TIPP 58

Selbsthilfe-Magazin

II/2021 ISSN 1611-2180
Zeitschrift der Selbsthilfebüros Darmstadt,
Groß-Gerau, Offenbach, Odenwald und Osthessen
PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

Lichtblicke in der Selbsthilfe

© weedezign – AdobeStock.com

2. Hessischer Engagementkongress am 09. und 10.09.2021

Lea Rosenberg, TIPP-Redaktion

Gemeinsam veranstalten die Hessische Staatskanzlei und das Institut für Zukunftsfragen der Gesundheits- und Sozialwirtschaft (IZGS) der Evangelischen Hochschule Darmstadt am 09. und 10. September 2021 den 2. Hessischen Engagementkongress.

„Engagement neu denken für die Welt von morgen"

Mit Expert*innen aus der Wissenschaft sowie Vertreter*innen aus der Praxis soll unter dem Motto „Engagement neu denken für die Welt von morgen" ein Austausch stattfinden zu drei aktuellen, komplexen Themenfeldern im Bereich des ehrenamtlichen, freiwilligen und bürgerschaftlichen Engagements:

- Corona und die Zivilgesellschaft,
- Digitalisierung und Ehrenamt,
- Ehrenamt im ländlichen Raum.

Jedes Thema wird dabei in drei Foren aus einer unterschiedlichen Perspektive, nämlich „Analyse", „Unterstützungsangebote" und „Best Practice", beleuchtet.

Ein spannendes Programm, das für Engagierte, Akteure der Zivilgesellschaft, Wissenschaftler*innen sowie Praktiker*innen sicher viele interessante Informationen, neue Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft sowie Anregungen für das eigene Engagement und die Praxis verspricht.

Hybrid-Format

Der Engagementkongress wird als Hybridveranstaltung stattfinden, sodass ein Teil der Teilnehmenden die Tagung vor Ort in Präsenz, in der Evangelischen Hochschule Darmstadt, und ein Teil die Veranstaltung digital erleben kann. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Infos zum 2. Hessischen Engagementkongress
www.izgs.de/engagementkongress

#hessischer engagement kongress 2021

Liebe Leserinnen und Leser,

weit über ein Jahr hat uns die Corona-Pandemie nun schon fest im Griff.
Während der Sommer uns die erhoffte Entspannung gebracht hat, bleibt bei vielen ein sorgenvoller Blick auf den Herbst und Winter. Es ist entmutigend, das andauernde Planen ohne Planbarkeit, das Absagen von Terminen, das Aufschieben. Die Sorge um Ansteckung, um Angehörige, um Jobverlust, um Vereinsamung zermürbt. Der Alltag unter den Bedingungen einer herausfordernden Mixtur aus Homeschooling, Homeoffice, Kurzarbeit oder sogar Arbeitslosigkeit, Kontaktbeschränkungen, Pflege von Angehörigen und vielem mehr verlangt uns immer wieder neue Flexibilität ab und kostet Kraft.

Georg Bertram, Professor für Philosophie an der Freien Universität Berlin, plädiert für einen positiven Blick auf die Improvisationsfähigkeit, die die Krise in uns hervorbringt. Durch diese entstünden neue kreative Denk- und Handlungsmuster, von denen wir auch nach der Pandemie profitieren können. Ein spannender und eventuell sogar motivierender Gedanke, den Pandemieerfahrungen auch etwas Positives abringen zu können, so finden wir. Kann es trotz aller Erschwernisse gelingen, gestärkt aus der Krise zu gehen? Gibt es Erfahrungen mit den in der Pandemie unumgänglichen Veränderungen unseres Lebens, v. a. im Selbsthilfeengagement, die sich bereits jetzt positiv auswirken und erhaltenswert sind? Welche Lichtblicke gab und gibt es?

In der vorliegenden Ausgabe des TIPP erfahren Sie, wie Selbsthilfegruppen und Betroffene der Pandemie trotzten. Die Berichte geben Einblicke darin, welche Wege sie fanden, ihre Kraft und ihren Zusammenhalt unter den belastenden Bedingungen nicht nur nicht zu verlieren, sondern sogar noch stärken zu können.

Außerdem berichten wir über die „Digitalen hessischen Selbsthilfetage", die vom 29.09. bis 02.10.2021 stattfinden. Zum vielfältigen und bunten Online-Programm können Sie im TIPP schon einiges lesen.

Im Regionalteil erhalten Sie Informationen zu neuen Selbsthilfegruppen, interessanten Veranstaltungen und Aktivitäten in ihrer Region.

Wir wünschen eine spannende und anregende Lektüre, voller Lichtblicke!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhaltsverzeichnis

Editorial *3*

In eigener Sache:

Die Digitalen Hessischen Selbsthilfetage 2021 ..... *5*

Schwerpunktthema: Lichtblicke in der Selbsthilfe

Digitale Selbsthilfe als Bereicherung in der Selbsthilfe *11*

Podcasts als neue Art der Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit *14*

„Die Suche nach Kontaktmöglichkeiten hat uns stärker gemacht!“ Werner Niebel, Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression, im Interview *15*

Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression: Weiterentwicklung während der Pandemie *19*

Cocaine Anonymous – Eine Selbsthilfegemeinschaft in der Pandemie *22*

Die Arbeitgeberseminare der Deutschen DepressionsLiga e. V. *24*

Lichtblicke in der Ferne – Selbsthilfe als Modell für West-Java *28*

Die Suchtselbsthilfe im Umgang mit Corona *32*

Selbsthilfe mehrsprachig

Selbsthilfe funktioniert auch draußen! Outdoor-Aktivitäten der internationalen Frauen-Selbsthilfegruppe Osthessen *36*

Self-help works outside too! Outdoor activities of the international women's self-help group East Hesseu *37*

Kendi kendine yardım grupları dışarıda da mümkün! Uluslararası kadın kendi kendine yardım grubu Osthessen açık hava aktiviteleri *39*

المساعدة الذاتية تنجح أيضًا في الهواء الطلق!
أنشطةٌ في الهواء الطلق تحت رعاية مجموعة المساعدة الذاتية النسائية الدولية شرقيّ ولاية هيسن *40*

Zum Nachschlagen

Selbsthilfe-Buch über Multiple Sklerose *42*

Regional: Wissenswertes aus den Regionen

„MUT-TOUR 2021“ auch in Offenbach: Gemeinsam unterwegs für neue Perspektiven im Umgang mit Depressionen *44*

MS-Selbsthilfegruppe „Die Sonnenstrahlen“ unterstützt Impfkampagne der Stadt Offenbach *46*

Neuer Infopunkt Selbsthilfe in Bad Hersfeld *48*

Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen *49*

Neue Psychiatriekoordinatorin im Stadtgesundheitsamt Offenbach *50*

Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 59: „Abschied und Loslassen“ *52*

Impressum *54*

Zum Abschied ein herzliches Dankeschön! *55*

Die Digitalen Hessischen Selbsthilfetage 2021

Team der Selbsthilfebüros

In Hessen bieten 24 Selbsthilfekontaktstellen Information, Vernetzung und Unterstützung für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte an. Gemeinsam veranstalten sie vom 20.09. bis 02.10.2021 zum ersten Mal die hessenweiten digitalen Selbsthilfetage mit einem bunten Programm. Mit dabei sind natürlich auch die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH. Einige unserer Programmpunkte stellen wir Ihnen hier vor und freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Nähere Informationen und eine Übersicht zum Programm finden Sie auf der Homepage der paritätischen Selbsthilfebüros unter www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfetage21 und auf der gemeinsamen Aktionsseite der hessischen Selbsthilfekontaktstellen unter www.selbsthilfe-in-hessen.de.

Migrant*innenorganisationen, Gesundheit und Selbsthilfe: 2-tägiger bundesweiter Fachtag zur Rolle von Migrant*innenorganisationen in der Gesundheitsversorgung

Gemeinsam veranstalten das samo.fa-Netzwerk, das Selbsthilfebüro Osthessen und das Selbsthilfebüro Groß-Gerau im Rahmen der Interkulturellen Woche und der digitalen hessischen Selbsthilfetage einen zweiteiligen Fachtag, bei dem die Rolle von Migrant*innenorganisationen (MO) in der Gesundheitsselbsthilfe und als Türöffner zu Angeboten der Gesundheitsversorgung beleuchtet wird.

MO sind wichtige Orte des Empowerments für Menschen mit Migrationsgeschichte. Das Engagement in MO stärkt das Selbstbewusstsein der Aktiven und fördert vielseitige Kompetenzen. Gleichzeitig sind MO wichtige Orte des Austauschs und der wechselseitigen Hilfe. Mit den beiden Veranstaltungen des Fachtags werden Anknüpfungspunkte für Gesundheitsförderung und -prävention beleuchtet und die Selbsthilfepotenziale von MO aufgezeigt. Im Mittelpunkt stehen „Best-Practice"-Beispiele aus verschiedenen MO, die gemeinsam diskutiert werden. Beim ersten Termin liegt der Schwerpunkt auf „Selbsthilfe in Migrant*innenorganisationen".

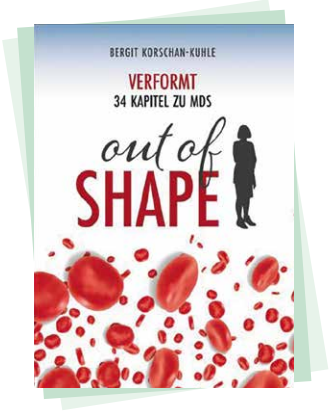
Beim zweiten Termin wird die Rolle der MO in der interkulturellen Gesundheitsförderung durch Netzwerkarbeit auf unterschiedlichen Ebenen beleuchtet. Dabei werden auch präventive Maßnahmen diskutiert.

Termine des Fachtags „Migrant*innenorganisationen, Gesundheit und Selbsthilfe“

- ***Mittwoch, 23.09.2021 • 10.00 - 13.00 Uhr***
  *Selbsthilfe in Migrant*innenorganisationen*
- ***Montag, 05.10.2021 • 10.00 - 13.00 Uhr***
  *Migrant*innenorganisationen in der interkulturellen Gesundheitsförderung*

Anmeldung bis 20.09 2021
unter: www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfetage21

Kontakt zum Selbsthilfebüro Osthessen (Veranstalter)
Septi P. Sakti • Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung“
Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda • Tel.: 0 15 90 / 4 60 69 69
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org



„Verformt – 34 Kapitel zu MDS“ – Lesung mit der Autorin Bergit Hoffmann-Kuhle und der Leukämiehilfe Rhein-Main

Bergit Hoffmann-Kuhle lebt seit 2005 mit der Krankheit MDS, dem Myelodysplastischem Syndrom. MDS sind krebsartige Erkrankungen des blutbildenden Systems im Knochenmark. Bei der Lesung aus ihrem 2020 erschienen Buch „Verformt – 34 Kapitel zu MDS“ nimmt sie die Zuhörenden mit auf eine Reise: von den ersten Symptomen ihrer Erkrankung über die Gewöhnung an eine deutlich geringere Leistungsfähigkeit und die Abhängigkeit von Bluttransfusionen bis in die Gegenwart, in der sie sich auch noch mit der doppelten Bedrohung durch MDS und Corona auseinandersetzen muss.

Eindrücklich kann man in ihrem Buch nicht nur ihre persönliche Krankheitsgeschichte nachvollziehen. Man kann auch verfolgen, wie aus einer verunsicherten und verängstigten Patientin eine selbstbewusste und hochinformierte Ehrenamtliche wurde, die sich als Patientenvertreterin

engagiert und heute im Vorstand der Leukämiehilfe Rhein-Main e.V. und in weiteren Patientenorganisationen Selbsthilfearbeit leistet.
„Verformt" ist ein Buch, das mitfühlen lässt, informiert und zur Auseinandersetzung mit einer schweren Diagnose ermutigt.
Im Anschluss an die Lesung ist ein Gespräch mit der Autorin und weiteren Aktiven der Leukämiehilfe Rhein-Main geplant, das offen für Fragen der Teilnehmenden sein wird.

