# TIPP 59

## Selbsthilfe-Magazin

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

# Abschied und Loslassen

# Wir begrüßen Christiane Schär als neue Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Darmstadt

*Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion*

*Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt*
*© Privat*

Christiane Schär ist seit dem 1. September 2021 die neue Ansprechpartnerin im Selbsthilfebüro Darmstadt. Sie vertritt Ayşe Yılmaz während ihrer Elternzeit.

Christiane Schär ist 53 Jahre alt und hat drei Kinder. Geboren und aufgewachsen ist sie in einer Kleinstadt in Sachsen. In Darmstadt wohnt sie schon seit fast 30 Jahren.
In ihrem „ersten" Berufsleben hat Christiane Schär als Diplomingenieurin 14 Jahre im Umweltschutzbereich gearbeitet. Als Sozialpädagogin sammelte sie dann Erfahrungen in der Arbeit mit Familien im Sozialdienst. Außerdem setzte sie sich im Darmstädter Frauenbüro für die Belange von Frauen und Frauenvereinen ein.
Neben Beruf und Familie ist ihr wichtig, sich auch ehrenamtlich zu engagieren. Dies tat sie in der Vergangenheit zum Beispiel in Elternvereinen, bei der Gründung einer Montessorischule, für geflüchtete afghanische Familien und in einem Nachbarschafts-Netzwerk.

*„Ich freue ich mich sehr auf diese neue Aufgabe, denn ich halte auch aufgrund eigener Erfahrungen die Arbeit von Selbsthilfegruppen für sehr wichtig und wirksam bei der Bewältigung von Krankheiten und schwierigen Lebenssituationen. Ich weiß, dass der Austausch und die gegenseitige Unterstützung in den Gruppen den Menschen Hilfe, Trost und nicht zuletzt Selbstvertrauen und Stärke geben. Dabei möchte ich gerne mitwirken und Menschen dabei unterstützen, sich selbst zu helfen."*

***Sprechzeiten des Selbsthilfebüros Darmstadt***
*Telefonisch:*
*Montag bis Mittwoch • 9.00 bis 15.00 Uhr*
*Donnerstag • 10.00 bis 18.00 Uhr*

***Kontakt zum Selbsthilfebüro Darmstadt***
*Christiane Schär • Telefon: 0 61 51 / 8 50 65 – 80*
*Rheinstraße 67 • 64295 Darmstadt*
*E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org*

## Liebe Leser*innen,

es sind sicher meist keine schönen Anlässe oder Situationen, doch zu unserem Leben gehören sie dazu: Abschied und Loslassen. Manchmal werden sie uns plötzlich aufgezwungen, manchmal müssen wir uns mühsam dazu durchringen.

Wir verabschieden uns von einem geliebten Menschen, einem Ort oder einer guten Gemeinschaft. Von etwas, das Teil unseres Lebens geworden ist und uns auf vielfältige Weise begleitet hat. Wir müssen etwas bisher Vertrautes oder einen lange gehegten Zukunftsplan loslassen. Vielleicht etwas, das uns lange gehalten hat, das uns Hoffnung gegeben hat – oder etwas, das wir zu lange festgehalten haben.

Abschied und Loslassen sind meist mit Schmerz verbunden, mit Trauer, Orientierungslosigkeit, Wut oder Vertrauensverlust. Manchmal können diese Situationen aber auch Wendepunkte in unserem Leben und Chancen für neue Perspektiven sein, für Veränderungen und Weiterentwicklungen oder ein Wiedersehen.

Um loslassen zu können, müssen wir uns oft überwinden. Es sind Gegebenheiten, bei denen wir zurück, zugleich aber auch nach vorne blicken. Es sind Gegebenheiten, bei denen wir innehalten können, an denen wir reifen und dankbar sein dürfen. Und die mitunter auch etwas Befreiendes haben.

Erfahren Sie in dieser Ausgabe, welch vielfältige Perspektiven es auf das Thema Abschied und Loslassen gibt. Lesen Sie, wie Menschen Abschied nehmen von einer nahestehenden und geliebten Person oder einer Lebens-Vorstellung. Und erfahren Sie, wie Menschen dieser besonderen Lebenssituation auch positive Aspekte abgewinnen können, weil sie nicht selten Gelegenheit für eine Veränderung oder einen Neuanfang sein kann.

***Wir wünschen eine spannende und anregende Lektüre!***

Ihr TIPP-Redaktionsteam

## Inhaltsverzeichnis

*Neu im Selbsthilfebüro Darmstadt: Christiane Schär* ..... *2*

*Editorial* ..... *3*

**Schwerpunktthema:**
Abschied und Loslassen

*Abschied und Neubeginn – Erfahrungen aus der Melanom-Selbsthilfe „Orchidee“* ..... *5*

*Im Interview: Ehrenamtliche des Hospizvereins Mainspitze e. V.* ..... *8*

*Drei Angebote der Sozialstation Höchst e. V.* ..... *12*

*Loslassen ist erst der Anfang* ..... *16*

*Und dann kommen sie und sagen: „Lass los!“ Ein Schlag ins Gesicht* ..... *19*

*„Trauer hat keinen Abschluss“* ..... *21*

*Uni Leipzig erforscht Trauer bei älteren Menschen* ..... *25*

*Geliebtes Kind, nun hast du uns für immer verlassen…* ..... *26*

*Neue Selbsthilfegruppe: Suizid – Die Trauer der Gebliebenen* ..... *35*

*„Wir sind stärker geworden durch das Loslassen“* ..... *36*

*„Das Heimatland ist nicht austauschbar“* ..... *38*

*Verändern, einbeziehen, umdeuten – eine Alternative zum Loslassen!?* ..... *40*

**Selbsthilfe mehrsprachig**

*Abschied und Loslassen – eine persönliche Erfahrung als MUSE Seelsorgerin* ..... *43*

*Parting and letting go – a personal experience as a MUSE chaplain* ..... *45*

*Veda ve bırakma – MUSE Manevi Rehberlik ile kişisel bir deneyim* ..... *48*

الوداع ومفارقة الحياة – تجربة شخصية بصفتي راعية روحية لدى Muse ..... *50*

**In eigener Sache:**

*Audit bestätigt erneut die hohe Qualität der Arbeit in den Selbsthilfebüros* ..... *53*

*Digitale Plattform für Selbsthilfegruppen* ..... *54*

**Regional:**
Wissenswertes aus den Regionen

*Erste digitale hessische Selbsthilfetage* ..... *56*

*Neuer Kurs in Groß-Gerau: Empowerment-Partner*innen – Gut vorbereitet in ein neues Engagement* ..... *59*

*Neue Koordinatorin für Prävention und Gesundheitsförderung im Stadtgesundheitsamt Offenbach* ..... *61*

*Mut zur Öffentlichkeit*
*Eine Nachlese zur „MUT-Tour 2021“* ..... *62*

*Neubeginn in neuen Räumen? Malgruppe „Talentschuppen“ auf Raumsuche* ..... *64*

*Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach* ... *66*

*Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt* ... *67*

*Neue Selbsthilfegruppen im Odenwald* ... *68*

*Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen* ..... *71*

*Neu in der Redaktion: Ulrike Bauer* ..... *72*

*Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 60: „Aufbruch und Anfang“* ..... *73*

*Impressum* ..... *74*

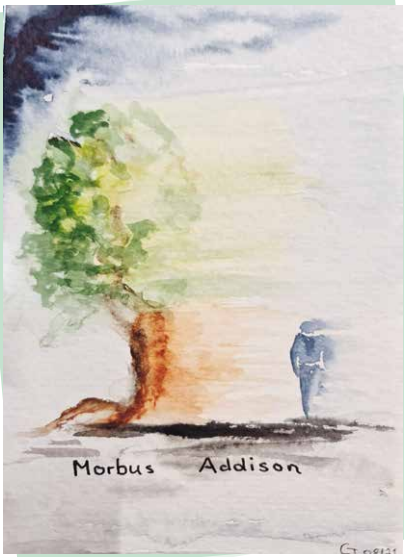
# Abschied und Neubeginn – Erfahrungen aus der Melanom-Selbsthilfe „Orchidee“

*Gudrun Tiebe, Melanom-Selbsthilfe „Orchidee“, Selbsthilfegruppe für von Hautkrebs Betroffene und deren Angehörige*

**Abschied und Neubeginn – Trauer und Freude**
Und wieder verabschiedet sich ein Jahr.
Ich schaue zurück auf ein Jahr voller Trauer aber auch voller Freude.
Wie nah diese beiden Gefühle doch beieinander liegen, wie sehr sie sich brauchen.
Wie könnte ich die Freude spüren, wenn es nicht auch die Trauer gäbe.
Wenn sich ein Jahr verabschiedet, werde ich immer traurig.
Es ist für mich wie der Abschied von etwas Vertrautem.
Ich habe mich in diesem Jahr bewegt –
habe Erfahrungen machen dürfen und neue Erkenntnisse erlangt.
Dieses Jahr gab mir Prüfungen auf, die ich bestanden habe.
Freude erfüllt mich, wenn ich daran denke.
Wenn sich das Jahr verabschiedet, spüre ich trotz meiner Traurigkeit auch eine Freude auf das Neue, Unbekannte.
Da ist eine Neugier auf das, was das neue Jahr wohl bringen mag.
Welche Prüfungen hält es für mich bereit?
Was werde ich erleben, erkennen und erfahren?

**Abschied und Neubeginn – Trauer und Freude?**
*Gudrun Tiebe, 2016*

Das „Abschied nehmen“ und „Loslassen“ gehört in einer Melanom Selbsthilfegruppe zwar nicht zum Tagesprogramm, aber dennoch kommt es eventuell häufiger vor als in anderen Gruppen. Natürlich kennen wir alle die Bedrohung, die von dieser Erkrankung ausgeht, und dennoch versuchen wir, einigermaßen „normal“ damit umzugehen.
Leider haben wir schon einige unserer Mitglieder verloren. Bei manchen war es absehbar und man konnte sich ein wenig darauf vorbereiten, was es nicht weniger traurig machte.
Bei anderen kam das Loslassen-Müssen relativ unvorbereitet und hinterließ eine noch größere Sprachlosigkeit und Ohnmacht. Vor allem macht es etwas mit jedem einzelnen Mitglied.




