeden 1. Freitag im Monat • 17.00 Uhr  
 Treffpunkt: auf Anfrage

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Elektromagnetische Hypersensitivität**  
 Anke • Tel.: 0 6 151 / 9 57 65 55 (AB vorhanden)  
 Ulrike • Mobil: 01 78 / 2 32 36 27 • per SMS / WhatsApp (Mobiltelefon meist offline) • E-Mail: ehs-darmstadt@posteo.de

## Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach und Umgebung

---


Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

---

### Selbsthilfegruppe für Angehörige suchtkranker Kinder in Gründung

Suchtkranke Kinder stellen das familiäre Umfeld vor große Herausforderungen.

Auf Anregung einer betroffenen Mutter soll eine neue Angehörigen-Selbsthilfegruppe für Familienangehörige von suchtkranken Kindern gegründet werden. Die Gruppe möchte ein eine Plattform zum Austausch bieten, Strategien der Alltagsbewältigung entwickeln und diskutieren.

 **Kontakt für Interessierte an der neuen Selbsthilfegruppe für Angehörige suchtkranker Kinder**  
 Selbsthilfebüro Offenbach • Tom Schüler  
 Tel.: 0 69 / 82 41 62 • E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

**Selbsthilfegruppe „Blockaden auflösen mit Focusing“ in Offenbach**

Jeder Mensch bringt mehr oder weniger beeinträchtigende Blockaden aus der Kindheit mit ins Erwachsenenleben. Der amerikanische Psychotherapeut Eugene Gendlin hat eine auf Körperwahrnehmung basierende Selbsthilfemethode entwickelt, mit der solche Blockaden aufgelöst werden können. Mit dieser Methode soll in der neuen Selbsthilfegruppen gearbeitet werden.

** Treffen der Selbsthilfegruppe „Blockaden auflösen mit Focusing“**

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat • 18.00 Uhr

Treffpunkt: Paritätisches Selbsthilfebüro Offenbach

Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach

** Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Blockaden auflösen mit Focusing“**

Sabine • E-Mail: [sabine-cruiser@gmx.de](mailto:sabine-cruiser@gmx.de) • Mobil: 01 60 / 96 48 04 92

**Selbsthilfegruppe „T21-Hessen“ für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom sucht noch Teilnehmer\*innen**

Die im letzten Jahr im Landkreis Offenbach gegründete multikulturelle Selbsthilfegruppe „T21-Hessen“ von Eltern für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom sucht noch weitere Familien, die gerne an der Gruppe teilnehmen möchten.

Die Gruppe möchte Anlaufstelle für Familien sein – unabhängig vom Alter der Kinder. Natürlich sind auch Geschwister und Großeltern herzlich willkommen. Aktuell treffen sich in der Gruppe regelmäßig 13 Familien. Die Gruppe bietet ein Forum für einen ungezwungenen Austausch zu Themen wie z. B. Schwerbehindertenausweis, Schule, Kindergarten, Integrationsförderung usw.

** Treffen der Selbsthilfegruppe „T21-Hessen“ von Eltern für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom**

Jeden letzten Sonntag im Monat • 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum ZenJA • Zimmerstr. 3 • 63225 Langen

** Kontakt zur Selbsthilfegruppe „T21-Hessen“ von Eltern für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom**

Susanne Voigt • Tel.: 01 51 / 50 69 73 68 • E-Mail: [kontakt@t21-hessen.de](mailto:kontakt@t21-hessen.de)

[www.t21-hessen.de](http://www.t21-hessen.de)

## Selbsthilfegruppe zu Depression in Hainburg in Gründung

In der Landkreisgemeinde Hainburg wird in Kürze eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Depression gegründet. Der Initiator möchte in der Selbsthilfegruppe betroffenen Männern und Frauen, aber auch Angehörigen ein Forum zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung bieten. Fragen wie z. B. Angst, Schamgefühl, krankheitsbedingte Faktoren von Depressionen, aber auch Aspekte der Suchtgefahren und der Suizidgefahr sollen Themen der Gruppenarbeit sein.

### **Treffen der Selbsthilfegruppe Depression**

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat • 18.30 Uhr

Treffpunkt: Vereinsheim Frohsinn 1857 • 2. OG

Krotzenburger Str. 23 (Ecke Kettelerstr./Dorfplatz) • 63512 Hainburg  
(Klein-Krotzenburg)

Um vorherige Anmeldung per E-Mail wird gebeten!

### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Depression**

Wolfgang • E-Mail: [shgd-hainburg@t-online.de](mailto:shgd-hainburg@t-online.de)

Telefonnummer wird nach E-Mail-Kontakt übermittelt



## Polio Selbsthilfegruppe „Main-Odenwald“ freut sich über „Neuzugänge“

*Karin Vogel, Polio Selbsthilfegruppe „Main-Odenwald“*

Im September 2008 war das erste Treffen unserer Gruppe „Main-Odenwald“ – einer Gruppe, die speziell für Poliomyelitis-Erkrankte (Kinderlähmung) ist.

Bei diesem ersten Treffen waren acht Personen anwesend. Seit dieser Zeit treffen wir uns regelmäßig in Hainstadt, Erlenbach oder Aschaffenburg. Heute hat die Gruppe 22 Mitglieder, die auch alle Mitglied im Bundesverband Poliomyelitis e. V. sind. Einige der Gruppenmitglieder kommen aus dem Odenwald.

### Besseres Verständnis der Krankheit

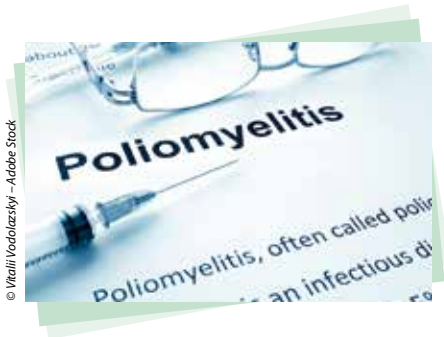
Die Erkrankung an Kinderlähmung lag bei den meisten Betroffenen in der Zeit vom 2. bis 6. Lebensjahr. Seither war das Leben immer eine Herausforderung, aber immer auch mit Optimismus gepflastert. Problematisch ist, dass die Betroffenen anfangs oft leider wenig oder kein Verständnis der Krankheit haben. Dazu kommt, dass sich ca. 30 bis 40 Jahre nach der Erkrankung in der Kindheit eine Verschlechterung einstellt, die als Postpolio-Syndrom bezeichnet

wird. Der Austausch innerhalb der Selbsthilfegruppe hilft uns, ein besseres Verständnis der Krankheit zu entwickeln.

### So gestalten sich unsere Treffen

Zu unseren Treffen können leider nicht immer alle anwesend sein, da zum Teil längere Fahrtstrecken zu bewältigen sind. Wir beschäftigen uns bei unseren Treffen daher meistens mit neuen Hilfsmitteln, veränderten Pflegeversicherungskosten oder geeigneten Rehasstätten. Im Jahr treffen wir uns zweimal in Erlenbach und zweimal in Aschaffenburg.

**Wir freuen uns über „Neuzugänge“!**



**7 Treffen der Polio Selbsthilfegruppe „Main-Odenwald“ 2020**

06.05. • 15.00 Uhr • Kegelsonnenzentrum Aschaffenburg-Damm

02.09. • 15.00 Uhr • Kegelsonnenzentrum Aschaffenburg-Damm

04.11. • 15.00 Uhr • Erlenbach



**Kontakt zur Polio Selbsthilfegruppe „Main-Odenwald“**

Karin Vogel • Hauptstr. 4-6 • 63906 Erlenbach

Tel.: 0 93 72 / 9 48 09 12



**Bundesverband Poliomyelitis e. V.**

Freiberger Straße 33 • 09488 Thermalbad Wiesenbad

[www.polio-selbsthilfe.de](http://www.polio-selbsthilfe.de)



---

## Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser für Stadt und Kreis Offenbach

---

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

---

Übersichtlich und mehrsprachig gestaltet ist der neu herausgegebene Selbsthilfegruppen-Wegweiser für Stadt und Landkreis Offenbach.

Herausgegeben hat die Broschüre das paritätische Selbsthilfebüro Offenbach gemeinsam mit der regionalen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach (AGSHGiG).

Im Wegweiser sind Kontaktdaten und Ansprechpersonen von über 100 Selbsthilfegruppen und Initiativen zusammengestellt. Die wichtigsten Informationen sind in den Sprachen Englisch, Französisch, Türkisch, Italienisch, Spanisch, Serbisch, Arabisch, Russisch und Farsi übersetzt. Gerade in Offenbach versucht das Selbsthilfebüro, Bürger\*innen mit Migrationshintergrund die Idee der Selbsthilfe näher zu bringen.