Lesung aus „Verformt" • Dienstag, 21.09.2021 • 18.00 - 20.00 Uhr
Anmeldung bis 14.09.2021
unter: www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfetage21

„Depression unplugged" – Konzert für die Seele & Talk mit Marie-Luise Gunst, Singer-Songwriterin & Schauspielerin

„Musik spricht da, wo Worte versagen." Am Anfang stand die Idee, Depressionen mit Songs eine Stimme zu geben. Nun ist ein ganzes Konzeptalbum unter dem Titel „Depression unplugged" entstanden. Die authentischen Songs der Sängerin und Betroffenen Marie-Luise Gunst beleuchten den schwermütigen Lebens-Kosmos, bewegen sich „von dunkel nach hell" und beschreiben verschiedene Stadien im Umgang mit der Erkrankung. Ein Album zwischen Stillstand und Aufbruch, Songs zwischen Krise und Krafttanken.
Wir laden Sie herzlich ein, den nachdenklichen, aber auch mutmachenden Songs von Marie-Luise Gunst und ihrer Band zu lauschen.
Im Anschluss wird es ein Gespräch mit der Sängerin, Selbsthilfe-Aktiven und weiteren Expert*innen zum Thema „Selbsthilfe und seelische Gesundheit" geben.
Marie-Luise Gunst ist Botschafterin der Deutschen DepressionsLiga e. V.

Konzert „Depression unplugged" • Donnerstag, 23.09.2021
18.30 - 20.30 Uhr
Anmeldung bis 17.09 2021
unter: www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfetage21

Marie-Luise Gunst • Singer-Songwriterin & Schauspielerin
www.gunstwerk.com

#metoo-Impulsabend zu posttraumatischem Wachstum mit Chatfragerunde

Im Alter zwischen 8 und 14 Jahren ist Mai Nguyen von „Freund der Familie" sexuell missbraucht und vergewaltigt worden. Sie hat viele Jahre darüber geschwiegen. Durch die #metoo-Bewegung fand sie den Mut, ihr Schweigen zu brechen. Sie zeigte den Mann an, brachte ihn vor Gericht und fand ihren Seelenfrieden.

Die #metoo-Bewegung zeigte ihr, dass sie nicht so alleine war, wie sie sich bis dahin fühlte. Sie begann sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und merkte, wie heilsam allein der Austausch war. All die Scham- und Schuldgefühle fielen Stück für Stück von ihr ab. Nach einem sehr langen Weg der Heilung und vielen Ausbildungen steht sie heute an der Spitze der deutschen #metoo-Bewegung. Mai Nguyen macht Betroffenen Mut, sich Hilfe zu holen und das Erlebte aufzuarbeiten, sodass sie am Ende „gestärkt aus dem ganzen Misten hervorgehen können".

Die Forscher Richard G. Tedeschi und Lawrence G. Calhoun bezeichnen eine solche Entwicklung als „Posttraumatisches Wachstum" – an einer traumatischen Erfahrung nicht zu zerbrechen, sondern daraus sogar gestärkt hervorgehen können. Wie man dazu kommen kann und wie Mai Nguyen ihren Weg dahin gefunden hat, erfahren Sie an diesem Impulsabend.

Wir möchten Betroffene durch diese Veranstaltung ermutigen, ebenfalls das Schweigen zu brechen und den Austausch mit anderen Betroffenen zu suchen.

#metoo-Impulsabend • Freitag, 24.09.2021 • 18.30 - 20.30 Uhr
Anmeldung bis 17.09 2021
unter: www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfetage21

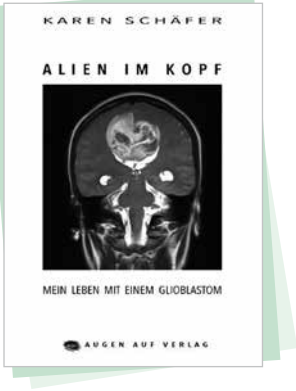
Vortrag mit Austausch: Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen als Bestandteil der kommunalen Gesundheitsversorgung

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen können mit ihren praxiserprobten Ressourcen und Kompetenzen wichtige Akteure in der kommunalen Gesundheitsversorgung darstellen. Die Einbindung in sozialplanerische gesundheitsrelevante Gremien vor Ort bildet eine Möglichkeit der Einflussnahme auf kommunales Gesundheitshandeln.

Tom Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach erläutert mit Blick auf die Städte Offenbach und Darmstadt sowie die umliegenden Landkreise Möglichkeiten der regionalen fachlichen Vernetzung von Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen und zeigt potenzielle Kooperationen auf. Rainer Marx von der „Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach" stellt als ein gelungenes Beispiel die Rolle der Selbsthilfe im Behindertenbeirat der Stadt Offenbach vor.
Nach dem Vortrag gibt es Gelegenheit zu Fragen und zum Austausch.

Vortrag • 24.09.2021 • 17.00 - 18.30 Uhr
Anmeldung bis 20.09 2021
unter: www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfetage21

„Alien im Kopf – Mein Leben mit einem Glioblastom" – Lesung aus dem Buch von Karen Schäfer, in Zusammenarbeit mit Hospiz Mainspitze e.V.



Pro Jahr erkranken etwa 2.800 Menschen in Deutschland an einem Glioblastom, einem bösartigen Hirntumor. Ein Glioblastom kündigt sich selten an, und wenn, sind die Vorzeichen meist so unspezifisch, dass man sie kaum wahrnimmt. Bis heute ist die Erkrankung nicht heilbar. Nach der Diagnose verbleiben meist nur wenige Monate.
Auch Karen Schäfer erhält Ende März 2019 diese Diagnose – und ihr Leben, das ihrer Tochter und ihres Mannes Klaus änderten sich vollständig. Eben noch die virtuose Jazz-Saxophonistin, die im Winter über schneebedeckte Pisten düst und den Geburtstag der damals achtjährigen Tochter plant, wacht sie am im April 2019 aus einem 10-tägigen Koma auf. Den Geburtstag ihrer Tochter hat sie verpasst, und sie kann sich nicht mehr bewegen. Sie erlebt das, was viele andere Glioblastompatienten auch erfahren: dass die Erkrankung von jetzt auf gleich alles grundlegend ändert. Karen Schäfer lässt ihrer Leser*innen in ihrem Buch eintauchen in die von vielen Höhen und Tiefen geprägte Zeit ihres Lebens, lässt sie teilhaben an ihrer unermüdlichen und lebensbejahenden Einstellung; an einem reichen Leben trotz der Krankheit.

Auch durch ihre sehr humorvolle Art, Dinge zu benennen und zu beschreiben, kann ihr Werk Mut machen. In ihrem Buch zeigt uns Karen Schäfer, wie Hoffnung auch in scheinbar ausweglosen Situationen ein unglaublicher Motor sein kann.
Die Autorin ist am 19. Oktober 2020 verstorben. Eine Freundin von Karen Schäfer wird zur Lesung vortragen.
Im Anschluss an die Lesung, die gemeinsam mit dem Hospiz Mainspitze e.V. organisiert wird, gibt es Gelegenheit zu einem Gespräch mit dem Ehemann der verstorbenen Karen Schäfer sowie mit Aktiven des Hospiz Mainspitze e.V., die Karen in ihrer letzten Lebenszeit begleitet haben. Der Verein ist eine offene Ansprechstelle für alle Menschen, die selbst von schwerer Erkrankung betroffen oder mitbetroffen sind, und unterstützt bei der Bewältigung von Trauererleben. Auch für Selbsthilfegruppen, die ein Mitglied verloren haben und Menschen, die eine Selbsthilfegruppe im Themenbereich aufbauen möchten, kann der Verein eine wertvolle Stütze sein.

Lesung aus „Alien im Kopf" • Dienstag, 28.09.2021 • 19.00 - 21.00 Uhr
Anmeldung bis 24.09 2021
unter: www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfetage21

Digitale Angebote als Bereicherung für die Selbsthilfe

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

Wie alle anderen Lebensbereiche war auch die Selbsthilfe von den Auswirkungen der Corona-Pandemie betroffen. Dabei war sie besonders betroffen, denn die Kernelemente der Selbsthilfe, wie persönliche Begegnungen und die Möglichkeit für gegenseitige Unterstützung und Austausch im Gruppentreffen, waren komplett weggebrochen. Selbsthilfegruppen sowie Haupt- und Ehrenamtliche in Selbsthilfeorganisationen mussten sich mit den Umständen arrangieren.

Der Weg in den digitalen Raum

Persönliche Kontakte wurden teilweise in den digitalen Raum verlagert. So wurden Messenger-Dienste intensiver für den Austausch genutzt und einige Selbsthilfegruppen entdeckten Videokonferenzen für ihre Gruppentreffen. Viele Gruppen standen dabei vor neuen Fragen, insbesondere welche Systeme datenschutzrechtlich unbedenklich sind und ob die Kosten refinanziert werden können. Technisches Knowhow war von den Gruppenorganisator*innen gefordert: Wie kann die technische Teilnahme möglichst störungsfrei gelingen? Wie werden Treffen im digitalen Raum moderiert?

Unterstützung der paritätischen Selbsthilfebüros

Die Selbsthilfebüros haben versucht, die Selbsthilfegruppen bei der Umsetzung ihrer Vorhaben bestmöglich zu unterstützen, indem sie digitale Angebote wie regelmäßige Online-Treffen, technische Anleitungen sowie Online-Vorträge zu verschiedenen Themen einrichteten. Im Sommer 2020 entstand die Idee, die Selbsthilfetage ebenfalls in den digitalen Raum zu verlagern. Unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Volker Bouffier fand am 14. November 2020 der 1. Virtuelle Selbsthilfetag in Hessen statt.

Knapp 20 Vorträge, Workshops und kulturelle Darbietungen zeugten vom bunten Spektrum der Selbsthilfe. Mit mehr als 200 Teilnehmer*innen war dieser Selbsthilfetag ein voller Erfolg.

Ein neues „Normal"?

Im öffentlichen Diskurs rund um Home-Office oder Home-Schooling wurde die Frage laut, ob die Verlagerung in den digitalen Raum langfristig Bestand haben und sich als „neue Normalität" etablieren wird.
Auch in der Selbsthilfe kam die Frage auf, wie der Kontakt in den Gruppen, der Zusammenhalt und die Gemeinschaft gehalten werden kann. Nicht für alle Gruppen und ihre Mitglieder war die Teilnahme an digitalen Angeboten möglich. Sei es aus Gründen fehlenden technischen Knowhows oder mangelnder Ausstattung, Sprachbarrieren oder aus finanziellen Gründen. Für Einzelkontakte reichten die altbewährten Kommunikationsmittel wie Telefon, E-Mail oder Brief. Sie taugten jedoch nicht für die Aufrechterhaltung von Gruppentreffen. So stand für die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH fest, dass zu diesem Zweck ein erweitertes Angebot für den digitalen Raum geschaffen werden muss. Denn solange die Schutz- und Hygienemaßnahmen über längere Zeit andauern würden, musste eine nachhaltige Lösung gefunden werden.

Digitaler Selbsthilfetreff – ein paritätisches Angebot für Selbsthilfegruppen

Gefördert durch die AOK Hessen wurde im Februar 2021 der „Digitale Selbsthilfetreff" eingerichtet. Ein Server mit dem Videokonferenzsystem Big Blue Button wurde angemietet, mit dem eine datenschutzkonforme, kostenfreie Austauschmöglichkeit für Selbsthilfegruppen eingerichtet wurde.
Die Resonanz der Selbsthilfegruppen war sehr positiv und es zeigte sich, dass sehr viele Selbsthilfegruppen auf ein solches Angebot gewartet hatten. Heute nutzen es viele Gruppen für ihre regelmäßigen Treffen und größere Versammlungen. Die Selbsthilfebüros bieten darüber ihre öffentlichen Veranstaltungen an und organisieren die regionalen Vernetzungstreffen.
Selbsthilfegruppen können das Angebot, eigene Treffen oder Veranstaltungen über den „Digitalen Selbsthilfetreff" durchzuführen, weiterhin in Anspruch nehmen. Interessierte Gruppen können sich dazu an eines der fünf paritätischen Selbsthilfebüros wenden.