Morbus Addison ist eine seltene Erkrankung, bei der die Nebennierenrinde zu wenige lebenswichtige Hormone erzeugt. Unter anderem zählen Autoimmunerkrankungen oder eine Immuntherapie zu den Auslösern der Krankheit. Für Gudrun Tiebe ist die Erkrankung ein Grund, sich mit dem Thema Loslassen auch künstlerisch zu beschäftigen

### Verluste machen die Bedrohung greifbarer

Jede*r geht damit anders um. Was allerdings bei allen feststellbar ist: In solchen Momenten werden das Ausmaß der Erkrankung und die Bedrohung, die von ihr ausgeht, noch einmal viel deutlicher. Die eigene Geschichte rückt wieder näher in den Fokus, wo man doch dachte, man habe alles sehr gut im Griff. Die Angst nimmt wieder einen großen Raum ein und lähmt uns sogar für eine gewisse Zeit. Jede*r muss sich wieder neu sortieren, muss sich wieder erneut auf seine oder ihre Ressourcen besinnen und versuchen, einen Umgang mit dem Ereignis zu finden.

### Manchen hilft es zu reden, andere ziehen sich zurück

Einige in der Gruppe erfahren Erleichterung, wenn sie darüber reden, andere ziehen sich lieber für eine gewisse Zeit zurück und wollen alleine sein. All das darf auch sein. Wichtig dabei ist, jedem Menschen seinen eigenen Weg und Umgang damit zu lassen, denn Trauer, ist ganz individuell und persönlich. Wir können nicht wissen, was der oder die Einzelne im Lebensrucksack mit sich trägt und warum jede*r anders mit diesem Thema umgeht. Im besten Fall lässt der Mensch uns ein Stück an seinen Lebenserfahrungen teilhaben. Und sollte dies nicht der Fall sein, so darf er oder sie eine ganz individuelle Form des Umgangs finden.

### Die Kraft der Gruppe ist Offenheit

Die Aufgabe und Unterstützung der Gruppe besteht meines Erachtens darin, all diese Dinge mitzutragen. Nicht zu bewerten, zu kommentieren oder gar zu berichtigen. Nein… Zuhören ist das, was jetzt heilt und entlastet. Ein offenes Ohr für all die Nöte und Sorgen zu haben, die solche Ereignisse mit sich bringen.

### Jede*r hat einen eigenen Umgang mit Trauer

Ich persönlich greife in solchen Situationen auf meine kreative Seite zurück und verarbeite vieles mit Malen und Schreiben. Andere finden Entlastung in der Bewegung und wieder andere in der Meditation. Es ist nicht wichtig, welchen Weg wir einschlagen, wichtig ist nur, dass wir nicht erstarren. In einem dieser Momente ist das vorne stehende Gedicht entstanden. Auch das Bild zu diesem Text entstand, als es darum ging, etwas loslassen zu müssen.

*Informationen zur Melanom-Selbsthilfe „Orchidee“*
*www.melanom-selbsthilfe-orchidee.de*

*Kontakt zur Melanom Selbsthilfe „Orchidee“*
*Gudrun Tiebe*
*Mobil: 01 79 / 6 63 90 77*
*E-Mail: gudrun.tiebe@t-online.de*

# Ehrenamtliche Sterbebegleitung: Die Wünsche der Schwerstkranken stehen im Mittelpunkt

*Bianca Bernhardt und Martina Seibert vom Hospizverein Mainspitze e. V. im Interview mit Meltem Kaya, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

***Woher kommt der Begriff „Hospiz"? Was ist ein Hospiz?***

Das Wort bedeutet im Lateinischen so viel wie Herberge, Bewirtung. Im Mittelalter boten Hospize Reisenden und Pilgern Unterkunft und versorgten Kranke und Geschwächte. Heute wird ein Hospiz als eine stationäre Versorgungsform verstanden. Zudem gibt es noch die ambulanten Hospizvereine.

***Was macht der Hospizverein Mainspitze e. V. konkret?***

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Begleitung und Beratung schwerstkranker Menschen und ihrer Angehörigen. Wir bieten beispielsweise Informationen und Unterstützung bei der Erstellung von Patientenverfügungen sowie Vorsorgevollmachten. Wir stellen Netzwerkkontakte her und bieten Trauerbegleitungen an.

*Bianca Bernhardt (rechts) und Martina Seibert vom Hospizverein Mainspitze e. V.*
*Foto: Meltem Kaya*

***Wann ist der richtige Zeitpunkt, um einen Hospizverein einzuschalten?***
Der richtige Zeitpunkt, um mit uns in Kontakt zu treten ist, wenn ich mir das erste Mal die Frage stelle, ob ich das alles alleine bewältigen kann, oder das Gefühl habe, gegen eine Wand zu laufen. Hier können wir für Betroffene und Angerhörige ein „Sicherungsseil" sein, wenn sie wissen, dass sie jederzeit bei uns anrufen können und Unterstützung erhalten.

***Welche Kosten entstehen für die Betroffenen und ihre Familien?***
Unsere Arbeit ist für die Menschen kostenlos. Es soll jedem Menschen ermöglichen, unsere Arbeit in Anspruch zu nehmen. Der Hospizverein Mainspitze e. V. ist ein gemeinnütziger Verein.

***Wie sieht die Begleitung schwerstkranker oder sterbender Menschen durch Ihren Hospizdienst aus?***
Jede Begleitung ist sehr individuell, weil jeder Mensch etwas anderes braucht.
Die Wünsche der Schwerstkranken stehen im Mittelpunkt. Manchmal reden wir, manchmal schweigen wir aber auch nur. Manche Menschen freuen sich, wenn wir aus einem Buch vorlesen, andere wiederum suchen das offene Gespräch über den Tod. In einem Haushalt, in dem gestorben wird, bringen wir als „neutraler Besuch" auch Normalität und Leben in die Familien hinein.

***Ehrenamtliche Hospizmitarbeiter*innen sind eine wichtige Säule für die Hospizarbeit. Welche Voraussetzungen braucht es, um ehrenamtlich im Hospizdienst zu arbeiten? Wie werden die ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter*innen auf Ihre Aufgabe vorbereitet?***
Ohne Ehrenamt kann kein ambulanter Hospizverein leben. Letztendlich baut die Idee der ambulanten Hospizversorgung auf der Mitarbeit des Ehrenamts auf.
Bevor unsere ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter*innen zum Einsatz kommen, durchlaufen sie die Qualifizierungsphase. Diese umfasst 80 Stunden Theorie und 40 Stunden Praxis, die in sechs Monaten an Wochenenden vermittelt werden. Unsere ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter*innen müssen ein entsprechendes Polizeiliches Führungszeugnis vorlegen. Das Einhalten der Schweigepflicht und der Datenschutz sind für uns verbindlich und selbstverständlich.

Hospiz Mainspitze e.V.
Ihr ambulanter Hospizdienst

***Was sind die Aufgaben der ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter*innen?***

Die Aufgabe der Hospizmitarbeiter*innen wird ganz individuell an die zu Begleitenden angepasst. Dies geschieht in enger Absprache mit uns. Ehrenamtliche Hospizmitarbeiter*innen übernehmen keine pflegerische Versorgung. Sie sind als Ansprechpartner*innen einfach für die zu Begleitenden da. Sie sind bereit, ihre Zeit zu geben. Das ist sehr wertvoll. Womit diese Zeit auch immer gefüllt wird, ist abhängig von dem Menschen, der begleitet wird. Manchmal ist es jemand, der oder die gerne die Zeitung vorgelesen haben möchte. Jemand anderes freut sich über einen Spaziergang an der frischen Luft. Gleichzeitig ermöglichen unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen Freiraum und Entlastung für die Angehörigen im Alltag.

***Ehrenamtliche Hospizmitarbeiter*innen werden mit dem schweren Thema Sterben und Tod konfrontiert, wie werden die Erfahrungen aufgefangen beziehungsweise aufgearbeitet?***

Es finden für unsere Ehrenamtlichen regelmäßige Supervisionen statt. Während der Begleitungen sind wir jederzeit ansprechbar für Rückfragen, und auch im Anschluss an jede Begleitung führen wir mit den Hospizmitarbeiter*innen ein Nachgespräch.

***Angehörige von Verstorbenen können das Angebot Ihrer Trauerbegleitung in Anspruch nehmen. Wie begleiten Sie Trauernde?***

Wir unterstützen die Trauernden durch Gespräche, unser Dasein und Zuhören.

Trauernde Menschen stoßen in ihrem persönlichen Umfeld oft auf Überforderung und Unverständnis und fühlen sich alleine gelassen. Wir bieten Einzelgespräche oder aber auch Trauergruppen an. Momentan gibt es eine „bewegte Trauergruppe". Das heißt: die Gruppe trifft sich draußen, und es finden gemeinsame Spaziergänge statt. In einer Trauergruppe kommen Menschen zusammen, die alle den gleichen Schmerz in irgendeiner Form spüren, jeder auf seine Art und Weise. Es gibt dort keine Vorschriften, wie man trauern darf.

***Hat sich durch Ihre Arbeit der Blick auf Ihr eigenes Sterben, Ihren eigenen Tod verändert?***

Sterben ist sehr persönlich. Durch unsere Arbeit ist uns unsere eigene Endlichkeit bewusster geworden. Das Thema Tod und Sterben findet bei uns im Alltagsgespräch statt. Wir sprechen viel öfter über das Sterben und gehen offen mit dem Thema Tod um. Dies sind die einzigen offensichtlichen Änderungen beim Blick auf den Tod und Sterben. Was die Erfahrungen aus unserer ehrenamtlichen Arbeit für unsere eigenes Sterben bedeuten, können wir nicht sagen. Denn wir sind ja noch nicht gestorben.

***Frau Bernhardt und Frau Seibert, herzlichen Dank für das interessante Gespräch!***

***Kontakt zum Hospizverein Mainspitze e. V.***
*Bianca Bernhardt und Martina Seibert*
*Bebelstr. 36 • 65462 Ginsheim-Gustavsburg*
*Tel.: 0 61 34 / 55 75 05*
*Mobil: 01 60 / 90 70 70 09*
*E-Mail: info@hospiz-mainspitze.de*
*www.hospiz-mainspitze.de*

# Drei Angebote der Sozialstation Höchst e. V.: **Beistand am Lebensende und Umgang mit Trauer**

*Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion*

*Marion Muhn, Koordinatorin der Hospizgruppe der Sozialstation Höchst e.V. und Letzte Hilfe Kurs-leiterin*
*© Sozialstation Höchst e.V.*

## „Letzte Hilfe Kurs“

„Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern in der Familie und Nachbarschaft möglich“, sagt Marion Muhn, Koordinatorin der Hospizgruppe der Sozialstation Höchst e.V. Die Sozialstation möchte Angehörige ermutigen, sich diese Aufgabe am Lebensende eines nahestehenden Menschen zuzutrauen. Dabei sollen sie durch einen „Letzte Hilfe Kurs“ unterstützt werden.