Der Selbsthilfe-Wegweiser ist bei verschiedenen Stellen in Offenbach erhältlich.

**i** **Selbsthilfegruppen-Wegweiser Stadt und Landkreis Offenbach**  
 Online-PDF-Fassung: [t1p.de/hilfeheft](http://t1p.de/hilfeheft) oder [www.ag-shgig.de/7.html](http://www.ag-shgig.de/7.html)



**Bezug von Print-Fassungen des Selbsthilfegruppen-Wegweisers Stadt und Landkreis Offenbach**

Selbsthilfebüro Offenbach • Frankfurter Str. 48  
 63065 Offenbach

OF-Info-Center • Salzgässchen 1 • 63065 Offenbach

Gesundheitsamt • Berliner Str. 100 • 63065 Offenbach

**Bestellung von Print-Fassungen des Selbsthilfegruppen-Wegweisers über das Selbsthilfebüro Offenbach**

Tom Schüler • Tel.: 0 69 / 82 41 62

E-Mail: [selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)

[www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/offenbach-kreis](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/offenbach-kreis)



## Paritätische Arbeitshilfe für die Planung und Organisation virtueller Treffen von Selbsthilfegruppen

### I. Planung/Vorbereitung

#### 1. Plattform wählen:

- Telefonkonferenz (nur Audio)
- Videokonferenz (mit Kamera)
- Verknüpfung Audio und Video

Übersichten über geeignete Video-bzw. Telefonkonferenzanbieter finden Sie hier:

<http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeug-koffer/faq/wie-organisiere-ich-eine-videokonferenz/>

<https://www.kiss-stuttgart.de/austausch-alternativen/>

<https://www.bag-selbsthilfe.de/internetbasierte-kommunikation/>  
<https://pad.systemli.org/p/digitalisierte-selbsthilfe-keep>

## 2. Gruppe:

- Nicht mehr Teilnehmende als bei analogen Treffen zulassen
- Nur persönlich bekannte Teilnehmende zulassen, vor allem bei sensiblen Themen! (Datenschutz)
- Teilnehmende entscheiden bei Video-Konferenzen über angezeigten Namen (anonyme Teilnahme sollte möglich sein)

## 3. Organisatorisches:

- Verantwortlichen für die Organisation bestimmen
- Gruppenregeln aufstellen (z. B. verbindliche An- bzw. Abmeldung der Teilnehmenden, Einhaltung der Gesprächsregeln s.u.)
- Dauer des Treffens festlegen
- Moderator festlegen
- Zustimmung von allen Beteiligten bzgl. Datenschutz, Gruppenregeln etc. einholen (s. Anhang, ggfs. Bitte ergänzen!)
- Evtl. Thema abstimmen/ festlegen, falls diese nicht erst während des Gesprächs in einer Blitzlichtrunde identifiziert werden sollen.

## II. Durchführung

1. Blitzlichtrunde zu Beginn und evtl. zum Ende des Treffens: Dabei besinnt sich jede/r auf seine eigene Person und es wird reihum mit wenigen Worten über seine augenblicklichen Gefühle und Erwartungen berichtet. Hierbei kann Gesprächsbedarf angemeldet werden.
2. Moderator verweist auf die festgelegten Gesprächsregeln (s. Anhang, ggfs. bitte ergänzen!) und fordert die Einhaltung bei Bedarf ein.

## III. Nachbereitung

Probleme während der Video- bzw. Telefonkonferenz auswerten und in Lösungsweg in künftige Planung bzw. Durchführung einarbeiten.

## Einladung zu einem Beitrag im TIPP 55: Selbsthilfe mal anders – Corona und die Folgen

---

*Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion*

---

„Selbsthilfe mal anders“ – so ist doch sehr weit umschrieben, was unser aller Alltag – ob beruflich oder privat – spätestens seit März 2020 geprägt hat: die sog. Corona-Krise bzw. die Folgen des Ausbruchs der Covid-19-Pandemie in Deutschland.

Innerhalb kürzester Zeit haben wir unsere gewohnten Alltagsroutinen umstellen müssen, uns neuen Vorgaben, Beschränkungen, Verboten und Empfehlungen der Politik und Behörden angepasst und erlebt, was die Veränderungen für unseren Kontakt zu anderen Menschen bedeuteten.