Kein neues Normal, aber eine hilfreiche Ergänzung

Im Austausch mit den Selbsthilfegruppen wurde deutlich, dass noch

immer viele Menschen unschlüssig sind, ob virtuelle Treffen für sie geeignet sind. Andere haben positive Erfahrung gemacht und teilen diese mit anderen Selbsthilfeaktiven.
Zu den positiven Erfahrungen gehört, dass mit digitalen Formaten Menschen erreicht werden, die an Präsenztreffen nicht oder nur selten teilnehmen würden; sei es aus zeitlichen, familiären, sozialen oder gesundheitlichen Gründen. Insbesondere in ländlichen Gebieten werden Gruppentreffen im virtuellen Raum als Bereicherung verstanden. Hier sind digitale Angebote eine Möglichkeit, das Spektrum der Selbsthilfearbeit zu erweitern und Zugänge zu erleichtern. Auch die Selbsthilfebüros profitieren von digitalen Angeboten, da bei Vernetzungstreffen, Fortbildungsveranstaltungen oder Versammlungen zukünftig mehr Menschen erreicht werden können.

Unser Fazit

Beide Wege – der analoge und der digitale – sind für die zeitgemäße Unterstützung der Selbsthilfe wichtig. Die Digitalisierung war in den letzten Jahren auf vielen Ebenen der Selbsthilfe eher ein Randthema und hat nun durch die Pandemie deutlich an Fahrt aufgenommen. Vermutlich ist in diesem Zusammenhang „Hybrid", also die Kombination analoger und digitaler Formate, das neue Zauberwort und wird die Selbsthilfearbeit zukünftig ausmachen. So können Menschen erreicht werden, die sich nur persönlich treffen möchte, aber auch solche, die digital teilhaben wollen. Unser Fazit: Die Selbsthilfe ist bereit für die nächsten Schritte in die Zukunft.

Weitere Infos zu „Digitalisierung in der Selbsthilfe"
Eine Übersicht über Handreichungen, Broschüren, Checklisten und viele weitere Informationen zur Digitalisierung in der Selbsthilfe finden Sie auf der Homepage der paritätischen Selbsthilfebüros unter: www.paritaet-selbsthilfe.org/digital

Weitere Infos zum Digitalen Selbsthilfetreff
www.paritaet-selbsthilfe.org/dst

Kontakt zu den Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte
www.paritaet-selbsthilfe.org → Standorte oder vorliegend im TIPP, S. 53

Podcasts als neue Art der Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Septi Panca Sakti, Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung" im Selbsthilfebüro Osthessen

Bei einem „Podcast" handelt es sich um eine Reihe bzw. Serie von Beiträgen, meist zu einem bestimmten Thema, die als Audio- oder Videodatei im Internet abrufbar ist. Dabei kann es sich um Reportagen, Interviews, Meldungen, Radio- oder Musiksendungen u.v.m. handeln. Jede*r kann einen eigenen Medienkanal eröffnen und diesen über das Internet ausstrahlen.

Podcasts in der Selbsthilfe

Nicht erst seit Corona nutzen auch viele Selbsthilfegruppen Podcasts, um über ihre Themen und ihre Erfahrungen in der Selbsthilfearbeit zu berichten. Sie bilden eine Mischung aus Information und Unterhaltung ab. Es werden Interviews mit Betroffenen oder einfach freie Erzählungen von Erfahrungen gesendet. Podcasts können Information, Motivation und Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe sein.

Video- und Audiopodcast der internationalen Frauen-Selbsthilfegruppen Osthessen

Der Video- und Audiopodcast der internationalen Selbsthilfegruppen für Frauen Osthessen, der im Rahmen des 2. Virtuellen Selbsthilfetags im März 2021 gesendet wurde, war ihr erstes Digitalprojekt. Die Frauen aus unterschiedlichen Herkunftsländern und mit multikulturellem Hintergrund teilten ihre neu gewonnenen Selbsthilfeerfahrungen mit ihren jeweiligen Landsleuten in verschiedenen Video- und Audiobotschaften.
Die Beiträge sind mehrsprachig und dauern insgesamt 12 Minuten. Außer in Deutsch sind sie in vier weiteren Sprachen verfügbar: Türkisch, Arabisch, Dari-Persisch und Indonesisch.

Link zu den Podcasts auf YouTube: *https://bit.ly/2URlhC6*

Kontakt zum Selbsthilfebüro Osthessen
Septi Panca Sakti • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 69
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

„Die Suche nach Kontaktmöglichkeiten hat uns stärker gemacht!“
– Schatten, aber auch Licht in der Pandemie

Werner Niebel, Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression, im Interview mit Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

Lieber Werner, wie hat sich Dein Leben als Betroffener mit einer psychischen Erkrankung durch Corona verändert?

Werner Niebel

Als die Sache mit Corona losging, war ich noch als Fachkraft im sozialpädagogischen Dienst tätig und habe die Ausmaße der Pandemie zunächst nicht erwartet. Ab Frühjahr 2020 war ich wegen einer Herzerkrankung viel zuhause. Die ersten Wochen habe ich gedacht, dass ich es nicht aushalte, keine Kontakte zu haben. Auch die Angst mich anzustecken war aufgrund meiner Erkrankungen groß. Zu dieser Zeit hatte ich vermehrt mit Stimmungsschwankungen zu kämpfen. Meine Enkelin nicht mehr sehen zu dürfen fühlte sich schmerzhaft an. Es war aber auch sehr belastend für mich, die Menschen in der Selbsthilfegruppe nicht mehr treffen zu können. Auf einmal war alles weg, und ich habe die Gruppentreffen und unsere Veranstaltungen vermisst.

An welchem Punkt stehst Du jetzt gerade?

Rückblickend kann ich sagen, dass ich relativ gut durch diese Zeit gekommen bin. Trotz Herzproblemen, einer Erkrankung an Speiseröhrenkrebs im Herbst und einer Schulter-Operation im Winter, alles in der Corona-Zeit, habe ich die Hoffnung nicht aufgegeben und blieb zuversichtlich. Als ich jedoch neulich wieder viele Menschen zusammen gesehen habe, war mir das einfach zu viel und ungewohnt. Schon immer bin ich kontaktfreudig und offen. Mit den Lockerungen habe ich mich aber anfangs nicht wohl gefühlt und musste mich erst wieder an Kontakte gewöhnen.

Welche Veränderungen hat Deine Selbsthilfegruppe durch die Pandemie erfahren?

Auch für die Gruppe Angst-Panik-Depression war die erste Zeit schwierig. Lange habe ich mich mit dem Gedanken befasst, Online-Treffen anzubieten. Erst im September letzten Jahres haben wir damit angefangen, da ich anfangs Vorbehalte hatte. Ich war dann aber selbst überrascht, wie gut der Austausch funktionierte. Man sah sich endlich mal wieder ohne Maske. Und wir haben viele Neuzugänge aus der Corona-Zeit mit einem sehr großen Einzugsgebiet, auch außerhalb des Odenwaldkreises.

Viele dieser Menschen hätten ohne die Online-Treffen wahrscheinlich niemals zu uns gefunden. Ich habe den Eindruck, dass die digitalen Treffen für viele den Gruppeneinstieg sehr erleichtert haben. Die Hemmschwelle für die erste persönliche Begegnung mit neuen Menschen ist für psychisch Erkrankte oft sehr hoch. Das Online-Format hat meiner Einschätzung nach dazu beigetragen, diese Schwelle bei einigen Betroffenen abzubauen, auch für die Teilnahme an Präsenztreffen. Wir haben die Online-Treffen bis heute beibehalten, und ich empfinde sie mittlerweile als Gewinn.

Sobald es möglich war, haben wir uns natürlich auch wieder in Präsenz getroffen. Bei den ersten Treffen mit Ausnahmegenehmigung war mir zunächst nicht ganz wohl. Es ist eine große Verantwortung, alle Hygiene- und Sicherheitsvorgaben korrekt einzuhalten. Positiv finde ich, dass sich die Mitglieder zu den Präsenztreffen nun anmelden. Vorher war es immer offen, wie viele kommen. Unsere Gesprächskreise sind fast immer voll ausgelastet. Die Angehörigengruppe, der Handarbeitstreff und die Kreativgruppe treffen sich mittlerweile auch wieder.

Was stärkt Dich und die Selbsthilfegruppe in der Krise?

Es hat uns alle stärker gemacht, dass wir trotz der Krise Möglichkeiten gefunden haben, im Kontakt zu bleiben. Wir haben in unserem Orga-Team nie aufgegeben. Es gibt einen guten Zusammenhalt in der Gruppe, die Mitglieder helfen sich gegenseitig.

Es gibt mittlerweile sehr viele unterschiedliche Gruppenangebote neben unseren Gesprächskreisen. Da wäre beispielsweise unser Handarbeitstreff oder unsere Kreativgruppe in Michelstadt. Und wer Lust auf

gemeinsame Bewegung hat, kann bei unseren Spaziergängen in Brensbach mitlaufen. Diese und andere Angebote werden von den Mitgliedern eigenständig organisiert. Ich finde das wunderbar und sehe es auch als einen Erfolg unserer Gruppe, dass Menschen Eigenverantwortung übernehmen und aktiv werden. Ich ermutige auch immer dazu, eigene Ideen einbringen, denn die Gruppe lebt von ihren Mitgliedern.

Wie sieht Dein Blick auf die nächste Zeit aus, wird Corona Spuren hinterlassen?

Ich glaube, das Thema Corona wird bleiben. Und die Pandemie ist ja auch noch nicht vorbei. In dieser Zeit hat sich bei vielen Menschen so viel Angst aufgebaut, dass sie wahrscheinlich nicht mehr so einfach wieder in den Alltag von vorher zurückfinden. Gerade bei depressiven Menschen wird der ohnehin schon vorhandene Hang, zuhause zu bleiben und sich zu verstecken, verstärkt. Während der Lockdowns und der Kontaktbeschränkungen ist für viele einiges weggebrochen, was sonst Freude schenkte. Hier besteht noch viel Einsamkeit und Verzweiflung. Von einigen Personen aus meinem Umfeld weiß ich auch, dass sie während der Pandemie wirtschaftlich gelitten haben und den Eindruck hatten, mit ihren Problemen und Ängsten allein gelassen zu werden. Dass sich etliche Menschen in einer Art Resignation befinden und sich noch nicht über die Lockerungen freuen können, ist für mich gar nicht verwunderlich. Die Pandemie hat insgesamt viel Kraft gekostet. Besonders besorgt bin ich um die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Das wird vermutlich noch ein ziemlich großes Problem.
Mit den Lockerungen werden sich jetzt aber hoffentlich immer mehr Menschen trauen, ihre vier Wände zu verlassen, um sich Hilfe zu suchen oder um medizinische Untersuchungen wahrzunehmen, die längst angestanden hätten.

Kannst Du uns noch einen kleinen Lichtblick aus einem aktuellen Selbsthilfegruppen-Erlebnis geben?

Bei unseren Wanderungen sind die Begegnungen beinahe wie früher. Wir brauchen dabei keine Masken und man sieht die Menschen wieder lachen. Das finde ich sehr schön und Corona ist dann manchmal vergessen. Da muss man nichts tun außer hingehen. Ein besonderes Erlebnis war unser erster Präsenzworkshop seit der Pandemie, eine Barfußwan-

derung im Juli unter Leitung einer Sporttherapeutin, bei der Atemübungen und Mediationen gemacht werden konnten. Das hat uns neue Erfahrungen und Erkenntnisse gebracht. Und vor Kurzem wurde unsere Kreativgruppe wieder ins Leben gerufen, auch ein Lichtblick!

Lieber Werner, herzlichen Dank für das interessante und offene Gespräch!

Angebote der Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression

- *Gesprächskreise für Betroffene und Angehörige, in Präsenz und virtuell*
- *Stammtisch für Betroffene, Angehörige und Freunde*
- *Handarbeitstreff und Kreativgruppe*
- *Spaziergänge und Wanderungen*

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Angeboten und Aktivitäten finden Sie im nächsten TIPP-Beitrag von Werner Niebel und auf der Homepage der Selbsthilfegruppe unter: www.shg-apd.de

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Angst – Panik - Depression

Werner Niebel • Gruppensprecher, Moderator und Ex-In-Genesungsbegleiter
Tel.: 0 61 61/ 15 70 • E-Mail: kontakt@shg-apd.de

Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression: **Weiterentwicklung während der Pandemie**

Werner Niebel, Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression

Die Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression besteht mittlerweile seit zwanzig Jahren und war durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie zeitweise ausgebremst. Zu einem Stillstand in der Gruppenarbeit kam es jedoch nicht. Es wurden vermehrt Telefonate geführt und man begegnete sich in Chats oder schrieb E-Mails. Nach anfänglicher Skepsis haben wir, mit Unterstützung von Claudia Ray vom Selbsthilfebüro Odenwald, auch virtuelle Treffen angeboten.