In dem vierstündigen Kurs werden Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe vermittelt. Angesprochen werden Themen wie die „Normalität des Sterbens als Teil des Lebens“, „Vorsorgen“, „Leiden und Linderung“ und „Abschied nehmen“. Das vermittelte Grundwissen soll die Angehörigen ermutigen, sich dem oder der Sterbenden in der letzten Lebensphase aktiv zuzuwenden. „Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen“, sagt Marion Muhn, die den Kurs gemeinsam mit Christiane Zunabovic und Pfarrer Reinhold Hoffmann leitet.

Der Kurs beginnt um 16 Uhr und endet um 20 Uhr. Für Getränke und einen Pausensnack ist gesorgt. Es wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 15 Euro erhoben. Wann der nächste Kurs stattfindet, erfahren Interessierte bei der Sozialstation Höchst. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

***Eine Anmeldung ist möglich beim Hospizdienst der Sozialstation Höchst e. V.***
*Tel.: 0 61 63 / 9 39 74 50 • E-Mail: hospiz@sozialstation-hoechst.de*

## ■ Trauerwanderungen

Für Trauernde bietet die Sozialstation Höchst jeden zweiten Dienstag im Monat Trauerwanderungen an. Beim gemeinsamen Gehen in der Natur können Verlusterfahrungen angesprochen und miteinander geteilt werden. Die Zeit in der Natur hilft, innerlich Luft zu holen und neu aufzutanken. Beim Blick in die Weite kann manches neu sortiert und Neues in den Blick genommen werden.

Die Wanderungen dauern etwa zwei Stunden – von 15 bis 17 Uhr. Der Schwierigkeitsgrad und die Länge des Weges werden mit den jeweils Teilnehmenden abgesprochen.

### Zunächst Ersatz für ausgefallene Trauergruppen-Treffen

Da mit dem Ausbruch der Corona-Pandemie die Gruppenangebote für trauernde Menschen für längere Zeit nicht mehr stattfinden konnten, bot die Hospizgruppe Höchst zunächst auf Anfrage Trauerspaziergänge mit einzelnen Personen an. „Die Trauernden suchten und suchen gerade in dieser besonderen Zeit Möglichkeiten, um über Ihre Trauer zu reden", sagt Hospiz-Koordinatorin Marion Muhn. „Verwandte und Freunde sind oft nicht so präsent, wie die Trauernden es bräuchten. Oder die Trauernden möchten Ihr Umfeld nicht weiter belasten."

Einzel-Spaziergänge waren auch während der Zeit der Kontaktbeschränkungen möglich. Mit der Zeit stellte sich aber heraus, dass die wöchentlichen Spaziergänge mit einer Koordinatorin oder einer Trauerbegleiterin den Austausch mit anderen Trauernden nicht ersetzen können. So kam Marion Muhn auf den Gedanken, mehrere Trauernde zusammenzubringen. Im Juli wurde dann in Höchst der erste Trauerspaziergang für Gruppen angeboten. Dieser wurde auf Anhieb gut angenommen. Den Teilnehmenden tat es gut, sich untereinander auszutauschen und auch Ansprechpartner und Hilfe von Seiten der Hospizgruppe zu bekommen, so Marion Muhn. Aufgrund der positiven Erfahrungen wird das

Wanderangebot für Trauernde nun fest im Jahresplan der Hospizgruppe verankert.

„Die Menschen suchen Zeit und Raum, um mit Ihrer Trauer umzugehen. Um auch wieder nach vorne zu sehen", berichtet Marion Muhn. „Die Gruppenmitglieder helfen sich untereinander mit ihren Erfahrungen." So seien beispielsweise zwei Frauen zusammengekommen, deren Ehemänner gestorben sind – der eine in diesem Jahr, der andere vor zwei Jahren. „Es wird besser mit der Zeit, man lernt mit dem Unbegreiflichen zu leben", habe die eine Frau zur anderen gesagt, erzählt die Koordinatorin. „Dieser Erfahrungsaustausch ist sehr wichtig und muss meiner Meinung nach gefördert werden."

*„Der Weg aus der Trauer, ist der Weg durch die Trauer".*
*Verena Kast*

Die Wanderungen finden statt, wenn sich mindestens eine Person anmeldet. Die Höchstzahl der Teilnehmenden liegt bei acht Personen. Diese sollten an wettergemäße Kleidung, passendes Schuhwerk und gegebenenfalls eigene Verpflegung denken.

***Um eine Anmeldung zur Trauerwanderung per E-Mail oder Telefon bei der Sozialstation Höchst e. V. wird gebeten.***
*Interessierte sollten sich bis spätestens am Montagvormittag vor dem Tag des Trauerwanderns anmelden.*
*Tel.: 0 61 63 /9 39 74 50 • E-Mail: hospiz@sozialstation-hoechst.de*

## Der Trauer einen Raum geben

Schon seit mehreren Jahren bietet die Sozialstation Höchst e. V. in der dunklen Jahreszeit eine Trauergruppe an. Pandemiebedingt musste diese in den vergangen beiden Wintern abgebrochen werden. Die jetzige Trauergruppe trifft sich seit dem 27. Oktober 2021 jeweils mittwochs nachmittags in den Räumen der Sozialstation. Zu ihrem Angebot schreibt die Sozialstation:

„Ob der Tod als Schock oder Erlösung nach lange durchstandenen Qualen kommt – in beiden Fällen müssen die Hinterbliebenen mit dem Verlust eines Menschen umgehen lernen. Einige mögen Hilfe in der Familie oder bei Freunden erhalten; andere finden Stärke in ihrem Glauben. Manche

Zurückgebliebene wollen ihren Weg alleine gehen. Jede*r Hinterbliebene gestaltet seinen oder ihren eigenen Trauerprozess.
Eine Möglichkeit, diesen Weg nicht alleine zu gehen, ist der Besuch einer Trauergruppe. In der Gruppe finden sich Betroffene zusammen, um sich auszutauschen oder hilfreiche Hinweise für das Leben in der neu entstandenen Situation zu entdecken. Im geschützten Rahmen der Trauergruppe können sie sich durch Gespräche und Texte, Gemeinsamkeiten oder auch Unterschiede in der Art des Trauerns kennenlernen."
Die Sozialstation Höchst e. V. möchte Trauernde in dieser schweren Zeit begleiten und ihnen helfen, ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen und das veränderte Leben zu gestalten. Die Treffen der Trauergruppe in den Räumen der Sozialstation werden begleitet von einer Trauerbegleiterin und einer Hospizhelferin. Das Angebot ist kostenlos. Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt und eine Anmeldung erforderlich.
Einzelgespräche sind jederzeit auf Wunsch und nach Absprache mit der Trauerbegleiterin möglich.

***Kontakt zur Sozialstation Höchst e.V.:***
*Sozialstation Höchst e.V.*
*Groß-Umstädter Straße 6 • 64739 Höchst im Odenwald*
*Tel.: 0 61 63 / 9 39 74 50*
*E-Mail: hospiz@sozialstation-hoechst.de*

# Loslassen ist erst der Anfang

*Sabine Schrimpf, Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt, gemeinnütziger Verein*

elternkreis
suchtgefährdeter und suchtkranker jugendlicher und erwachsener
darmstadt

Im Darmstädter Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener treffen sich seit 30 Jahren Angehörige und Freund*innen von suchtkranken Menschen zum Erfahrungsaustausch und zu gegenseitiger Hilfestellung.

## Loslassen ist sein lassen, nicht fallen lassen

Abschied und Loslassen haben in unserem Kreis einen großen Stellenwert, allerdings nicht, wie man angesichts der Drogenproblematik vielleicht denken könnte. Tatsächlich ist hier eher das Loslassen im Sinne von sein lassen und nicht das Fallenlassen gemeint. Angehörige müssen damit aufhören, die Konsequenzen des Drogenkonsums abzufedern. Sie müssen den Drogenabhängigen die Verantwortung für ihr Leben, ihr Tun überlassen beziehungsweise zurückzugeben. Dieses Loslassen fällt vor allem Eltern extrem schwer. Es ist kaum zu ertragen, dem eigenen Kind dabei zuzusehen, wie es wegen seines süchtigen Verhaltens vielleicht von der Schule verwiesen wird, den Ausbildungsplatz verliert oder auf andere Weise „das Leben ruiniert". Aber nur indem den süchtigen jungen Menschen die Konsequenzen ihres Tuns sehr bewusst werden, können sie vielleicht zu der Einsicht gelangen, dass die Sucht mehr schadet als gut tut und dass es an der Zeit ist, andere, gesunde Wege einzuschlagen. Eltern, die loslassen können, machen oft die Erfahrung, dass die drogensüchtigen Kinder beginnen, ernsthaft den Weg aus der Sucht zu suchen und es ihnen tatsächlich häufig gelingt. Eltern können diesen Prozess unterstützen, aber gehen müssen die Drogenabhängigen den schweren Weg selbst.

## Klammern ist Teil unserer Natur, Neues verunsichert

Das Nicht-Loslassen-Können ist aber nicht nur eine Sache von Angehörigen suchtkranker Menschen. Fast jeder von uns hält an irgendetwas fest, das ihm oder seiner Umgebung nicht gut tut. Warum ist das so? Die Ant-

wort finden wir auch in unserem Gehirn. Am Anfang unseres Lebens ist Bindung unverzichtbar. Als Baby würden wir nicht überleben, wenn die Bindung, die Fürsorge unserer Eltern ausbleiben würde. Anklammern ist also Teil unserer Natur. Sicherheit ist ein biologisch verankertes Grundbedürfnis, daher löst Unsicherheit – und die geht mit jedem Loslassen, jedem Neuen einher – bei der großen Mehrheit von uns Unbehagen und Angst aus. Entsprechend halten wir auch im späteren Leben gerne an Gewohntem fest, klammern uns an Vergangenes oder auch die Gegenwart, selbst wenn wir wissen, dass es nicht gut für uns ist. Wir fürchten das Neue/Unbekannte mehr als den Status quo, auch wenn der vielleicht alles andere als gut ist.

## Abschied von der ewigen Elternrolle

© Pixabay

Eltern, die es zu ihrer Lebensaufgabe gemacht haben, ihr suchtkrankes Kind mit vermeintlicher Hilfestellung wie Geldzuwendungen und Ausreden gegenüber Ordnungskräften, Schule oder Arbeitgeber zu „retten", sind nur schwer davon zu überzeugen, dass genau dieses Festhalten an jahrelang Gewohntem und vermeintlich Bewährtem ihr Kind in der Sucht hält. Es braucht viel Überzeugungsarbeit, bis sie das Loslassen lernen, geht dieses Loslassen doch auch mit einem Kontrollverlust einher („Wenn ich nicht auf sie/ihn aufpasse, dann passiert noch was Schlimmes"). Es ist auch ein schmerzhafter Abschied vom Elternsein selbst, indem man das Kind seine eigenen Entscheidungen fällen und auch die Konsequenzen tragen lässt.