Die persönliche Begegnung ist elementar für die gemeinschaftliche Selbsthilfe und schnell wurde deutlich, dass Gruppentreffen nicht mehr stattfinden können, weil viele Menschen in der Selbsthilfe zu den Risikogruppen gehören.

Die Auswirkungen der Pandemie und die damit einhergehenden Kontaktbeschränkungen stellten auch die gesundheitliche Selbsthilfe vor große Herausforderungen. Gruppentreffen konnten nicht stattfinden und Veranstaltungen und gesellige Aktivitäten mussten abgesagt oder auf ungewisse Zeit verschoben werden.

In dieser schweren Zeit, taten zum Beispiel die Vertreter/-innen der Sucht-Selbsthilfe alles, um suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen nicht alleine zu lassen. Viele andere Selbsthilfegruppen setzen sich ebenso ein, um ihre Gruppenkontakte und Ansprechbarkeit nicht abbrechen zu lassen. Es wurden Telefonkontakte und digitale Kontaktmöglichkeiten, wie Videochats, eingeführt oder ausgebaut. Für diese neuen Wege des Austausches ist, neben einer sicheren Technik, auch das entsprechende Knowhow notwendig.

### **Im nächsten TIPP möchten wir gerne von Ihnen erfahren:**

Wie haben Sie diese Zeit erlebt? Wie haben Sie sich selbst geholfen, mit diesen Veränderungen umzugehen? Wie hat sich die Arbeit in den Selbsthilfegruppen geändert? Welche Probleme gab und gibt es?



Wichtig ist aber auch: Welche positiven Effekte für die Selbsthilfe sehen Sie aufgrund dieser Erfahrungen? Wie wird sich Ihre Gruppenarbeit zukünftig, mit dem Einsatz neuer technischer Methoden, verändern? Wir wollen uns auch der Frage widmen: Was leisten digitale Angebote? Wie verändern sich unsere Beziehungen dadurch? Wie ist Ihre Erfahrung mit virtuellen Gruppentreffen und digitalem Austausch?

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

### **Redaktionsschluss TIPP 55: 03.07.2020**

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 03.07.2020 (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](mailto: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](mailto: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](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)

Selbsthilfebüro Odenwald • Caudia Ray • Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90

E-Mail: [selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org)

Selbsthilfebüro Offenbach • Tom Schüler • Tel.: 0 69 / 82 41 62

E-Mail: [selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)

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

E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto: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: © Prostock-studio – Adobe Stock

Weitere Fotos: © pixabay und Autor\*innen und Organisationen

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

### Die Ausgaben des TIPP stehen zum Download bereit:

[www.paritaet-selbsthilfe.org/tipp.html](http://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



# Demnächst: Selbsthilfebilderbuch für Groß & Klein

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

Mit einem Bilderbuch, das großen und kleinen Menschen von der Selbsthilfe erzählt, möchten wir in diesem Jahr einen neuen Weg einschlagen, um Selbsthilfegruppen zu bewerben. Erzählt wird die Geschichte von zwei Menschen, die auf ganz unterschiedliche Weise ihren Weg in eine Selbsthilfegruppe finden. Das Bilderbuch richtet sich an Vor- und Grundschulkinder und ihre erwachsenen Vorleser\*innen. Derzeit wird das Buch illustriert. Im Sommer wird es erhältlich sein und soll dann kostenlos ausgegeben werden.

## **7** *Information zum Erscheinen des Selbsthilfebilderbuchs*

*Sobald das Selbsthilfebilderbuch erscheint, informieren wir Sie im TIPP und auf unserer Homepage.*

## *Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

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

*E-Mail: [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)*

*[www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/gross-gerau-kreis](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/gross-gerau-kreis)*

Das Projekt wird finanziell unterstützt durch die AOK Gesundheitskasse in Hessen.



*Zeichnung: © Barbara Hofmann*

**Selbsthilfebüro Darmstadt** • Ayse Yilmaz

Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt

Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80 • E-Mail: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto: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](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-paritaet.org)

**Selbsthilfebüro Odenwald** • Claudia Ray

Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt

Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 • E-Mail: [selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:sh.interkult@paritaet-projekte.org)

**Nähere Informationen zu den Selbsthilfebüros und Projekten können Sie unserer Homepage unter [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org) entnehmen.**