Mittlerweile gehören unsere Online-Treffen, die ursprünglich nur als „Krücke" in Notzeiten geboren wurden, zum festen Bestandteil unserer ehrenamtlichen Angebote. Ich bin positiv überrascht, wie sich die Online-Treffen entwickelt haben und wie „nahe" wir uns dabei kommen können. Von Vorteil sind die virtuellen Begegnungen für unsere Mitglieder, die außerhalb des Odenwaldkreises wohnen. Unsere Gruppe hat für Betroffene, ihre Angehörigen und Freunde mittlerweile vielfältige weitere Angebote. Erst vor ein paar Wochen wurde unsere Kreativgruppe und eine Gruppe, die sich zu achtsamen Spaziergängen trifft, ins Leben gerufen.

Es ist also für jeden Geschmack etwas dabei, ob man die gemeinsame Bewegung draußen in der Natur sucht, sich kreativ versuchen möchte oder einfach nur einen geselligen Abend beim Stammtisch verbringen möchte.

Gesprächskreise für Betroffene und Online-Treffen mit Werner

Zwei Gesprächskreise für Betroffene finden regelmäßig im evangelischen Gemeindehaus in Reichelsheim statt. Diese können nach einem Erstgespräch besucht werden.

Zu den Online-Treffen sind Betroffene und auch Angehörige eingeladen.

Ansprechpartner und Moderation:

Werner Niebel • Tel.: 0 61 61 / 15 70 • E-Mail: kontakt@shg-apd.de

Gesprächskreis für Angehörige mit Carmen und Bernd

Der Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit seelischen Belastungen trifft sich ebenfalls im evangelischen Gemeindehaus in Reichelsheim und kann nach einem Erstgespräch besucht werden.

*Ansprechpartner*in und Moderation:*
Bernd Seidl • Tel.: 0 61 63 / 82 89 30 • E-Mail: bernd@shg-apd.de
Carmen Fornoff • E-Mail carmen@shg-apd.de

Handarbeitstreff mit Petra

In den Räumen des Selbsthilfebüros Odenwald im Michelstadt trifft man sich wöchentlich zum gemeinschaftlichen Handarbeiten.

Ansprechpartnerin:
Petra Rohde • Mobil: 01 70 / 4 85 14 45 • E-Mail petra.rohde62@gmx.de

Kreativgruppe mit Claudia

Hier geht es um „Zeit für Dich – Auszeit vom Alltag" und meditative Entspannung, kreative „Ich-Gestaltung" mit Klang und Musik, Malen und Bewegung.

Die Kreativgruppe trifft sich zweimal im Monat in den Räumen des Selbsthilfebüros Odenwald in Michelstadt, bei schönem Wetter auch draußen in der Natur.

Ansprechpartnerin:
Claudia Beil • Mobil: 01 71 / 6 87 23 37 • E-Mail: claudia@shg-apd.de

Achtsame Spaziergänge mit Yolanda

„Jeder Schritt ist Leben, jeder Schritt ist Frieden". Gehen nach Deinem Tempo, in Ruhe und Gelassenheit. Der Weg führt um einen Teich und teilweise durch den Wald. Es gibt etliche Möglichkeiten, um sich auf einer Bank auszuruhen. Die Strecke ist unbeschwerlich und gemütlich zu gehen. Zu den Spaziergängen sind Partner*innen oder Freunde*innen herzlich eingeladen.

Die Spaziergänge starten jeden Mittwoch um 10.00 Uhr in Brensbach.

Ansprechpartnerin:
Yolanda Winicker • E-Mail: ywinicker@web.de

Wanderungen mit Gudrun und Silke

Über das Jahr verteilt werden Wanderungen zwischen zwei und vier Stunden organisiert.

Ansprechpartnerinnen:
Gudrun Niebel • E-Mail: gudrun@shg-apd.de
Silke Hörr • E-Mail: s.hoerr1964@gmail.com

Stammtisch in der Kleinkunstkneipe Alte Post Brensbach

Betroffene, Angehörige und Freunde können sich einmal im Monat zum geselligen, ungezwungenen Abend treffen, zum Reden, Essen und Spielen.

Ansprechpartnerin: Gudrun Niebel • E-Mail: gudrun@shg-apd.de

✎ ***Kontakt zur Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression***
Werner Niebel • Gruppensprecher, Moderator und Ex-In-Genesungsbegleiter
Tel.: 0 61 61 / 15 70 • E-Mail: kontakt@shg-apd.de • www.shg-apd.de

Cocaine Anonymous – Eine Selbsthilfegemeinschaft in der Pandemie

Selbsthilfegemeinschaft Cocaine Anonymous in Darmstadt

Cocaine Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zu helfen, von ihrer Sucht zu genesen. Die Pandemie hat den Alltag der Gruppe verändert und dabei neue Möglichkeiten der Selbsthilfe ans Licht gebracht.

Die Abhängigkeit und das Verlangen aufzuhören

Unser Name „Cocaine Anonymous" erweckt auf den ersten Blick den Eindruck, dass es in der Gruppe ausschließlich um Kokainabhängigkeit geht. Tatsächlich treffen sich bei uns Menschen, die von verschiedenen bewusstseinsverändernden Substanzen abhängig sind. Ob wir uns auf eine spezielle Substanz konzentrierten oder alles nahmen, was uns in die Finger kam: Wir gelangten schließlich an den Punkt, wo wir nicht mehr aufhören konnten. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft in unserer Gemeinschaft ist das Verlangen, mit Kokain und allen anderen bewusstseinsverändernden Substanzen aufzuhören.

Kontakt mit anderen Suchtkranken - auch in der Pandemie elementar

Der Kontakt mit anderen Suchtkranken ist ein elementarer Teil unserer Nüchternheit und Genesung. Die Corona-Pandemie hat uns hier vor eine große Herausforderung gestellt.
Schnell haben wir die Möglichkeiten und Vorteile von Online-Treffen erkannt und für unsere Treffen genutzt. Zeitweise konnten wir unsere persönlichen Treffen vor Ort wieder öffnen und haben die Meetings als sogenannte „Hybrid-Meetings" weitergeführt, bei denen eine Teilnahme sowohl persönlich vor Ort als auch online möglich war.

Plötzlich überregional und international – die „Darmstädter Treffen"

Obwohl alle die persönlichen Treffen sehr vermissten, haben sich unsere Befürchtungen, dass es zu vermehrten Rückfällen kommen würde, nicht bestätigt. Stattdessen hat sich durch die Nutzung des digitalen Raums die Chance ergeben, nicht nur an Treffen in der eigenen Region teilzunehmen.

Plötzlich trafen sich Betroffene aus nahezu allen Teilen Deutschlands und sogar aus dem Ausland in unseren Onlinemeetings im Raum Darmstadt. Der Weg aus Berlin, Köln, München oder sogar New York war im digitalen Raum mit einem Klick geschafft. Der Kontakt in unsere Nachbarländer und sogar nach Übersee sowie der Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft wurden dadurch deutlich gestärkt.

Auch in der Pandemie fanden Betroffene den Weg in die Gruppe

Eine andere Befürchtung war, dass neue Hilfesuchende, die unsere Gemeinschaft noch nicht kannten, den Weg in unsere Treffen nicht finden würden. Auch hier hat die Erfahrung uns etwas anderes gelehrt. Es kamen regelmäßig neue Interessierte zu unserer Gemeinschaft, haben sich ihr angeschlossen und sind ein Teil von ihr geworden. Sie werden liebevoll „Newcomer" genannt.

Hybrid- und Online-Treffen sind keine Notlösung!

Mit den wärmeren Tagen und den Lockerungen der Kontaktbeschränkungen sind die für uns so wichtigen persönlichen Zusammenkünfte wieder möglich. Sie finden in Darmstadt im inzwischen bewährten Hybrid-Modus statt. Aber auch die Online-Treffen werden nach dem Ende der Pandemie sicher nicht als Notlösung für den Ausnahmezustand zu den Akten wandern, sondern eine Möglichkeit bleiben, schnell und einfach den Kontakt zu anderen Suchtkranken herzustellen. Ob für das einfache und intime Zweiergespräch, Gruppentreffen oder überregionale und transatlantische Zusammenkünfte: Online-Formate wollen wir auch langfristig nutzen. Die Pandemie ist für uns ein Paradebeispiel dafür geworden, wie aus einer Krise neue und positive Möglichkeiten wachsen können.

Übersicht zu den Meetings der Cocain Anonymous
www.ca-deutschland.com

Kontakt zu den Cocaine Anonymous
Bundesweite Helpline: 01 52 / 51 01 88 08
E-Mail: info@ca-deutschland.com

Die Arbeitgeberseminare der Deutschen DepressionsLiga e. V.
– ein Lichtblick für Betriebe und an Depression erkrankte Mitarbeitende

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

Depressionen sind auch in der Arbeitswelt weit verbreitet. Sie sind die häufigste psychische Ursache von Krankschreibungen und Frühverrentungen. Zudem ist von einer enormen Dunkelziffer auszugehen, denn nicht jede*r erkrankte Mitarbeiter*in bleibt zu Hause um zu gesunden. Die Deutsche DepressionsLiga e. V. (DDL) hat auf diese Situation mit dem Angebot von Arbeitgeberseminaren reagiert, um Führungskräfte, Personalverantwortliche und Betriebsräte beim besseren Verständnis und einem guten Umgang mit betroffenen Mitarbeiter*innen zu unterstützen.

Das Phänomen des Präsentismus

Trotz Krankheit zur Arbeit gehen – dieses Verhalten wird als „Präsentismus" bezeichnet und ist besonders im Bereich psychischer Erkrankungen weit verbreitet. Dies hat seine Ursache in der immer noch bestehenden Stigmatisierung und dem damit verbundenen Schamgefühl der Betroffenen. Der zunehmende Trend des Präsentismus hat negative Auswirkungen für alle Beteiligten: für Mitarbeiterende, die sich keinen ausreichende Raum für den eigenen Heilungsprozess geben, für die Arbeitsabläufe in Betrieben, da die Arbeitsleistung des/der Einzelnen abnimmt, und für die gesamte Belegschaft, weil dadurch auch das Leistungsvermögen ganzer Teams „kontaminiert" wird.

Unternehmerischer Handlungsdruck

Die Vorstände der Deutschen DepressionsLiga sind als Betroffene nicht nur „Expert*innen in eigener Sache", sondern zudem selbst als Fach- und Führungskräfte sowie als Manager in der freien Wirtschaft tätig. Aus ihrer unternehmerischen Perspektive sehen sie unsere Wirtschaft von längst eingeleiteten, strukturellen Veränderungen betroffen, die von der Coronakrise zusätzlich befeuert werden. Unternehmen stehen unter enormen Handlungsdruck, sich ständig anpassen zu müssen – an sich immer

schneller verändernde Märkte, kürzere Innovations- und Lebenszyklen von Produkten und Dienstleistungen sowie an ein verändertes Konsumverhalten. Dadurch notwendige Veränderungen in der Arbeitsorganisation verlangen Mitarbeiter*innen eine hohe Flexibilität und die Fähigkeit der Neuorientierung im Unternehmen ab.

Proaktiver Umgang mit Unsicherheit und Angst

Unter diesen Rahmenbedingungen sind Unsicherheiten und Ängste, z. B. vor Job-Veränderungen oder gar dem Arbeitsplatzverlust, weit verbreitet. Ein Unternehmen sollte dem proaktiv begegnen, sowohl aus Fürsorgepflicht für seine Beschäftigten als auch aus betriebswirtschaftlichen Gründen. Denn schon lange können es sich Unternehmen nicht mehr leisten, ihre Fach- und Führungskräfte an psychische Erkrankungen zu verlieren.

Hier sind Führungskräfte, Personalverantwortliche und Betriebsräte gefragt, die die Aufgabe haben, einen guten und gesunden Umgang mit den Mitarbeiter*innen ihres Unternehmens zu pflegen. Im Falle von an Depression erkrankten Menschen zeigen sich jedoch mitunter Schwierigkeiten, Hindernisse und Missverständnisse, die unerwünschte Ergebnisse produzieren können. An dieser Stelle setzen die Arbeitgeberseminaren der Deutschen DepressionsLiga an.