Einem Sechsjährigen wird man als Eltern nicht die Belastung einer Entscheidung für ein paar vernünftige Winterschuhe überlassen, aber man wird ihm zwei, drei geeignete Paare zur Auswahl hinstellen und ihn aus diesen wählen lassen. Einem 26-Jährigen sollten Eltern allerdings sehr wohl zutrauen, dass er Entscheidungen für sein Leben selbst treffen kann, inklusive der schmerzhaften Konsequenzen falscher Entscheidungen. Bei suchtkranken 26-Jährigen glauben viele Eltern, sie müssten weiter in der Elternrolle verharren, um sie vor den negativen Konsequenzen

zu schützen. Nur hat das Kind entschieden, Drogen zu nehmen, nicht seine Eltern. Und das Kind, das juristisch längst voll verantwortlich ist, sollte als Erwachsener behandelt werden, auch wenn es aufgrund seines Konsums zunächst vermutlich nicht erwachsen handelt. Je mehr Eltern sich hier aus der Elternrolle verabschieden und Kontrollverlust zulassen, umso mehr muss der abhängige Mensch selbst für sich geradestehen. Es sind leider meist erst die negativen Konsequenzen des Konsums, die die Sichtweise des Süchtigen auf die Drogen verändern. Fällt die Waagschale aber in Richtung „drogenfrei ist besser", kann die Genesung beginnen.

Das Loslassen von Gewohntem, der Abschied von zugedachten Rollen ist für jede*n von uns schwer. Wir wissen nicht, was uns erwartet, ob es besser wird oder doch vielleicht schlechter, ob wir Kontrolle über die Veränderung haben. Hat man erstmal gewagt, den gewohnten Pfad zu verlassen, Unbekanntes zuzulassen, etwas Neues zu beginnen, so bewahrheitet sich meist: *„[…] jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben"*. *(Zitat: Hermann Hesses Gedicht „Stufen")*

Nur Mut!

***Treffen des Elternkreises suchtgefährdeter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt gemeinnütziger Verein***

*Alle zwei Wochen donnerstags • 19.15 Uhr*
*Terminübersicht: www.elternkreis-darmstadt.de/index.php/termine*
*Treffpunkt: Caritaszentrum St. Ludwig*
*Wilhelm-Glässing-Str. 15-17 • 64283 Darmstadt*
*Coronabedingt ist eine vorherige Kontaktaufnahme erforderlich.*

***Kontakt zum Elternkreis suchtgefährderter und suchtkranker Jugendlicher und Erwachsener Darmstadt***

*Tel.: 0 61 51 / 31 18 04 • E-Mail: info@elternkreis-darmstadt.de*
*www.elternkreis-darmstadt.de*

# Und dann kommen sie und sagen: „Lass los!“ Ein Schlag ins Gesicht.

*Ein fiktiver Brief von Tabitha Oehler, Gemeindepädagogin und zertifizierte Trauerbegleiterin in Weiterstadt*

*Gut aufgehoben im Unendlichen… © Tabitha Oehler*

*Geliebte,*
*du bist tot! Nie wieder werde ich dein Lächeln sehen, deine Stimme hören, dich berühren können. Dieses „Nie wieder“, ist ein einziger großer Schmerz. Du bist nicht mehr da, wir haben dich beerdigt, du bist tot!*
*Die Sehnsucht nach dir tobt in mir. Überall sehe ich dich, meine Gedanken sind bei dir. Ich will nicht, dass du weg bist.*

*Und dann kommen sie und sagen: „Lass los!“ Ein Schlag ins Gesicht. Ich kann dich nicht loslassen, kann nicht meine Liebe zu dir zurücknehmen. Man sagt mir damit: „Du darfst nicht so fühlen, wie du fühlst!“ Du bist aber einfach da, in meinen Gedanken, in meinem Handeln, in meinen Tränen und in dieser großen Leere mitten im Herz. Wohin soll ich dich denn lassen? Ins Nichts?*

*Meine Liebe zu dir braucht eine Richtung. Manchmal spüre ich die Angst, dass ich dich in meinem Inneren auch noch verliere, dann ist der Verlust total! Ich wehre mich dagegen, ich will dich nicht ganz verlieren, will dich nicht loslassen. Dein Leben war von großer Bedeutung für mein Leben. Ich bin ich, auch durch dich. Loslassen bedeutet für mich, dass ich einen Teil meines Lebens hinter mir lasse und dadurch einen Teil meiner Identität verliere! Mit dir nicht auch noch mich selbst verlieren!*

*Meine Trauer ist die Suche nach einem sicheren Ort für dich, wo du gut aufgehoben bist. Am Anfang war mir dein Grab so wichtig, dann plötzlich*

*dieser Regenbogen, ich habe ihn als ein Zeichen von dir verstanden, oder in der Nacht, dieser ganz besondere Stern: Sitzt du darauf? Im Wind spüre ich dich manchmal und das tröstet mich. In der Familie reden wir über dich, lachen über deine Späße oder ärgern uns noch über manchen Unfug. Die Erinnerung an dich, an die gemeinsam erlebte Zeit ist da, manchmal tut sie einfach zu weh und ich schiebe sie weg – und manchmal schon gelingt es mir, mit einem Lächeln an dich zu denken. Ich muss das Erinnern üben. Ich spüre dich in meinem Herzen und weiß, tief in meiner Seele bist du in mir verankert. Meine Liebe zu dir bleibt. Ich spüre dich gut aufgehoben im Unendlichen oder einfach in den Armen Gottes. Und da kann ich dich dann gut sein lassen … im doppelten Sinne des Wortes. Du darfst da weiter du sein, äußerlich weit weg und doch da.*

*Langsam begreife ich, dass du überall da sein kannst, wo ich bin, nicht beobachtend, sondern mir Freiheit lassend, mein Leben zu leben, in Liebe. Wenn wir wollen, können wir uns da begegnen, an einem der vielen Orte, die ich für dich gefunden habe oder neu finde. Den Schmerz werde ich dann nicht mehr brauchen.*
*Du bleibst und du darfst mehr und mehr meine innere Begleiterin werden. Ich muss dich nicht loslassen und das gibt mir die Freiheit, dich sein zu lassen.*

*Trauerbegleiterin Tabitha Oehler*
*© Privat*

**Kontakt zu Tabitha Oehler**
*Trauerseelsorge im Evangelischen Dekanat Darmstadt-Land*
*Tabitha Oehler*
*Herrngartenweg 5 • 64331 Weiterstadt*
*Tel.: 0 61 50 / 15 18 2 • E-Mail: t.oehler@trauerseelsorge.de*
*www.trauerseelsorge.de*

# „Trauer hat keinen Abschluss“

*Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen*

Wie vielfältig Trauer und Abschied nehmen sein können, zeigt die Arbeit der Trauerbegleiter*innen des Malteser Hospizdienstes in Fulda. Rund 22 Ehrenamtliche sind in der Region für Menschen da, die sich Begleitung in ihrem Trauerprozess wünschen oder Unterstützung suchen. Margarethe Rohnke und Ludwig Wagner, Trauerbegleiterin und Trauerbegleiter des Malteser Hospizdienstes in Fulda, berichten von ihren Erfahrungen.

*Margarethe Rohnke und Ludwig Wagner begleiten Trauernde. Foto: Michael Möller*

## Jede Trauer ist anders

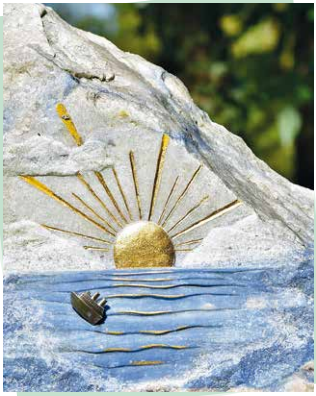
„In der Trauer sehe ich die Bewältigung eines Verlustes“, so Ludwig Wagner, der seit vier Jahren in der Trauerbegleitung arbeitet. „Zugleich ist der Trauerprozess etwas nach vorne Gerichtetes. Es geht darum, einen neuen Sinn im Tod und Verlust eines nahestehenden und geliebten Menschen zu finden.“ Dabei ist jede Trauer anders, wie es auch das Leben der Menschen war, die verstorben sind.

„Nicht unbedingt die trauernde Person meldet sich bei uns, sondern oft jemand aus der Familie, zum Beispiel die Kinder“, sagt Ludwig Wagner. Oft fällt den Angehörigen auf, dass eine trauernde Person Unterstützung braucht und möglicherweise noch gar nicht realisiert, welchen Raum die Trauer im Leben eingenommen hat. Doch will das eigene Leben auch weitergelebt werden. „Im Gespräch kann es dann schon vorkommen, dass die trauernde Person das erst für sich erkennen muss“, erklärt Margarethe Rohnke. Sie ist seit 2009 ehrenamtlich in der Hospiz- und Trauerarbeit aktiv.

## Was ist der trauernden Person wichtig?

„Trauer ist sehr individuell. Oft gibt es unterschiedliche Auffassungen von Trauer zwischen den Generationen, zum Beispiel Eltern und ihren Kindern. Rituale oder ein Trauerprozess werden heute anders gelebt

als früher." Für Margarethe Rohnke ist in ihrer Arbeit wesentlich, dass die Trauerbegleitung den trauernden Menschen und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt. „Alltägliches aus den Familien oder unterschiedliche Umgangsformen mit dem Tod bekommen wir natürlich mit, wir stellen diese jedoch nicht in den Fokus unserer Arbeit", so die Trauerbegleiterin. „Wir bieten ein Gespräch an. Ein Gespräch, das Raum für all das bietet, was der trauernden Person wichtig ist", erklärt sie. Die Trauerbegleiter*innen nehmen den Menschen dabei so, wie er ist – unabhängig von seiner Religion, Herkunft oder Weltanschauung. „Wichtig für unsere Arbeit ist, dass wir ein neutrales Angebot machen und von außen kommen. Allein das reicht oft schon aus, sich öffnen zu können. Dies ist in der Familie oft nicht möglich", verdeutlicht Margarethe Rohnke.



© Pixabay

## Verlust in unterschiedlichen Lebensphasen

„Es ist etwas anderes, ob ich mich auf den Tod eines Menschen vorbereiten kann, oder ob eine geliebte Person aus ihrem und meinem Leben gerissen wird", sagt Ludwig Wagner. Während man sich auf den Tod einer älteren, mitunter über längere Zeit erkrankten Person vorbereiten kann, ist das nicht möglich, wenn ein naher Angehöriger plötzlich aus dem Leben scheidet, beispielsweise durch einen Unfall.