Informieren – Entstigmatisieren – Befähigen

Im Jahr 2018 hat die DDL ihr Projekt der Arbeitgeberseminare mit Unterstützung der Barmer Ersatzkasse gestartet und das Angebot 2021 ausgebaut. Unter dem Motto „Informieren – Entstigmatisieren – Befähigen" haben die Seminare das Ziel, ein besseres innerbetriebliches Verständnis für die Krankheit Depression zu erzeugen, damit erste Signale früher erkannt werden können. Führungskräfte und andere im Verantwortliche erhalten Handlungsimpulse und werden dabei unterstützt, den richten Ton im Umgang betroffenen Mitarbeiter*innen zu finden.

Die Seminarangebote: Impuls- und Arbeitsseminare

Die DDL bietet ihre Arbeitgeberseminare in zwei Formaten an. Das kostenfreie Impulsseminar für Führungskräfte aller betrieblichen Fachbereiche umfasst zwei 90-minütige Einheiten (oder nach Vereinbarung) und kann sowohl online als auch vor Ort durchgeführt werden.

Zur Entwicklung konkreter Lösungen im Unternehmen werden die kostenpflichtigen Arbeitsseminare als Tagesveranstaltungen angeboten. Sie beinhalten den Impulsteil sowie Trainings im Workshop-Format für Führungskräfte zum Umgang mit psychischer Gesundheit und Krankheit. Ziele, Art, Umfang und Schwerpunktthemen des Arbeitsseminars werden individuell nach dem konkreten Bedarf im Unternehmen abgestimmt.

In allen Seminaren der DDL werden die Grundlagen zu den Themen „Achtsamkeit und Selbstachtsamkeit" sowie „achtsamer Umgang mit Betroffenen vermittelt. Die Betroffenen-Perspektive wird stets von ehemaligen Betroffenen" eingebracht.

Arbeitgeberseminare – Lichtblick für Mitarbeitende und Unternehmen

„Bewusstsein ist immer der erste Schritt für Veränderungen". Mit dieser Botschaft ermutigt die Deutsche DepressionsLiga dazu, sich dem Thema „Depression am Arbeitsplatz" zu öffnen. Wo Arbeitgeber*innen sich auf den Weg machen, mehr Verständnis für die Erkrankung zu entwickeln und Kompetenzen im betrieblichen Gesundheitsmanagement aufzubauen, ist der erste wichtige Schritt getan, um Unsicherheiten, Vorbehalte und Ängste abzubauen – ein Lichtblick für alle Beteiligten!

Mehr Infos und Kontaktanfragen zu den Arbeitgeberseminaren der Deutschen DepressionsLiga e. V.

www.arbeitgeberseminare-depression.de
Verantwortlich für die Seminare:
Frank Mercier • Vorstand (Beisitzer) der Deutschen DepressionsLiga e.V. • Unternehmer in der freien Wirtschaft

Frank Mercier , Vorstand der Deutschen DepressionsLiga e.V.

Weitere Angebote der Deutschen DepressionsLiga

Die DDL unterstützt auch bei der Organisation von Prävention und Selbsthilfe im Unternehmen.
Für Betroffene bietet sie Telefon- und E-Mail-Beratung.
www.depressionsliga.de

deutsche depressionsliga

Lichtblicke in der Ferne – Selbsthilfe als Modell für West-Java (Indonesien)

Septi Panca Sakti, Ehrenamtliche im Verein „AIPSE e.V. " und Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Osthessen, im Gespräch mit Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Lichtblicke für die Selbsthilfe? Die meisten werden beim Thema dieses Heftes zunächst an die Selbsthilfegruppen in der eigenen Region gedacht haben und wie sie die Pandemie meistern. Für viele ist die Nutzung von Videokonferenzen ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation in der Gruppe geworden, der auch in Zukunft für den gemeinsamen Austausch eine Rolle spielen wird. Insbesondere auch deshalb, weil sich so größere Entfernungen zwischen Menschen mühelos überbrücken lassen. Dass in der Nutzung von Videokonferenzen enorme Chancen für die Selbsthilfe liegen, hat auch meine Kollegin Septi Panca Sakti aus dem Selbsthilfebüro Osthessen schnell erkannt und während der Pandemie ihr ehrenamtliches Engagement weiterentwickelt – per Videokonferenz in Indonesien.

Der Verein, in dem Du ehrenamtlich aktiv bist, heißt „AIPSE – Association of Indonesian Professionals for Science, Technology and Enterprises". Übersetzt bedeutet das so viel wie „Verein indonesischer Fachkräfte für Wissenschaft, Technik und Unternehmen". Nach einer klassischen Migrant*innenorganisation klingt das nicht, oder?

Nein (lacht), aber was ist schon eine klassische Migrant*innenorganisation? Wir haben unseren Schwerpunkt zwar weniger auf lokalen Aktivitäten in Deutschland als andere Migrant*innenorganisationen. Dass man sich in einer Migrant*innenorganisation für das eigene Herkunftsland interessiert und einsetzt, ist aber nicht ungewöhnlich. Tatsächlich haben wir uns als Studierende, Akademiker*innen und Fachkräfte in Deutschland und anderen europäischen Ländern gezielt vernetzt, um uns in Indonesien sozial zu engagieren und Entwicklungen zu unterstützen. Aus der Vernetzung, die 2004 ihren Anfang nahm, ist vor kurzem AIPSE als eingetragener Verein entstanden.

Im Interview:
*Septi Panca Sakti unterstützt als Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Osthessen Migrant*innen in ihren Selbsthilfeaktivitäten. Für das „Bündnis Mittendrin" in Fulda koordiniert sie außerdem die Zusammenarbeit von Migrant*innenorganisationen in der Geflüchtetenarbeit. Als gebürtige Indonesierin engagiert sie sich u. a. im Verein AIPSE für eine bessere Gesundheitsförderung in Indonesien.*

Wie sieht Euer Engagement aus?

Wir haben viele Mitglieder aus dem IT-Bereich. Darum lag der Schwerpunkt unserer Projekte am Anfang darauf. Wenn wir Projekte planen, dann suchen wir uns dafür Kooperationspartner. Die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) hat zum Beispiel schon mit uns kooperiert. Seit kurzem haben wir jetzt aber auch Gesundheitsförderung als Schwerpunkt für unser Engagement entwickelt. Da kann ich selbst viel einbringen, weil ich Gesundheitsmanagement und Public Health studiert habe. Und ich finde, wir können zusammen mit unseren Partnerorganisationen sowohl hier in Deutschland als auch in Indonesien viele wichtige Impulse für eine bessere Gesundheitsförderung insbesondere in ländlichen Regionen Indonesiens geben.

Ich kenne die Situation im Gesundheitswesen in Indonesien nicht gut. Kannst Du mir einen Einblick geben?

Der Ausgangspunkt für unser Engagement ist die gesellschaftliche Entwicklung in Indonesien, die sich negativ auf die gesundheitliche Lage der Bevölkerung auswirkt. Lebensstile haben sich verändert, Menschen sind in höherem Maße Stress ausgesetzt, haben wenig Gelegenheit für sportliche Aktivitäten und ernähren sich ungesünder. Dadurch ist die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen und von Diabetes stark angestiegen. Auch die Herausforderungen pflegender Angehöriger werden immer stärker spürbar. Gleichzeitig ist das Gesundheitssystem in Indonesien nicht mit dem deutschen vergleichbar: In Indonesien gibt es weniger politische Regulierung im Gesundheitsbereich. Denken wir z. B. an Beschränkungen von Tabakwerbung, die Besteuerung ungesunder Lebensmittel,

den Schutz vor Giftstoffen, Lebensmittelkontrollen und die Rezeptpflicht für bestimmte Medikamente. Solche staatlichen Maßnahmen und zugehörige Kontrollen gibt es in Indonesien bisher kaum. Zur gesundheitlich schwierigen Situation in Indonesien kommt erschwerend hinzu, dass Indonesien immer wieder durch Katastrophen hart getroffen wurde, wie Naturkatastrophen oder aktuell die Pandemie. Das Gesundheitssystem ist massiv überfordert, sodass viele Menschen mit COVID auf sich selbst gestellt sind und die Sterblichkeitsraten durch den Virus enorm gestiegen sind.

Das klingt nach vielen großen Baustellen! Wo findet man da überhaupt einen Ansatzpunkt für das Gesundheitsthema?

Ein interessanter Ansatzpunkt sind Gemeinwesenarbeiter*innen im Gesundheitsbereich, die in Indonesien recht verbreitet sind. Die indonesische Bezeichnung für diese Personen ist „Kader". Sie arbeiten ehrenamtlich in ländlichen Regionen und leisten dort Beratung und bieten kleinere medizinische Untersuchungen an. Zusammen mit der Muhammadiyah Universität in Mittel-Java haben wir als Verein AIPSE jetzt ein Projekt gestartet, bei dem wir Kader in einer Online-Schulung weiterqualifizieren. Sie sollen als Multiplikator*innen dann die Gesundheitskompetenzen junger Familien verbessern helfen. Denn die Mütter- und Säuglingssterblichkeit ist in Indonesien sehr hoch, und viele Kinder zeigen durch Mangelernährung Entwicklungsverzögerungen.

Das bedeutet, dass Du von Deutschland aus digitale Schulungen für die ehrenamtlichen Gemeinwesenarbeiter*innen in Indonesien anbietest?

Ja, genau. Das funktioniert sehr gut! Der Kurs besteht aus vier Schulungsterminen, die inhaltlich aufeinander aufbauen und jeweils zwei Stunden dauern. Die Teilnehmenden werden das Wissen übrigens nicht nur bei ihren Beratungen vor Ort nutzen. Seit der Pandemie bieten sie ebenfalls Infoveranstaltungen online an, bei denen sie das Wissen aus den Schulungen weitergeben. Diese werden von den Menschen aus den Dörfern tatsächlich sehr gut angenommen!

Du hast erzählt, dass Du in Indonesien auch Interesse für die Idee und das Konzept der Selbsthilfe wecken konntest?

Ja, stimmt. Bei einer Veranstaltung, die ich mit der staatlichen Universität Padjadjaran online angeboten habe, waren rund 900 Teilnehmende

dabei. Es ging um Diabetes und Präventionsmöglichkeiten. Ich habe bei dieser Gelegenheit auch das Konzept der Selbsthilfegruppen vorgestellt und war überrascht, wie groß das Interesse bei den Kader und der Universität war. Wir planen jetzt auch dazu ein Projekt. Es sollte eigentlich im Juli losgehen. Wegen der Pandemielage in Indonesien haben wir es aber ins nächste Jahr verschoben, weil ich dazu gerne eine Weile vor Ort in Indonesien wäre.

Verrätst Du mir was geplant ist?

Wir möchten zusammen mit der Universität in West-Java Kader dafür schulen, die Gründung von Selbsthilfegruppen anzuregen. Wir haben im Selbsthilfebüro Osthessen schon gute Erfahrungen mit „In-Gang-Setzer*innen" gemacht, also engagierten Personen, die in unserer Region Selbsthilfegruppen beim Start unterstützen und dafür auch gezielt geschult werden. So ähnlich stelle ich mir das auch für Indonesien vor. Es wird ein Pilotprojekt in West-Java geben, in das auch Studierende eingebunden werden sollen. Wenn es erfolgreich ist, werden wir uns um eine staatliche Förderung bemühen, um das Projekt weiter zu verbreiten.

Das klingt toll. Danke für diese spannenden Einblicke! Wir behalten das Projekt im Auge und berichten gerne in den kommenden Ausgaben von den spannenden Entwicklungen in diesem Projekt!

Informationen zum Verein AIPSE – Association of Indonesian Professionals for Science, Technology and Enterprises
www.aipse.org • www.facebook.com/aipse.org
(aktuell nur auf Indonesisch, in Kürze folgen Informationen auf Englisch und Deutsch)

Kontakt zu Septi P. Sakti im Selbsthilfebüro Osthessen
Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda • Tel.: 0 15 90 / 4 60 69 69
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Die Suchtselbsthilfe im Umgang mit Corona

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen, im Interview mit Susanne Schmitt, Geschäftsführerin der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS)

Susanne Schmitt, Geschäftsführerin der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen

Sehr geehrte Frau Schmitt, Sie haben als Geschäftsführerin der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) einen übergeordneten Einblick in die Arbeit der Organisationen, die mit Suchterkrankten arbeiten und auch einen Einblick in die Suchtselbsthilfe. Wie haben Sie die Arbeit in den letzten Monaten wahrgenommen?

Wir leben seit über einem Jahr in einer Pandemie und haben bereits den dritten Lockdown hinter uns. Die Suchthilfe und die Selbsthilfe haben seit dem Frühjahr 2020 gezeigt, wie flexibel sie agieren können, um die Versorgung und Unterstützung von Klient*innen, abstinenten Personen und Angehörigen sicherzustellen. Einzel- und Gruppengespräche wurden unter Auflagen weiter durchgeführt. Durch Telefon- und Videoberatung konnten viele Betreuungen fortgesetzt werden. Aber es gab auch andere Möglichkeiten, die genutzt wurden, etwa ein Gespräch bei einem Spaziergang, ein Austausch oder eine Beratung auf einer Bank, Hausbesuche usw. Insgesamt betrachtet konnten Klient*innen gut begleitet werden.

Wie sehen Sie den Übergang in der Zeit nach dem Lockdown? Wie wird es den Einrichtungen und der Selbsthilfe gelingen, wieder in einen möglichst normalen Modus zurückzukehren?

Im Moment lässt sich nicht vorhersagen, wann ein sog. normaler Modus erreicht ist, wann wir wieder „normal“ leben und arbeiten können. Auch nach dem letzten Lockdown werden uns Abstand- und Hygienekonzepte weiter begleiten. Die Impfmöglichkeiten schaffen aber für Beschäftigte der Suchthilfe und auch für die Klient*innen mehr Sicherheit in der Zusammenarbeit und bei Treffen. Inzwischen sind die Einrichtungen der Suchthilfe und der Sucht-Selbsthilfe in der Lage, vom Analogen wieder mehr ins Digitale zu wechseln und umgekehrt. Diesen Wechsel hat die Suchthilfe seit Beginn der Pandemie mehrfach erfolgreich vollbracht.

Apropos normaler Modus: Welche nachhaltigen Veränderungen sehen Sie durch die Corona-Pandemie für die professionelle Arbeit in Suchtfragen? Welche Rolle spielt dabei das Digitale?

Die Corona-Pandemie hat nach wie vor einen großen Einfluss auf die Arbeit der Suchthilfe. In Bezug auf die Digitalisierung hat sie der Suchthilfe einen enormen Schub verliehen. Durch sie konnte die Versorgung vieler Klient*innen und auch vieler Angehörigen in Zeiten der Pandemie gesichert werden. Es wäre wünschenswert, wenn sich die digitalen Angebote, die sich während der Pandemie bewährt haben, auch beibehalten werden. Sie sollten die Angebote der Suchthilfe jedoch bestenfalls ergänzen. Vielen hilfesuchenden Menschen ist eine digitale Teilhabe aus verschiedenen Gründen nicht möglich. Auch für diese Menschen muss die Suchthilfe sowie die Sucht-Selbsthilfe nach wie vor erreichbar sein.

Durch die Pandemie hat sich die Situation für viele Suchtkranke verändert. Können Sie eine Aussage für das Bundesland Hessen treffen, inwiefern Süchte zugenommen oder verlagert haben und welche Rolle Rückfälle dabei einnehmen?

Rückmeldungen aus der Praxis weisen im Moment darauf hin, dass in vielen Regionen Hessens die Inanspruchnahme von Beratung zugenommen hat, insbesondere auch die von Angehörigen. In anderen blieb sie unverändert. Es wurde ebenfalls beobachtet, dass Menschen, die bereits vor der Pandemie ein problematisches Suchtverhalten zeigten, ihren Konsum während der Pandemie gesteigert haben. Bei Kindern hat der Medienkonsum zugenommen. Glücksspielende wiederum waren mitunter froh, dass die Spielhallen geschlossen waren und sie so ihrem Suchtdruck nicht nachgeben konnten. Belegbare Zahlen aus Hessen liegen jedoch derzeit nicht vor. Aber unsere Beobachtungen decken sich mit den Ergebnissen der bisher wenigen bundesweiten Studien zum Suchtverhalten während der Pandemie. Zum Beispiel ist seit Beginn der Pandemie der Alkoholkonsum im privaten Umfeld gestiegen. Durch das Home-Office wurde zuhause mehr Alkohol getrunken und bereits früher am Tag. Auch der Tabak- und Cannabiskonsum hat zugenommen. Zu Rückfallen liefert die gerade erschienene jährliche Erhebung der Sucht-Selbsthilfe der Freien Wohlfahrtspflege in Hessen für 2020 erste Ergebnisse. Gemessen an 2.785 suchtkranken Gruppenteilnehmenden innerhalb des Corona-Jahres bei unregelmäßigem realen Gruppenbetrieb sind nur 13,8% rückfällig ge-

worden. Das ist insofern erfreulich, da hier mit einer deutlich höheren Rückfallquote gerechnet wurde.

Für die Sucht-Selbsthilfe war es in Hessen seit November wieder möglich, sich mit Ausnahmegenehmigungen zu treffen. Welche Resonanz hat die HLS aus den Selbsthilfegruppen und -verbänden zu den Treffen in dieser Zeit erfahren?

Die Situation hat sich regional recht unterschiedlich dargestellt. Die Sucht-Selbsthilfe hat die Möglichkeit genutzt und Konzepte für reale Treffen erarbeitet, die von den zuständigen Gesundheitsämtern genehmigt wurden. Selbsthilfearbeit war dennoch erschwert, da vielerorts keine entsprechend großen Räumlichkeiten verfügbar waren, die aufgrund der Abstandsregelungen für Gruppentreffen benötigt wurden. Wo immer es aber möglich war, wurden Gruppentreffen durchgeführt, denn die Nachfrage nach persönlichem Erfahrungsaustausch der Betroffenen war hoch. Parallel fanden weiterhin Spaziergänge und Treffen im Freien statt. Digitale Angebote des Austausches per Chat oder Video wurden als sehr hilfreich empfunden, wobei der telefonische Kontakt am häufigsten genutzt wurde.

Was sind Ihre Wünsche für die Suchthilfe? Welche Forderungen ergeben sich aus den Erfahrungen mit der Pandemie?

Die Corona-Pandemie hat gezeigt: Suchthilfe leistet Krisenhilfe! Sie ist systemrelevant! Viele Angebote der Suchthilfe waren für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige in der Pandemie eine wichtige Stütze. Aufgrund des pandemischen Geschehens ist damit zu rechnen, dass in den nächsten Jahren zusätzliche Suchtberatungsangebote gebraucht werden. Beratungsstellen sind für suchtgefährdete und abhängigkeitskranke Menschen meist die erste Anlaufstelle im Versorgungssystem einer Kommune. Damit das so bleibt, braucht es eine ausreichende, verlässliche und nachhaltige Finanzierung.

Unter Corona-Bedingungen gilt weiterhin: Menschen mit Suchtproblemen müssen auch unter Infektionsschutzbedingungen bedarfsgerecht beraten und begleitet werden. Zusätzliche digitale Beratungsangebote müssen weiter ausgebaut werden und durch eine angemessene finanzielle Förderung unterstützt werden.

Vielen Dank für Ihre Zeit!

Kontakt zur Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS)
Susanne Schmitt, Geschäftsführung
Zimmerweg 10 • 60325 Frankfurt am Main • Tel.: 0 69 / 71 37 67 77
E-Mail: susanne.schmitt@hls-online.org
www.hls-online.org

Sucht-Selbsthilfe in der Freien Wohlfahrtspflege in Hessen - Erhebung 2020
Hrsg: HLS-Landeskonferenz Sucht-Selbsthilfe Hessen
PDF-Download: https://bit.ly/3id8xyR

Selbsthilfe funktioniert auch draußen!

Outdoor-Aktivitäten der internationalen Frauen-Selbsthilfegruppe Osthessen

Septi Panca Sakti, Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung" im Selbsthilfebüro Osthessen

Corona führte für viele Selbsthilfegruppen zu erheblichen Einschränkungen. Jedoch wurden aufgrund der Ausnahmesituation einige Gruppen dazu inspiriert, neue Möglichkeiten zu finden, um im Kontakt zu bleiben. Manche haben ihre Treffen in den virtuellen Raum verlegt, andere trafen sich im Freien – so auch die Mitglieder der internationalen Selbsthilfegruppe für Frauen in Osthessen.

In der Pandemie gemeinsam in Bewegung und im Kontakt bleiben

Die Treffen in der freien Natur finden seit Mitte März 2020 statt. Gerade in der Pandemie tut die gemeinsame Bewegung in Parks oder Wäldern nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Beim Wandern oder Fahrradfahren an der frischen Luft können neue Kräfte gesammelt werden. Die Outdoor-Aktivitäten sind nicht nur für die Frauen eine Erholung und willkommene Abwechslung vom Alltag, sondern auch für die Kinder eine Möglichkeit, die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung und Aktivität im Freien kennenzulernen.

Eine wichtige Erkenntnis: Selbsthilfe funktioniert auch draußen!

Die Frauen erleben die gemeinsamen Aktivitäten als Motivationsschub, der ihnen zu mehr Selbstvertrauen verhilft und der den Zusammenhalt in der Gruppe stärkt. Das zeigt, dass Selbsthilfe nicht zwangsläufig als Gesprächskreis in geschlossenen Räumen stattfinden muss, sondern auch sehr gut als Outdoor-Aktivität funktioniert!

Wir laden herzlich ein!
In Gruppen von 10 bis 15 Personen erkunden wir die schönsten Wege in ganz Osthessen. Gemeinsam wandern, ungezwungen miteinander ins Gespräch kommen, sich in Ruhe über die Themen der gesundheitlichen Selbsthilfe austauschen und den Alltag einfach mal hinter sich lassen.
Wir laden Sie herzlich ein, sich mit uns auf den Weg zu machen!

✎ ***Kontakt zur Internationalen Selbsthilfegruppe für Frauen „Lebensbewältigung und Bewegung" Osthessen***
Serife Demir • Mobil: 01 76 / 30 14 90 28

✎ ***Kontakt zum Selbsthilfebüro Osthessen***
Septi Panca Sakti • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda
Tel.: 06 61 /9 01 98 46 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 69
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

ENGLISCH

Self-help works outside too!
Outdoor activities of the international women's self-help group East Hesse

Septi Panca Sakti, „Self-help and immigration" Department at the East Hesse Self-Help Office

Corona led to considerable restrictions for many self-help groups. However, due to the exceptional situation, some groups were inspired to find new ways to stay in touch. Some moved their meetings to virtual space, others met outdoors - including the members of the international self-help group for women in East Hesse.

Keeping active and getting together during the pandemic
Outdoor meetings have been taking place since mid-March 2020. Especially during the pandemic, exercising together in parks or forests is

not only good for the body but also for the soul. Hiking or cycling in the fresh air can help the body gather new strength. Outdoor activities are not only a recreation activity and welcome change from everyday life for the women, but also an opportunity for the children to get to know the health benefits of exercise and activity outdoors.

An important insight: self-help works outside too!

The women experience the joint activities as a motivational boost that helps them to gain more self-confidence and strengthens cohesion within the group. This shows that self-help does not necessarily have to take place as a discussion group within closed rooms - it works very well as an outdoor activity too!

Warm welcome!

In groups of 10 to 15 people, we explore the most beautiful paths throughout eastern Hesse. Hike together, talk to each other in an informal setting, talk about health self-help topics in the peace and quiet and leave your everyday life behind.
We cordially invite you to join us on the trail!

✎ *Contact at the East Hesse International Self-Help Group for Women "Coping with Life and Movement"*
Serife Demir • Mobile: +49 01 76 / 30 14 90 28

✎ *Contact at the East Hesse Self-Help Office*
Septi Panca Sakti • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda
Tel.: +49 06 61 /9 01 98 46 • Mobile: +49 01 59 / 04 60 69 69
E-mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.or g
www.paritaet-selbsthilfe.org

TÜRKISCH

Kendi kendine yardım grupları dışarıda da mümkün! Uluslararası kadın kendi kendine yardım grubu Osthessen açık hava aktiviteleri

Septi Panca Sakti, Osthessen kendi kendine yardım bürosunda "Kendi kendine yardım ve göç" bölümü

Korona birçok kendi kendine yardım gruplarının ciddi derecede kısıtlanmasına neden oldu. Ancak istisnai durum nedeniyle bazı gruplar, iletişimde kalabilmek amacıyla yeni olanaklar bulmaya yönelik teşvik edildi. Kimileri toplantılarını sanal ortama taşıdı kimileri ise açık havada buluştu – Tıpkı Osthessen'deki kadınlar için uluslararası kendi kendine yardım grubu üyeleri gibi.