Auf den Tod eines Menschen, der „mitten im Leben" steht, ist man nicht gefasst. „Vom Lebensverlauf ist das eine Phase, in der man sich noch keine Gedanken über Tod und Sterben macht", so Ludwig Wagner weiter. In solchen Fällen sei es besonders wichtig zu verstehen, dass die Trauer im Verlauf des Lebens immer wieder hochkommen kann. „Trauer hat keinen Abschluss", ergänzt seine Kollegin Margarethe Rohnke. Vom Tod eines Ehepartners sind insbesondere auch Kinder betroffen, die ein Elternteil verlieren: „Für Kinder ist es besonders wichtig Abschied zu nehmen, um den Tod begreifen und verstehen zu können."

Trauerbegleiterin Rohnke, die seit fünf Jahren auch mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, sieht hier in vielen Bereichen der Gesellschaft Nachholbedarf: „Tod und Trauer sind zwar kein Tabu, allerdings ein Randthema. Dabei sind wir ständig damit konfrontiert, auch Kinder." So bemängelt sie, dass diese Themen beispielsweise zu wenig in der Ausbildung von

Erzieher*innen und Lehrer*innen behandelt würden. „Natürlich stehen wir dann auch zur Verfügung, um Bezugspersonen von trauernden Menschen zu beraten. Auch, um in Kindergärten oder Schulen mit einer ganzen Gruppe von Kindern und Jugendlichen über das Thema Tod und Trauer zu sprechen."

### Einen neuen Platz im Leben finden

Ludwig Wagner findet es wichtig, einen neuen Platz für die verstorbene Person und sich selbst im Leben zu finden. „Anders als bei älteren Menschen stellt sich in jüngeren Jahren verstärkt die Sinnfrage." Irgendwann kommt der Punkt, an welchem der erste Schmerz überwunden ist und oft die Frage nach dem „Warum" gestellt wird. „Dann ist es Zeit, seine Haltung zu wandeln und die gemeinsame Vergangenheit mit einer neuen Perspektive weiterleben zu lassen. Wagner denkt an ein Zitat von Jean Paul: „Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können". „Aus der Erinnerung lässt sich ein Sinn finden, den man mit Tatkraft füllen kann", führt Wagner aus. Er denkt dabei an eine Frau zurück, die ihren Mann durch einen plötzlichen Tod verloren hat. Die Frau fühlte sich überfordert, als sie sah, welche Lücke der Tod ihres Mannes hinterlassen hat in Bezug auf die Partnerschaft, aber auch auf den Haushalt und alltägliche Dinge. „Wir haben Schritt für Schritt die Dinge gesammelt, die sie alleine gut kann, und die, welche sie nach dem Tod ihres Mannes neu erlernen konnte."

### Hospiz- und Trauerarbeit als unterschiedliche Angebote

Bei einem längeren Sterbeprozess im Hospiz oder im häuslichen Umfeld werden die sterbende Person und ihre Familie von ehren- und hauptamtlichen Hospizbegleiter*innen unterstützt. „Wir unterscheiden in unserer Arbeit den hospizlichen Bereich und die Bewältigung der Trauer nach dem Tod", erklärt Ludwig Wagner. „Beide Phasen haben unterschiedliche Anforderungen und Herausforderungen an die begleitende Person. Auch wird eine trauernde Person von einer anderen Person begleitet als ein Mensch im Sterbeprozess."

Für beides ist eine gute Qualifikation und Reflexionsfähigkeit für die Arbeit als Hospiz- oder Trauerbegleiter*in wichtig. „Wir absolvieren eine sehr intensive Ausbildung von mindestens 80 Unterrichtseinheiten und erhalten während unserer Arbeit regelmäßig Supervision", erklärt

Wagner, der zugleich auch als Koordinator die Ehrenamtlichen unterstützt. Wichtig sei auch, eine eigene Haltung zu Tod, Trauer und Verlust zu entwickeln, meint Margarethe Rohnke: „Es braucht eine gewisse Reife und Lebenserfahrung, die man mitunter als junger Mensch erst noch erwerben muss."

### Aus der Trauerbegleitung erwächst Dankbarkeit

Für beide ist die Arbeit ein großes Geschenk. „Wir entwickeln uns in unserer Arbeit enorm weiter. Die Arbeit mit trauernden Menschen erdet und erfüllt mit Zufriedenheit", berichtet Ludwig Wagner. „Ich verspüre durch diese Arbeit eine Dankbarkeit, die ich sonst nicht in meinem Leben entwickelt hätte", bestätigt auch Margarethe Rohnke. Dazu gehöre einmal die Dankbarkeit über die eigenen Lebensumstände, aber auch darüber, anderen Menschen eine Stütze zu sein. „Wenn Hinterbliebenen durch den Tod eines nahestehenden Angehörigen Unterstützung fehlt, dann sind wir da." Für Ludwig Wagner bringt die Tätigkeit als Trauerbegleiter große Wertschätzung mit sich. „Wertschätzung für die Menschen, die wir begleiten, aber auch Wertschätzung gegenüber der Arbeit, die wir leisten."

*Kontakt zum Hospizdienst und zur Trauerbegleitung der Malteser in Fulda*
*Wilfried Wanjek • Tel. 06 61 / 86 97 72 50*
*E-Mail: wilfried.wanjek@malteser-fulda.de*

# Uni Leipzig erforscht Trauer bei älteren Menschen – Teilnehmende gesucht

*Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen*

Das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Medizinischen Fakultät an der Universität Leipzig führt bis Mai 2022 eine wissenschaftliche Studie zu Trauer und Verlust im höheren Lebensalter ab 60 Jahren (AgE-Health-Studie) durch.

Das Thema Trauer und Verlust im höheren Lebensalter hat nach Ansicht der Forschenden bisher zu wenig Beachtung in der Wissenschaft gefunden. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass Trauer und Verlust zur Entstehung von Depressionen sowie anderer psychischer Erkrankungen bei Menschen im höheren Alter beitragen können. Gleichzeitig bleiben gerade in der Gruppe der älteren Menschen psychische Belastungen oftmals unerkannt.

In der Studie interessiert sich das Forschungsteam für die Trauererfahrungen von älteren Menschen. Ebenfalls sollen zwei Hilfsangebote für ältere Menschen mit anhaltender Trauer getestet werden (Programm A: Online-Selbsthilfeprogramm, Programm B: Informationsbroschüre). Beide Hilfsangebote wurden an der Universität Leipzig von Gesundheitsexpert*innen erstellt und enthalten sorgfältig ausgewählte Informationen zum Thema Trauer und Verlust. Angebote wie diese können die wichtige Selbsthilfe- und Trauerarbeit vor Ort ergänzen. Es ist geplant, die Angebote nach erfolgter Wirksamkeitsprüfung kostenfrei Behandler*innen- und Betroffenengruppen zur Verfügung zu stellen.

Das Forschungsteam ist noch auf der Suche nach älteren Menschen, für welche das Thema anhaltende Trauer relevant ist und die im Rahmen der Studie Unterstützungsangebote ausprobieren möchten.

Eine Studienteilnahme ist ortsunabhängig möglich und natürlich freiwillig. Die Studienteilnahme kann zu jedem Zeitpunkt seitens des/der Teilnehmenden beendet werden. Zur Studie anmelden können sich Interessierte bei Diplom-Psychologin Franziska Welzel bei der Uni Leipzig.

✎ ***Anmeldung und weitere Informationen***
*Dipl.-Psychologin Franziska Welzel • Tel. 03 41 / 97 24 56 3*
*E-Mail: trauerstudie@medizin.uni-leipzig.de*

# Geliebtes Kind, nun hast du uns für immer verlassen…

*Angelika Lehnerer, AGUS Selbsthilfe*

Unser ältester Sohn Florian (36) hat sich im Dezember 2020 das Leben genommen. Er sah für sich keinen anderen Ausweg mehr.

## Florians Vorgeschichte

Florian war schon als Kind „anders", jedoch hat zu der damaligen Zeit kein Arzt diagnostiziert, dass er das Asperger-Syndrom, eine Form des Autismus, hatte. Dazu kamen im Laufe der Jahre immer mehr Zwänge. Vor über zehn Jahren, während seines Studiums, folgte dann ein kompletter Zusammenbruch. Hier hat sich Florian uns gegenüber zum ersten Mal geöffnet und von der immensen Leidenswelt in seinem Kopf berichtet. Zu diesem Zeitpunkt fiel auch seine Aussage „Ach Papa, da gibt es doch etwas in der Schweiz.". Von diesem Tag an waren wir als Eltern mit dem Thema Suizid konfrontiert. Im Laufe der Jahre wurden seine Krankheit und die Zwänge immer massiver. Er hat es immer abgelehnt, in eine Klinik zu gehen: Ihm könne niemand mehr helfen. Ärzten und uns Eltern waren die Hände gebunden. Seine Außenwelt und sein Bewegungsradius wurden immer enger, die Zwänge so massiv, dass sie ihn Tag und Nacht fest im Griff hatten.

Im September 2020 stand er wohl vor dem Punkt, Suizid oder Klinik. Er hat sich für die Klinik entschieden, obwohl er in der Nacht zuvor immer wieder davon gesprochen hatte, dass er Abschied nehmen möchte. Er habe genug gelebt. Der alarmierte Rettungsdienst hat in dieser Nacht auch keine Möglichkeit gesehen, ihn einweisen zu lassen, da er laut dessen Einschätzung keine Gefahr für sich oder andere sei.

Tage bevor Florian selbst in die Klinik wollte, hatten wir Eltern in letzter Verzweiflung einen gerichtlichen Eilantrag für einen rechtlichen Betreuer gestellt. Nur auf diesem Wege hätten wir Florian in eine Klinik einweisen lassen können.

Florian hat sich am 16. Dezember 2020, nach drei Monaten in der Klinik, anderthalb Stunden nach seiner Entlassung, zuhause in seinem Bad erhängt.

### Unsere Jahre als Eltern

Wie wir all diese Jahre mit seiner immer schlimmer werdenden Krankheit durchgestanden haben, es ist uns bis heute ein Rätsel. Unser Kind täglich, Jahr für Jahr, so leiden zu sehen, hilflos und ohnmächtig zuschauen zu müssen. Die Trauer, dass unser Kind so leben muss. Den Schmerz im Herzen und die permanente Angst, dass DER Tag irgendwann kommen kann. Einige Zusammenbrüche meinerseits, sich immer wieder aufgerichtet, teils mit Hilfe von außen. Immer wieder Hoffnung leben für unseren Sohn und auch für uns, dass wir das irgendwie schaffen würden. Was dies alles bedeutet, können sicher nur Eltern verstehen, die so etwas selbst erleben oder erlebt haben. Wir haben uns immer wieder mit dem Thema Suizid auseinandergesetzt: Wie wird das sein, wenn wir vielleicht mal nach Hause kommen und finden ihn tot auf? Die Polizei mal plötzlich vor der Türe steht? Wie würde er es überhaupt machen? Angst vor seiner möglichen Frage, ob wir ihm dabei helfen?
Im Nachhinein muss ich sagen: Die Realität ist so brutal, nicht im Entferntesten vorstellbar. Sie stellt alles in den Schatten.
Ich selbst arbeite ja seit über zehn Jahren in der Krisenintervention und habe unzählige Suizide mitbegleitet. Aber nun ist es das EIGENE.

### Florians Klinikaufenthalt

Florian wurde aufgrund seines Zustandes und des richterlichen Beschlusses für drei Monate in der Klink behalten. Nach einer kurzen Verbesserung hatte er nach den ersten sechs Wochen jedoch Suizidgedanken. Die Medikation wurde verändert. Die Ärzte sprachen davon, dass sich auf sein jahrelanges Krankheitsbild noch eine Psychose gesetzt hätte und eine nicht klare Schizophrenie vorliege. Aufgrund von Corona durfte die erste Zeit nur noch ein Elternteil in die Klinik. Ich habe von dieser Zeit solche belastenden Bilder, Begegnungen und Erlebnisse in mir, die ich nie vergessen werde.
Während der letzten Klinikwochen waren dann wegen Corona nur noch Telefonate möglich. Florian hatte gegen Ende seiner Klinikzeit zu mir am Telefon einmal in einer Art und Weise „Danke, Mama“ gesagt, wie ich es seit Jahren nicht erlebt hatte. Ich bin mir sicher, dass da sein Entschluss schon feststand und dies sein Abschied war.

Am Entlassungstag hat er kurz vorher auf der Klinikstation sogar noch gelacht. Er war wohl dort schon mit sich im Frieden und hat auf den Moment zuhause gewartet, wenn er sich von seinem qualvollen Leben befreien darf.
Die ganzen Medikamente hatten zwar einen kleinen positiven Effekt, aber auch Nebenwirkungen. Für Florian war dies wohl nur die Bestätigung seiner jahrelangen Behauptung, dass ihm niemand mehr helfen könne. Es war ein Versuch (vielleicht auch nur für uns Eltern), aber für ihn nicht die Lösung, so sein restliches Leben verbringen zu müssen.

### Florians Suizid

Nach seiner Rückkehr war Florian im Hause „unterwegs", nach 17.30 Uhr habe ich mich gewundert, dass er noch nicht zum Essen erschienen ist und ging die Treppe hoch. Auf dem Flur war die Tür zum Bad einen Spalt auf und ich sah Florian erhängt an der Duschvorhangstange. Es war ersichtlich, dass er tot war. Dieses grausame Bild hat sich sofort in meinem Kopf eingebrannt. Völlig irrational, dass ich in diesen Sekunden wie „Frieden" wahrgenommen habe. Heute ist mir bewusst, es war diese völlige Stille, die er hatte, Ruhe vor den jahrelangen heftigen Zwängen in Kopf und Körper.
An jedem anderen Tag hätten wir damit gerechnet, aber nie und nimmer an diesem, kurz nach dem Klinikaufenthalt. Ich habe nur noch geschrien, rannte die Treppe herunter zu meinem Mann und sagte: „Er hängt, er hängt..." Wir haben uns wie Wahnsinnige aneinander festgehalten, umklammert, geschrien und geweint, kurz darauf den Notruf abgesetzt. Das ganze übliche Prozedere kam in Gang. Auch unser Kriseninterventionsteam war auf dem Wege.

### „Ich war im falschen Film"

Ich war in einer „seltsamen Rolle". Einerseits betroffene Mutter, andererseits habe ich funktioniert und unser Team eingeteilt. Es war irgendwie verrückt, ich war im falschen Film. In den letzten Jahren habe ich oft gedacht: Sollte dieser Tag jemals eintreten, will ich unser Team hier haben. Wir hätten es familiär ohne dieses nicht geschafft. Es gab uns Eltern, Florians beiden Brüdern und weiteren Verwandten Rückhalt und Sicherheit, wir fühlten uns aufgefangen und nicht alleine.

Der Kripo gegenüber habe ich den Wunsch geäußert, dass wir als Familie später von Florian Abschied nehmen wollen.

### Abschied am offenen Sarg

Als der Zeitpunkt gekommen war, standen wir Eltern und seine zwei Brüder bei ihm am offenen Sarg und hatten uns weinend in den Armen. Er sah so friedlich aus. Ich habe ihn noch gestreichelt und gesagt, dass wir ihn verstehen und er in Liebe gehen darf. Dass wir ihn immer lieben werden. Ein Moment, den man nie mehr nachholen kann. In unseren Einsätzen im Kriseninterventionsteam ermutigen wir die Betroffenen immer dazu (soweit es vom Geschehen her möglich ist), geben ihnen die nötige Zeit und erleben oft wahnsinnig berührende Momente.
Wir sind Florian unheimlich dankbar, dass er mit dem Suizid gewartet hat, bis er zuhause war. Wir hätten wegen Corona nicht in die Klinik gedurft, ein Abschiednehmen direkt danach wäre nicht möglich gewesen und er hätte nur fremde Menschen um sich gehabt.
Ich sehe es als ein Zeichen von Liebe an und dass er uns vertraut hat, dass wir alles richtig machen werden. Vielleicht musste er aber auch wegen seiner Zwänge auf zuhause warten, da es ihm nur hier im gewohnten Umfeld möglich war.

### Alles in Florians Sinne

Es gibt uns sehr viel Trost, dass wir alles rein in Florians Sinne geregelt haben. Als der Bestatter ihn aus dem Haus getragen hat, habe ich unten die Türe zum Erdgeschoss geschlossen. Florian hätte es nicht gewollt, dass ihm jetzt so viele Menschen nachschauen.
Den Bestatter habe ich um Verständnis gebeten, ihn wegen seines Autismus weder wie üblich zu waschen, noch andere Kleider anzuziehen. Fremde Hände, die sich an seinem Körper so zu schaffen gemacht hätten, wären für ihn pure Qual gewesen. Seine letzte Ruhestätte hat er im Friedwald in der Ruhe der Natur. Er hätte eine Bestattung auf dem Friedhof gehasst, zudem noch ständig Besucher an seinem Grab. Wir hätten dies mit unserem Gewissen nicht vereinbaren können. Wir haben einen Familienbaum ausgesucht (damit er nicht neben „Fremden“ liegen muss), der von der Lage und Baumart her voll seiner war.
Die Todesanzeige haben wir ganz bewusst „offen“ geschrieben. Ja, es war ein Suizid! Wir wollten darin auch sein Leben zum Ausdruck bringen.

Er war gefangen in seinem Körper (Kokon) und ist uns an jenem Abend in seine so lange ersehnte Freiheit geflogen (Schmetterling). Diese Leichtigkeit haben wir in der Anzeige auch zum Ausdruck gebracht.
Die positive Resonanz war riesig. Ebenso auf unsere Dankanzeige.

### Florians Beerdigung

Auch diese sollte ohne viele Menschen stattfinden, nur wir Eltern, seine zwei Brüder und die Försterin. Wir haben kurz vor der Beisetzung beschlossen, dass wir selbst seine Urne abwechselnd zum Baum tragen wollen, denn wir fühlten uns in der Lage dazu. Erst mein Mann, dann haben sich die Brüder abgewechselt. Ich wollte sie als Mama zuletzt tragen. Ich hatte ihn auf die Welt gebracht und ihn zuerst in meinen Händen, so sollte es nun auch beim Abschied sein. Dieses Gefühl, das eigene Kind in der Urne zum letzten Mal im Arm zu halten, ich werde es nie vergessen. Ich habe die Urne mit beiden Händen fest an mein Herz gedrückt und ihm gedanklich nochmals all meine Liebe gegeben. Mit ins Urnengrab habe ich noch einen Abschiedsbrief gegeben und zwei Rosenquarz-Steine. Die Zahl zwei war ein Zwang bei ihm.

### Die Zeit danach

Aufgrund meines Traumas, das ich bei Florians Auffinden erlitt, hatte ich zwei Wochen später eine Somatic Experiencing-Sitzung. Ich hatte das immense Glück, hierfür privat Kontakt zu haben. Nach einer Sitzung konnten wir das Bild von Florians Erhängen schon sehr deutlich verändern, ihm den Schrecken nehmen. Eine weitere Sitzung war erst Wochen später notwendig. Ich kann diese Form der Traumaverarbeitung nur empfehlen.
Oft habe ich mich in Einsätzen gefragt, wie Angehörige mit dem Ort des Suizids im eigenen Zuhause wohl umgehen werden in der Zukunft. Er war auch für uns der „Ort des Grauens", die Badtüre ab jenem Abend zu. Aber so konnte es ja nicht dauerhaft bleiben. Ich spürte nur, je länger dieser Zustand anhält, umso belastender und schwieriger würde es für uns alle werden.
In seinem Zimmer hatte Florian kurz vor seinem Tod noch seine Jeans ausgezogen, seine Schuhe säuberlich daneben. Dieses Bild zu sehen hat einen unglaublichen Schmerz ausgelöst. Es waren die letzten Minuten seines Lebens. Wie hat er sich gefühlt, was hat er gedacht? Dann sein letzter Gang ins Bad …

Keiner von uns Eltern war in der Lage, diese Kleidung zu berühren. Sein letzter Moment. Bei allen Überlegungen, dies an einem anderen Ort im Hause zu deponieren, sagten Bauch und Herz „Nein, das ist es nicht". Eine Kollegin hatte dann für uns DEN Vorschlag: und wir haben zugestimmt. Wir hatten einen schönen Korb, legten eine Decke rein und mein Mann hat unter Tränen Florians Kleidung reingelegt. Diesen Korb nahm meine Kollegin mit und sie hat ihn bis heute deponiert. Wir werden eines Tages wissen, ob wir diese Kleidung wollen oder was wir damit machen. Dies war ein großer und erleichternder Schritt.