Pandemi sırasında birlikte hareketli olmak ve iletişimde kalmak

Doğadaki toplantılar Mart 2020 ortasından beri gerçekleşiyor. Özellikle pandemi sırasında birlikte parklarda veya ormanlarda hareket etmek sadece beden değil aynı zamanda ruh sağlığına da iyi gelir. Temiz havada yürüyüş yaparak veya bisiklete binerek yeni enerji toplanabilir. Açık hava aktiviteleri sadece kadınlar için bir dinlenme ve günlük hayatta hoş karşılanan bir değişiklik değil aynı zamanda açık havada hareketin ve aktivitelerin sağlık açısından avantajlarını öğrenme amacıyla çocuklar için de bir fırsattır.

Önemli bir tespit: Kendi kendine yardım grupları dışarıda da mümkün!

Kadınlar birlikte yapılan aktiviteleri, onların daha öz güvenli olmasına yardımcı olan ve gruptaki dayanışmayı güçlendiren bir motivasyon artışı olarak deneyimler. Bu, kendi kendine yardım gruplarının zorunlu olarak kapalı ortamlarda toplantı halinde yapılmasının gerekli olmadığını ve çok iyi bir şekilde açık hava aktivitesi olarak da mümkün olduğunu gösteriyor.

İçtenlikle davet ediyoruz!

10 ila 15 kişilik gruplar halinde tüm Osthessen'deki en güzel yolları keşfediyoruz. Birlikte yürümek, zorunlu olmadan birlikte sohbet et-

mek, sağlık açısından kendi kendine yardım konuları hakkında sakince konuşmak ve sadece günlük hayatı bir kez unutmak.
Bizimle yola çıkmak için sizi içtenlikle davet ediyoruz!

✎ ***Osthessen'deki kadınlar için uluslararası kendi kendine yardım grubu "Hayat ve hareket" ile iletişim***
Şerife Demir • Cep tel.: 01 76 / 30 14 90 28

✎ ***Osthessen Kendi Kendine Yardım Bürosu ile iletişim***
Septi Panca Sakti • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46 • Cep tel.: 01 59 / 04 60 69 69
E-Posta: migration.osthessen@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

ARABISCH

المساعدة الذاتية تنجح أيضًا في الهواء الطلق!
أنشطةٌ في الهواء الطلق تحت رعاية مجموعة المساعدة الذاتية النسائية الدولية شرقيّ ولاية هيسن

سبتي بانكا زاكتي، قسم "المساعدة الذاتية والهجرة" في مكتب المساعدة الذاتية شرقيّ ولاية هيسن

تسبَّبَ وباء كورونا في فرض قيود فادحة على العديد من مجموعات المساعدة الذاتية. لكن وبسبب الوضع الاستثنائيّ أُلهمت بعضُ المجموعات إلى إيجاد طرقٍ جديدة للبقاء على تواصل. إذ نقل البعضُ تجمُّعاتهم إلى الغرفة الافتراضية، فيما التقى آخرون في الهواء الطلق – وهو ما اختاره أيضًا أعضاء مجموعة المساعدة الذاتية الدولية للنساء شرقيّ ولاية هيسن.

الحفاظ على الحركة والبقاء على تواصل أثناء الجائحة

تنعقد الاجتماعات في الطبيعة المفتوحة منذ منتصف مارس من العام 2020. تفيد الحركةُ الجماعية في المتنزهات أو في الغابات الجسمَ والروحَ معًا، خاصة في أثناء تفاقُم الجائحة. فالمرء يمكنه أن يستمد قُوى جديدة من التجوال أو ركوب الدراجات في الهواء الطلق. الأنشطة في الهواء الطلق ليست مجرد استرخاء وتغيير مستحب لروتين الحياة اليومية للنساء وحسب، بل هب فرصة كذلك للأطفال للتعرُّف على الفوائد الصحية للحركة والنشاط في الهواء الطلق.

استنتاجٌ مهم: المساعدة الذاتية تنجح أيضًا في الهواء الطلق!

تُعايش النساء تلك الأنشطة المشتركة على أنها دفعة تحفيزية تساعدهن على اكتساب المزيد من الثقة بالنفس وتقوية الترابط في المجموعة. يوضح هذا أن المساعدة الذاتية لا يجب بالضرورة أن تنعقد كدائرة نقاش في غرفٍ مغلقة، بل أنها تنجح بجدارة أيضًا كنشاط في الهواء الطلق!

ندعوكم من كل قلوبنا للمشاركة!

نحن نستكشف في مجموعاتٍ من 10 إلى 15 شخصًا أجمل الطُّرُقات شرقي ولاية هيسن بأكملها. نتجوَّل معًا، ونتجاذب أطراف الحديث لمن يرغب، ونتبادل الخبرات في هدوء عن موضوعات المساعدة الذاتية فيما يتعلَّق بالصحة، وننسى روتين الحياة اليومية.
ندعوكم من كل قلوبنا للمشاركة والانطلاق معنا!

✎ ***الاتصال بمجموعة المساعدة الذاتية الدولية للنساء "الحركة وتسيير شؤون الحياة" شرقيّ ولاية هيسين***
سيريفه ديمير • الجوّال: 01 76 / 30 14 90 28

✎ ***الاتصال بمكتب المساعدة الذاتية شرقيّ ولاية هيسين***
سبتي بانكا زاكتي • بيترزبيرجر شتراسه 21 • 36037 فولده
(Petersberger Str. 21• 36037 Fulda)
الهاتف: 06 61 / 9 01 98 46
الجوّال: 01 59 / 04 60 69 69
البريد الإلكتروني:
migration.osthessen@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Selbsthilfe-Buch über Multiple Sklerose: „Auf ins neue Leben – Mit MS auf neuem Kurs“

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Bei Heike Urban (Jg. 1961), im Landkreis Offenbach lebend, wurde 2013 Multiple Sklerose diagnostiziert. Seitdem ist sie aktiv in der MS-Selbsthilfe und setzt sich mit dem Leben mit MS auseinander. Kürzlich hat sie das Buch „Auf ins neue Leben – Mit MS auf neuem Kurs“ veröffentlicht.
Es richtet sich an alle Menschen, die von Multipler Sklerose betroffen sind und erfahren möchten, wie andere Betroffene mit der Erkrankung umgehen. Angesprochen sind auch Angehörige oder Menschen aus dem Bekannten- oder Kolleg*innenkreis sowie andere Interessierte, die über die Lektüre Einblicke gewinnen können in die Situation und die psychischen Belange Betroffener.

Eine Erkrankung mit vielen Facetten

Wie kann der Alltag mit der Erkrankung gestaltet werden, wie gehen Betroffene mit ihrer Situation um? Multiple Sklerose hat viele verschiedene Auswirkungen und Verläufe, die bei jedem bzw. jeder Erkrankten anders sind. Nicht zuletzt aufgrund dieser Tatsache hat sich Heike Urban entschlossen, das Buch mit anderen Betroffenen zu veröffentlichen. Entstanden ist eine Sammlung von verschiedenen Beiträgen, in denen die betroffenen Autor*innen ihre ganz persönlichen Geschichten mit der Erkrankung teilen und erzählen, wie sich ihr Leben mit der Diagnose MS verändert hat. Dadurch spiegelt das Buch die unterschiedlichen Facetten wider, die Multiple Sklerose für den oder die einzelne haben kann.

Betroffene erzählen und machen Mut

Durch ihre Erzählungen wollen die Betroffenen ihre Erfahrungen weitergeben und vor allem auch Mut machen. Denn das Leben mit MS ist zwar anders und auch mit Einschränkungen verbunden. Aber, so Heike Urban in ihrem Vorwort, es eröffnet dem Erkrankten auch Möglichkeiten, das Leben neu zu gestalten.

MS-Selbsthilfegruppe „MosaikSteine“

Über ihre schriftstellerische Tätigkeit hinaus ist Heike Urban seit Jahren in der MS-Selbsthilfegruppe „MosaikSteine“ aktiv, seit kurzem als Gruppenleiterin. Die Gruppe für Dietzenbach, Rodgau und Rödermark besteht schon seit über 20 Jahren. Betroffene und Interessierte können gerne Kontakt aufnehmen.

Heike Urban: Auf ins neue Leben – Mit MS auf neuem Kurs
Buchbeschreibung bei Books on Demand: https://bit.ly/3wkn8fP
Taschenbuch: 12,99 € • E-Book: 5,99 €

Kontakt zur MS-Selbsthilfegruppe „MosaikSteine“
Heike Urban • Tel.: 0 61 06 / 77 06 27
Susanne Prenzel • Mobil: 01 76 / 60 35 44 73
www.mosaiksteine.dmsg-hessen.de

„MUT-TOUR 2021“ auch in Offenbach:
Gemeinsam unterwegs für neue Perspektiven im Umgang mit Depressionen

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

MUT-TOUR 2019 in Halle *Foto: Johannes Ruppel*

Die „MUT-TOUR“ ist ein bundesweites Aktionsprogramm, um auf das Thema Depression aufmerksam zu machen. Der Name ist Programm: Mutige Teilnehmer*innen möchten anderen Mut machen, Hilfe anzunehmen und in den Dialog zu treten. An Depression Erkrankte und Nicht-Betroffene setzen sich dafür gemeinsam per Fahrrad oder auch zu Fuß seit 2012 durch ganz Deutschland in Bewegung.
Bislang haben rund 260 Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen über 35.000 km zurückgelegt, um über die Erkrankung Depression zu informieren.

Bewegung, Dialog und Aufklärung zum Thema Depression

Nachdem die MUT-TOUR 2020 überwiegend virtuell stattgefunden hat, ist der Lichtblick nun umso größer, in diesem Jahr wieder in die Pedale treten zu können und persönliche Begegnungen stattfinden zu lassen. Vom 17. Juli bis 18. September sind zehn Mut-Teams per Tandem oder

wandernd auf acht Etappen und insgesamt 3.100 km in ganz Deutschland unterwegs. In rund 15 Städten wird es öffentliche Aktionen und Informationskampagnen geben.

Zwischenstopp in Offenbach am 19.08.2021

Am Vormittag des 19.08.2021 kommt eine aus Kassel kommende Fahrrad-Truppe am Marktplatz in Offenbach an. Hier wird es ein Pressegespräch geben, und die Teilnehmenden der MUT-TOUR stehen Interessierten für Informationen und Gespräche zur Verfügung. Danach wird sich die Gruppe weiter auf den Weg machen. Über Frankfurt, Neu-Isenburg, Langen und Egelsbach ist das Tagesziel der Luisenplatz in Darmstadt.

Offenbacher Selbsthilfegruppen machen mit

Begleitet wird die MUT-TOUR-Truppe im Rahmen einer Mitfahraktion für ein paar Kilometer von Aktiven der Depressions-Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Offenbach (Obertshausen und Hainburg), von Vorstandsmitgliedern der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Stadt und Landkreis Offenbach (AG-SHGiG) und dem Mitarbeiter des Offenbacher Selbsthilfebüros Tom Schüler.

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

Weitere Informationen zur MUT-TOUR 2021
- *www.mut-tour.de*
- *www.facebook.com/MutTour*
- *www.instagram.com/mut_tour*

Partner der MUT-TOUR 2021
Trägerverein der MUT-Tour ist die Deutsche DepressionsLiga e.V. Kostenträger sind: die Barmer, Techniker Krankenkasse, DAK-Gesundheit, die Deutsche Rentenversicherung Bund, verschiedene Landes-DRVen, die Bad Laer Stiftung zur Förderung des Gesundheitswesens und die Kämpgen~Stiftung.
*Bundespartner sind: die Stiftung Deutsche Depressionshilfe, der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V., der Deutsche Behindertensportverband e. V. und der Fahrrad-Club ADFD e. V. sind Bundespartner*innen.*

MS-Selbsthilfegruppe „Die Sonnenstrahlen“ unterstützt Impfkampagne der Stadt Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Ilona Schmidt, langjährige Engagierte der Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe „Die Sonnenstrahlen“ in Offenbach, unterstützt mit ihrem Portrait die Offenbacher Impfkampagne „Ich zeig Corona die kalte Schulter“. Bei dieser Anfang März gestarteten Impfkampagne rufen Menschen aus 25 Einrichtungen der Stadt auf Werbebannern dazu auf, sich gegen Corona impfen zu lassen.
Auf die Aktion aufmerksam gemacht wurde Frau Schmidt von Rainer Marx, Vorsitzender der regionalen „Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach“. Gerne sagte sie ihre Unterstützung zu.