*Es fiel schwer, die Kleidung zu berühren, die Florian zuletzt getragen hatte.*
*© Privat*

## Jahreswechsel und Neuanfang

Als Silvester nahte, der Übergang in ein neues Jahr wurde mir bewusst, dass ich diese Energien nicht mehr im Hause haben wollte. Es sollte auch hier einen „Neuanfang" geben. Mit dem Thema Räuchern hatte ich mich noch nie beschäftigt, aber nun war der Wunsch da. Auch hier konnte ich eine erfahrene Bekannte dafür gewinnen. Völlig überrascht war ich, dass der aufsteigende Rauch an belastenden Stellen reagierte und es waren exakt Florians drei Stellen, wo seine meisten Zwänge abliefen. Aber noch mehr überraschte uns, dass der Ort im Bad unbelastet, „frei" war. Auch dies zeigte mir, dass Florian zum Zeitpunkt seines Todes bereits inneren Frieden hatte.

Wegen des Bades hatte ich zig Vorstellungen, in Gedanken alle durchgespielt und letztendlich festgestellt, dass es nur einen Weg gibt. Selbst, wenn wir das Bad völlig neu gemacht hätten, es ist und bleibt doch immer DER Platz und es gibt nur eine Möglichkeit: mit dieser Stelle den FRIEDEN zu finden.

Im Bad waren jedoch noch die Spuren des Suizidabends. Ärztliches Material, Florians restliche Kleidung. Auch der Duschvorhang, der mit dem Bild des Auffindens verbunden war, sollte raus. Für dieses seelisch Belastende haben wir ebenfalls eine Lösung gefunden. Eine weitere Kollegin hatte sich bereit erklärt, zu kommen und diese Dinge mitzunehmen.

Nach Wochen habe ich es das erste Mal geschafft bzw. das Bedürfnis gehabt, die Badtüre einen winzigen Spalt zu öffnen, nicht reinzuschauen, die Augen zu schließen und zu spüren, was es in meinem Inneren macht. Dann die Türe wieder zu. Es fühlte sich wie eine innere Befreiung an, dies geschafft zu haben. So habe ich dies immer mal wieder gemacht, der Spalt wurde größer. Als die Sonne schien, kamen die Lichtstrahlen vom Bad in den Flur. Dies war ein schönes Bild. Wärme, Sonne ...

Irgendwann habe ich meinen Mut zusammengenommen und bin tatsächlich rein. Ich traute es mir zu, der Wunsch war da. Ich konnte es nicht fassen. Keine Retraumatisierung. Das nächste Mal bin ich dann im Beisein meiner Kollegin mit rein. Ich war überglücklich, diesen Schritt geschafft zu haben. Irgendwann habe ich das Bad von oben bis unten „gereinigt", obwohl es sauber war. Aber ich brauchte dieses Gefühl. Inzwischen hat die Dusche einen bewusst lustigen Pinguin-Vorhang, der einfach Freude ausstrahlt, es ist ein neuer Teppich drin und liebevoll dekoriert. An der Stelle des Suizids steht nun – völlig unerwartet – ein witziger Holzpinguin, den Florians Bruder in der Jugendzeit gebastelt hat. So hatte sich alles gefügt, dass es passend war. Florian mochte nie neue Sachen, nur gebrauchte und alte. Es fühlte sich einfach nur gut an.

Ein Psychologe sagte einmal vor Jahren zu mir: Die Seele weiß die Antwort schon immer, wir müssen sie nur finden. An diesen Spruch denke ich oft. Abwarten, Vertrauen haben… die Seele zeigt uns die Antwort, wenn es an der Zeit ist.

Inzwischen benutze ich das Bad regelmäßig, gehe sogar gerne rein, obwohl es sein Bad und sein „Erlösungsplatz" ist. Auch Florians Zimmer haben wir ein wenig verändert. So, dass es für uns „erträglich" ist. Sein Bett hat eine schöne Tagesdecke und Sofakissen, das Fenster einen neuen Vorhang. Florians Schreibtisch haben wir umgestellt ans Fenster, mit Blick nach draußen. Hier hat er täglich über Stunden rausgeschaut und ich sitze nun hier an seinem Laptop und schreibe seine Geschichte auf. Ja, ich fühle mich an diesem Platz inzwischen wohl, weil mir Florian hier so nahe ist.

### Trauer

Mein Mann und ich weinen viel zusammen, reden oft über unseren Sohn und alles Erlebte. Wir holen uns auch immer wieder die Gedanken her, wie schlecht es Florian jahrelang ging, was er alles erlitten hat, dass er nun glücklich und frei ist. Dass es SEIN Wunsch war.

Aber ganz ehrlich: Ich wusste bis zu dem Zeitpunkt nicht, dass es solch einen Schmerz geben kann. Es gibt Zeiten, da denke ich, es reißt mein Herz in tausend Stücke, und ich frage mich dann, wie man so etwas aushalten kann, ohne den Verstand zu verlieren. Denn so fühlt es sich manchmal an. Ich könnte dann in Gedanken diesen Schmerz nur noch rausschreien ohne Ende. Manchmal stelle ich mir in solchen Momenten vor, Florian wohnt jetzt in einer betreuten Einrichtung und ist dort gut aufgehoben. Es ist so eine Art „Notschutzschalter", obwohl mir die Realität völlig bewusst ist. Dieses Vermissen und – nie mehr –, es ist kaum zu ertragen.
Der Verstand weiß es, aber im Herzen ist es oft immer noch nicht angekommen.

## Zwei Engel

In einer Zeitschrift bin ich auf das Inserat der „Engelwirkstatt" gestoßen. Engel aus Naturmaterialien, Strandgut des Lebens. Heil sein im Unvollkommen-Sein. Diese Art und Weise der Engel passte voll auf Florian. Wir haben nun zwei davon.
Der rechte symbolisiert Florian vor seinem Tod. So zerzaust und zerfleddert sah er in der Klinik aus. Dazu auf dem Bauch des Engels seine zwanghafte Zahl zwei, symbolisiert durch diese zwei braunen Stellen. Der linke Engel zeigt ihn heute. Strahlend, ganz und heil. Farbig, wie ein bunter fröhlicher Schmetterling. Dazwischen die brennende Kerze. Dieses Ritual trägt uns täglich und er ist somit immer nahe bei uns.

*Zwei Engel aus Strandgut symbolisieren Florian. Nach seinem Tod: Farbig, wie ein bunter fröhlicher Schmetterling. Und davor: Zerzaust und zerfleddert. Täglich wird die Kerze dazwischen angezündet.*
*© Privat*

Ich hatte vor Wochen das starke Bedürfnis, mich mit einer anderen betroffenen Mutter auszutauschen und habe sie gefunden. Sie ist zudem noch ausgebildete Trauerbegleiterin. Die Gespräche mit ihr helfen mir sehr, denn nur selbst Betroffene können nachempfinden, was solch ein Schicksal heißt. Mit ihr kann ich mich offen und ohne Scheu über alles unterhalten, fühle mich aufgefangen.
Was mir auch sehr hilft, ist eine spezielle Mischung für mein Räucherstövchen, für unsere Situation und Trauer von einer erfahrenen Fachfrau zu-

sammengestellt. Der Geruch umhüllt und tröstet mich, schenkt mir für eine gewisse Zeit innere Ruhe.

Jeder von unserer Familie trauert auf seine Weise, und trotzdem ist es ein „Ganzes". Alles darf sein und alles ist okay.

Das Schicksal von Florian und unsere Liebe zu ihm werden uns bis an das Lebensende begleiten.

Meine ehrenamtliche Arbeit werde ich nicht aufgeben. Florians Tod soll einen Sinn haben und ich werde in Einsätzen auch weiterhin Familien mit Suizid, nun mit eigenen Erfahrungen, in der Akutsituation begleiten.

***Treffen der Selbsthilfegruppe AGUS – Angehörige um Suizid***
*Jeden dritten Donnerstag im Monat • 19.00 bis 20.30 Uhr*
*Treffpunkt: Selbsthilfebüro Osthessen • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda*

***Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Angststörungen***
*Michael Möller • Selbsthilfebüro Osthessen • Tel. 06 61 / 90 19 846*
*E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-selbsthilfe.org*

***Kontakt zu Angelika Lehnerer***
*E-Mail: geli.lehnerer@web.de*

# Suizid – Die Trauer der Gebliebenen

*Maika Becker*

### Neue Selbsthilfegruppe im Odenwald sucht weitere Betroffene zur Neugründung

Jeder Todesfall bringt Trauer mit sich. Die Todesart hat einen nicht unwesentlichen Einfluss auf die Trauer und das Leben der hier Gebliebenen.

„Bin ich schuld?
Ich hätte es verhindern können/müssen!
Ich bin es nicht wert, dass man meinetwegen weiterlebt!
Keiner darf es erfahren!
Warum hat er ES getan?
Wieso habe ich nichts gemerkt?"
Du bist mit den Aussagen und quälenden Fragen nicht allein! Lass uns gemeinsam über die Selbsttötung Deines Mannes/Deiner Frau, Kindes, Schwester, Bruder, Freundes, Bekannten sprechen.

### Selbsttötung ist kein Tabu!

Wir helfen uns gegenseitig in unserer Trauer und dem Umgang mit dem Suizid. Wir werden uns zuhören und unterstützen, so wie es jedem einzelnen Menschen möglich ist.

*Selbsthilfegruppe zum Thema „Suizid – Die Trauer der Gebliebenen"*
*Interessierte können sich bei Claudia Ray vom Selbsthilfebüro melden.*
*Die Gruppentreffen finden im Selbsthilfebüro Odenwald statt:*
*Selbsthilfebüro Odenwald • Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt*

*Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald*
*Claudia Ray • Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 oder Mobil: 01 59 / 04 60 69 39*
*E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org*

# „Wir sind stärker geworden durch das Loslassen“

*Lydia Lorenz, Mutter einer psychisch kranken Tochter und Mitmoderatorin beim Gesprächskreis Psychoseseminar Darmstadt*

Es ist ein äußerst schmerzhafter Prozess, wenn man ihn gerade erlebt, wehren dagegen ist sinnlos, hadern ebenfalls. Am besten ist das Annehmen einer Situation.

Im Oktober 2007 fiel eine Entscheidung, die mein und unser Leben grundlegend verändert hat. Unsere 1995 psychisch erkrankte Tochter hatte nach Drehtürpsychiatrie und mehreren Versuchen der Therapeut*innen vor Ort, ihre Situation zu verbessern, zugesagt, in eine Einrichtung zu gehen, die über 100 Kilometer entfernt im Vogelsberg liegt. Sie sollte Loslassen lernen und Abschied nehmen von ihrer bis dahin sicheren Heimat, ihrem Elternhaus! Nur, wir mussten das Gleiche tun, nämlich Abschied nehmen von unserem Kind, das zwar erwachsen, aber krank war. Wir sollten loslassen von diesen vielfältigen Pflichten, die wir uns auferlegt und angewöhnt und auch für gut befunden hatten. Es es wurde uns gesagt, das sei das Beste für unser Kind.