Neue Gruppenmitglieder gesucht

Schon seit über 20 Jahre ist Ilona Schmidt in der MS-Selbsthilfegruppe aktiv. Seit längerem ist sie stellvertretende Gruppenleiterin. Die Gruppe, so berichtet sie, zählt derzeit ca. 20 Mitglieder und sucht dringend jüngere Menschen, die sich in der Gruppe engagieren möchten.

Interessent*innen können sich gerne an die Ansprechpartner*innen der Selbsthilfegruppe „Die Sonnenstrahlen“ wenden und dort nähere Informationen erhalten.

✎ *Kontakt zur MS-Selbsthilfegruppe „Die Sonnenstrahlen*
Jörg-Andreas Winkelhausen • Gruppenleitung • Mobil: 01 72 / 6 73 47 26
Ilona Schmidt • stellvertretende Gruppenleitung • Tel.: 0 69 / 84 67 48
www.offenbach.dmsg-hessen.de

Ich zeig
Corona die
kalte Schulter.
»Und lass mich impfen.
Dann können wir bald wieder
eine Krankheit von
der Sorgenliste streichen.«
Ilona Schmidt, stellv. Leiterin der Multiples Sklerose Selbsthilfegruppe
»Die Sonnenstrahlen«
Impfen lassen. Corona stoppen.
Eine Initiative der Stadt Offenbach am Main
Offenbach
am Main
OF

Neuer Infopunkt Selbsthilfe in Bad Hersfeld

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

Um die regionale Selbsthilfe und Ratsuchende besser unterstützen zu können, bietet das Selbsthilfebüro Osthessen seit Juli 2021 eine Außensprechstunde in der Bad Hersfelder Innenstadt an.

Herzlich willkommen sind Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, sich über Selbsthilfe informieren möchten oder die Idee haben, eine Gruppe zu gründen. Im neuen Infopunkt wird zu allen Themen rund um die Selbsthilfe beraten. Darüber hinaus wird ein Raum geboten für Austausch und für Veranstaltungen.

Angeboten wird die Außensprechstunde in Kooperation mit dem Verein „die Brücke", der verschiedene psychosoziale Hilfen im Kreis Hersfeld-Rotenburg bereit hält.

Außensprechstunde des Selbsthilfebüros Osthessen in Bad Hersfeld
Jeden 2. und 4. Freitag im Monat • 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Infopunkt des Vereins „die Brücke"
Johannesstr. 20 • 36251 Bad Hersfeld

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

Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

Zukunftsgestalter, Regionalgruppe des ADHS Deutschland e.V.

Die Gruppe richtet sich an Jugendliche und Erwachsene mit AD(H)S und ihre Angehörigen in den Landkreisen Fulda und Vogelsberg. Im Mittelpunkt steht der Informationsaustausch und die gegenseitige Unterstützung in der Alltagsgestaltung, damit eine positive Zukunft im Umgang mit AD(H)S gelingen kann.

Treffen der Selbsthilfegruppe „Zukunftsgestalter“
Jeden zweiten Mittwoch im Monat • 20.00 - 22.00 Uhr
Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Brandlos
Oberwiesenweg 2 • 36154 Hosenfeld-Brandlos

Kontakt zur Selbthilfegruppe „Zukunftsgestalter“
Michaela May • Tel. 01 75 / 1 53 49 27
E-Mail: rg.fd-vb@adhs-deutschland.de

Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörungen

Eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Angststörungen hat sich in Friedewald im Landkreis Hersfeld-Rotenburg gegründet.
Nach dem Motto „Gemeinsam besser drauf“ steht der Mensch mit seiner Situation im Mittelpunkt. Jede*r wird mit seinen Problemen ernst genommen, und es soll in einer offenen, vertrauens- und respektvollen Atmosphäre der Austausch untereinander ermöglicht werden. Begleitet werden die Treffen von der Hündin Alwa, die sich mit der Organisatorin der Gruppe in der Ausbildung zum Therapiehund befindet.

Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Angststörungen
Jeden Montag • 18.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Gemeindehaus der evang. Kirche
Pfarrweg 1 • 36289 Friedewald

Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Angststörungen
Stefanie Sindel • Tel. 01 76 / 63 19 19 58
E-Mail: shg.friedewald@gmail.com

Neue Psychiatriekoordinatorin im Stadtgesundheitsamt Offenbach – für Bürger*innen mit psychiatrischen Problemen

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Dr. phil. Karin Manz, Psychiatriekoordinatorin Stadtgesundheitsamt Offenbach

Dr. phil. Karin Manz ist seit April 2021 die neue Psychiatriekoordinatorin beim Stadtgesundheitsamt Offenbach am Main, das von Dr. med. Bernhard Bornhofen geleitet wird. Mit Karin Manz gewinnt das Offenbacher Gesundheitsamt eine langjährige Expertin auf dem Gebiet der Psychologie. Die Sozialpsychologin setzt sich seit nunmehr 25 Jahren für die Verbesserung der Befindlichkeit von Menschen mit psychischen Problemen ein.

Zentrale Anlaufstelle für Leistungsanbieter

Als Psychiatriekoordinatorin wird sie zukünftig die zentrale Anlaufstelle für Leistungsanbieter der gemeindenahen psychiatrischen und psychosozialen Versorgungslandschaft sein. Dazu gehören Behörden, Beratungsstellen sowie medizinische und integrative Einrichtungen. Sie wird vor allem die Koordination der vielfältigen Hilfen übernehmen. Im Kern bedeutet dies die Bewertung und Entwicklung der Beratungs-, Betreuungs- und Versorgungsangebote in enger Abstimmung mit den jeweiligen Einrichtungsträgern und die intensive Arbeit in Fachgremien, zum Beispiel im Gemeindepsychiatrischen Verbund Offenbach (GPV) und im Qualitätszirkel der Psychiatriekoordinatoren Hessen.

Beratung für Erwachsene mit psychischen Problemen

Die Psychiatriekoordination ist zudem eng verbunden mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst (SpDi). Im SpDi, einem interdisziplinären Team von insgesamt fünf Kolleg*innen, bestehend aus drei Sozialpädagoginnen, einer Psychologin und einem Psychiater, berät Karin Manz auch Erwachsene mit psychischen Problemen und unterstützt diese, die geeignete Hilfeeinrichtung, Fachberatungsstelle oder Behörde zu finden. Der Sozialpsychiatrische Dienst kann von Betroffenen, Angehörigen und Personen aus dem sozialen Umfeld Betroffener in Anspruch genommen werden.

Kontakt zur Psychiatriekoordination im Stadtgesundheitsamt Offenbach

Dr. Karin Manz • Tel. 069 / 80 65 46 67 • E-Mail: karin.manz@offenbach.de

© Prostock-studio – AdobeStock.com

Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 59: "Abschied und Loslassen"

Team der Selbsthilfebüros/TIPP-Redaktion

Es sind sicher meist keine schönen Anlässe oder Situationen, doch gehört es zu unserem Leben dazu: Abschied und Loslassen.

„In Kommen ist das Gehen schon angedeutet."
Brigitte Fuchs (Schweizer Autorin und Lyrikerin)

Wir verabschieden uns von einem geliebten Menschen, einem Ort oder einer guten Gemeinschaft – einem wichtigen Teil unseres Lebens, der uns auf vielfältige Weise begleitet hat. Wir müssen oder wollen etwas bisher Vertrautes oder einen lang gehegten Zukunftsplan loslassen, was uns vielleicht gehalten und Hoffnung gegeben hat. Manchmal auch etwas oder jemanden, an dem wir vielleicht schon zu lange festgehalten hatten.
Abschied und Loslassen ist meist mit Schmerz verbunden – mit Trauer, Orientierungslosigkeit, Wut oder Vertrauensverlust. Zugleich sind diese Situationen Wendepunkte in unserem Leben und Chancen für neue Perspektiven, Veränderungen, Wachstum und Weiterentwicklung.
Auf viele Abschiede können wir uns nicht vorbereiten. Um loslassen zu können, müssen wir an uns arbeiten. Wir blicken zurück und zugleich nach vorne. Es sind Gelegenheiten des Innehaltens und Erfahrungen, an denen wir reifen können und für die wir vielleicht auch dankbar sein dürfen.

Im nächsten TIPP möchten wir gerne von Ihnen erfahren:
Wie haben Sie einen Abschied erlebt?
Was waren Ihre Erfahrungen, wenn Sie loslassen mussten?
Ist jedes Ende auch ein Neuanfang?
Welche Weiterentwicklung haben Sie erfahren?
Was hat Ihnen geholfen, was hat Sie gehindert?
Wie finden sich Abschied und Loslassen in der Selbsthilfe wieder?
Welche hilfreichen Möglichkeiten und Rituale kennen Sie?

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

Redaktionsschluss TIPP 59: 15.10.2021

Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge und gerne auch begleitendes Bildmaterial wie Fotos, Logos etc. unter Angabe Ihrer Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen (Telefon und E-Mailadresse) möglichst bis zum 15.10.2021 (Redaktionsschluss) zu.
*Sofern Sie im Vorfeld Fragen dazu haben, stehen Ihnen die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfebüros gerne zur Verfügung.*
Natürlich können Sie auch wieder besondere regionale Aktivitäten oder Veranstaltungen, außerhalb der regulären Selbsthilfegruppentreffen, in einem Textbeitrag ankündigen.

✎ ***Kontakt zur TIPP-Redaktion***

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

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

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

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

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

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

© Ivelin Radkov – AdobeStock.com

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: © weedezign – AdobeStock.com
Weitere Fotos: © Johannes Ruppel, Autor*innen und Organisationen und wie angegeben
Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

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

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

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

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen

Zum Abschied ein herzliches Dankeschön!

Team der Selbsthilfebüros

Nach dreizehn Jahren verlässt unsere engagierte Redaktionsleitung Lea Rosenberg das TIPP-Team, um sich intensiver ihren zahlreichen anderen Aufgaben widmen zu können.
Unter ihrer sachkundigen Regie entwickelte sich der TIPP zu einem Fachmagazin für die Selbsthilfe, das sich sehen lassen kann und bei den Leser*innen großen Anklang findet.
Mit großem journalistischem Geschick und dem Blick für das Wesentliche hat Lea Rosenberg das Heft gemeinsam mit den paritätischen Selbsthilfebüros im Redaktionsteam zu einem wichtigen Medium von und für die Selbsthilfe in Hessen weiterentwickelt. Aktuelle Themen, ein ansprechendes Layout, gut strukturierte und leicht verständliche Artikel, die für Selbsthilfeaktive interessant sind – das macht den TIPP heute aus.
Als Redaktionsleitung ist sie dem Anspruch eines abwechslungsreichen und informativen Formats immer treu geblieben. Dem Redaktionsteam stand sie unermüdlich mit Rat und Tat zur Seite und sorgte dafür, dass auch bei zeitlichen Engpässen die Qualität der Texte am Ende immer stimmte. Wünsche und Anregungen nahm sie offen auf und setzte sie kompetent um.
Durch ihr Feedback und ihre Ideen haben wir alle beständig dazugelernt. Den fertigen TIPP in den Händen zu halten ist immer wieder ein tolles Gefühl. In jeder einzelnen Ausgabe steckte und steckt unglaublich viel Herzblut, Know-How und Sachverstand, auch und insbesondere von Lea Rosenberg. Dafür möchten wir zum Abschied ganz herzlich DANKE sagen!

Sie werden uns fehlen, liebe Frau Rosenberg!

Danke

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE PROJEKTE
gemeinnützige Gesellschaft mbH

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

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

Selbsthilfebüro Odenwald • Claudia Ray
Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt
Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 • E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

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

Selbsthilfebüro Osthessen • Michael Möller
Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46 • E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org
Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung" im Selbsthilfebüro Osthessen
Septi P. Sakti • Tel.: 01 59 / 04 60 69 69
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

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

August 2021

ISSN 1611-2180