Ich selbst erfasste noch nicht das Ausmaß dessen, was da auf mich zukommen würde. Ich versuchte zu verstehen, was mir die Ärzte sagen wollten und tröstete mich damit, dass Kinder in diesem Alter (30 Jahre) heiraten und weit wegziehen und man muss sie auch loslassen!

Es war aber eine andere Situation: Ich hatte mich zwölf Jahre fast ausschließlich mit der psychischen Erkrankung meiner Tochter beschäftigt, ich hatte Tage und Nächte zugebracht mit den Sorgen und Gedanken, was wir noch tun könnten, um ihr zu helfen. Und nun sagten Menschen, denen ich nur bedingt vertraute, dass Beste ist, Daniela verlässt ihr Elternhaus und geht in eine Einrichtung zu anderen Betroffenen.

## Hochs und Tiefs

Die Leitung und die Beschäftigten der Einrichtung gingen sehr behutsam mit uns um, es gab eine Eingewöhnungsphase von mehreren Monaten, in der wir zweimal wöchentlich in den Vogelsberg gefahren sind und uns – während unsere Tochter sich mit der Einrichtung vertraut machte – mit der Umgebung anfreundeten und uns bald heimisch fühlten.

Nach verschiedenen Hochs und Tiefs in den vielen Jahren bis heute haben wir feststellen müssen, dass es für unsere Tochter die beste Lösung war und ist. Sie hat trotz ihrer Erkrankung ihre Selbstständigkeit weiter ausgebaut, hat viele neue, interessante Menschen kennengelernt, die ihr auf ihrem Weg viel Unterstützung gebracht haben. Wir als Eltern hätten dies nicht alleine leisten können!
Für mich ist es immer noch nicht ganz einfach, damit umzugehen, dass mein erkranktes Kind weggehen musste. Aber die Erfolge, die ich deutlich sehen kann, die wir erleben durften, sie überzeugen mich davon, dass im Falle einer psychischen Erkrankung die bestehenden Beziehungen eine sehr große Rolle spielen können und eine Trennung nicht nur negativ zu sehen ist.

### Die Familie hält zusammen

Wir sind froh, es geschafft zu haben, wir sind stärker geworden durch das Loslassen und das damit verbundene Abschied nehmen. Die Familie ist über die Entfernung gewachsen und hält zusammen, auf gemeinsame Treffen und gegenseitige Besuche freuen wir uns und genießen sie. Danach fällt das Abschiednehmen mittlerweile jedem von uns leicht und wir können uns loslassen.

### Gesprächskreis Psychoseseminar Darmstadt

Der Gesprächskreis ist eine trialogische Gruppe, bei der Menschen mit psychischen Erkrankungen als Expert*innen aus eigener Erfahrung sich mit Angehörigen von psychisch kranken Menschen und beruflich im psychiatrischen Bereich tätigen Menschen gleichberechtigt austauschen. Ziel ist es unter anderem, zu einem besseren Verständnis des jeweiligen Erlebens und der persönlichen Sichtweisen der Teilnehmenden beizutragen. Dies wird auch als wichtiger Beitrag für notwendige Verbesserungen im Hilfesystem gesehen. Trägerin ist die Paritätische Projekte gGmbH – Selbsthilfebüro Darmstadt.

*Treffen des Gesprächskreises Psychoseseminar Darmstadt*
*Der Gesprächskreis trifft sich zu zwei Sequenzen jährlich, die jeweils sechs Abende umfassen. Die nächste Sequenz beginnt im Frühjahr. Die Treffen sind dienstags von 19.30 bis 21.30 Uhr • Martin-Luther-Gemeinde Darmstadt • Heinheimer Straße 41 • 64283 Darmstadt*

*Kontakt*
*Lydia Lorenz • Tel.: 0 61 50 / 5 22 39 • E-Mail: LydiaLorenz53@gmail.com*

# „Das Heimatland ist nicht austauschbar“

*Der Syrer Abdul R. im Interview mit Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen*

*Abdul R.*
*© Privat*

Der 26jährige Syrer Abdul R. lebt seit 2016 in Deutschland. Er spricht fließend Deutsch, hat das Abitur gemacht und absolviert derzeit ein duales Studium der Elektrotechnik. Im Interview spricht er darüber, wie es ist, wenn man aus seinem Heimatland flüchten und alles hinter sich lassen muss.

***Könntest du etwas über deine Flucht erzählen?***

Nahrungsmittel, Wasser und Storm waren so knapp, als der Krieg ausgebrochen war. Viele Menschen haben unter Hunger gelitten. Das Leben in Syrien war sehr schwierig. Es war für mich nicht einfach, mein geliebtes Heimatland zu verlassen. Die Entscheidung, nach Deutschland zu fliehen, habe ich nach langen Überlegungen getroffen. Es war nicht sicher, ob ich ein neues, sicheres Heimatland finden könnte. Mein Weg nach Deutschland war nicht leicht. Erst bin ich in die Türkei geflohen. Nach ein paar Tagen bin ich über die Balkanroute zu Fuß gelaufen. Ich weiß nicht, wie viele Kilometer das waren. Sehr viele. Aber meine Motivation und auch meine Hoffnung, ein neues, sicheres Heimatland zu finden, haben mir Kraft gegeben.

***Was bedeutet es für dich, deine Heimat verlassen zu haben?***

Das ist sehr schwierig, es kurz zu beschreiben. Es ist mit Unsicherheit, mit Fremdheit, mit Angst, mit schwierigen Gefühlen verbunden. Wenn ich an meine Heimat denke, kommen sofort die Erinnerungen an Ereignisse, die ich in meiner Heimat erlebt habe. Heimat hat eine große Bedeutung für mich. Es ist ein Teil von meinem Leben, meine Erinnerung, meine Geschichte. Der Platz, wo ich aufgewachsen bin, wo ich meine Zeit mit Familie, Angehörigen und mit Freunden verbracht habe. Das Heimatland ist nicht austauschbar.

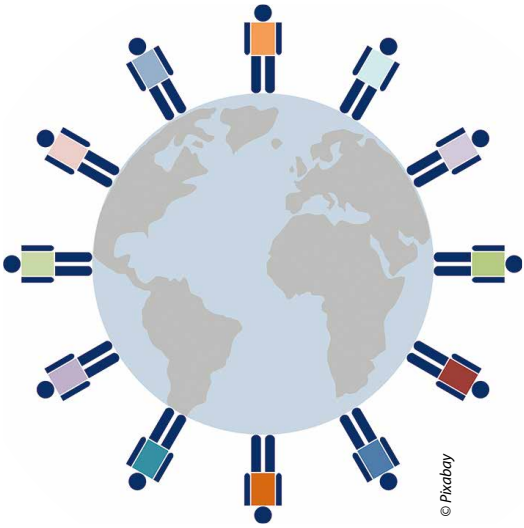
***Was bedeutet Deutschland für dich?***

Deutschland ist für mich die zweite Heimat, das Land, in dem ich derzeit lebe. Und es bedeutet für mich Hoffnung. Deutschland hat für uns Ge-

flüchtete eine Tür geöffnet, um eine bessere Zukunft haben zu können. Ich gebe mein Bestes, hier in Deutschland zu leben und möchte zu einer besseren Gesellschaft beitragen. Ich bin ehrenamtlich aktiv im Bündnis Mittendrin! e. V. Fulda. Ich helfe anderen Geflüchteten mit Übersetzungen und Begleitungen wie zum Beispiel zum Arzt, bei Terminvereinbarungen oder beim Ausfüllen von Formularen. Ich helfe gerne anderen Menschen. Ich bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit bekomme, eine bessere Zukunft, eine sichere Heimat zu haben. Ich möchte später Deutschland und der deutschen Gesellschaft zurückgeben, was ich bekommen habe.

✎ ***Kontakt und weitere Informationen***

*Selbsthilfebüro Osthessen • Septi Panca Sakti*
*Petersbergerstr. 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*



© Pixabay

# Verändern, einbeziehen, umdeuten – eine Alternative zum Loslassen!?

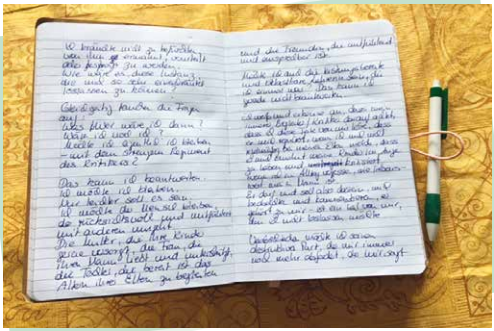
*Phoebe Dittmar möchte den „inneren Kritiker" zum „inneren Begleiter" machen*

Vor einigen Tagen führte ich ein Gespräch im Darmstädter Selbsthilfebüro, da ich mich mit dem Gedanken trage, eine Selbsthilfegruppe zum Thema Depressionen und Angst zu gründen. Die zuständige Sozialpädagogin fragte kurze Zeit später bei mir an, ob ich einen Beitrag zum Thema „Loslassen und Abschied" für das TIPP-Magazin verfassen möchte.
Mein erster Gedanke dazu: Ich? Seit einigen Jahren leide ich unter schweren depressiven Episoden und Angststörungen mit allen Auswirkungen: Arbeitsunfähigkeit, Konzentrationsschwäche (manchmal kann ich gar nicht schreiben oder lesen), immer wieder in Konflikt mit der Medikamentierung und im Ergebnis all dessen ausgestattet mit geringem Selbstwertgefühl und ohne Vertrauen in mich, dass ich etwas schreiben könnte, das andere Menschen verstehen und für sich nutzen könnten.
Mein zweiter Gedanke: Es reizt mich, den Beitrag zu schreiben. Das Thema spricht mich an und berührt mich. Ich wache nachts auf und habe Ideen dazu. Ich möchte wissen, was ich (noch) kann. Gleichzeitig habe ich Angst davor festzustellen, was ich nicht (mehr) kann.
Mein dritter Gedanke: Ich versuche es erstmal nur für mich. Gleichzeitig versichere ich mir, dass es um nichts geht, das Magazin natürlich auch ohne mein Zutun erscheint und niemand darunter leiden wird, wenn mein Vorhaben misslingt. Außer mir.

## Ich darf scheitern! Darf ich?

Der in der Gesprächstherapie der vergangenen Jahre viel geübte Glaubenssatz taucht auf: Ich darf scheitern! Aber das ist der Kopf. Das Gefühl ist ein anderes. Ängstlich, unsicher, mit Tränen in den Augen sitze ich da mit meinem Heft und dem Stift in der Hand. Ich höre meinen „inneren Kritiker": Schon jetzt ist das, was du geschrieben hast, kindisch unprofessionell, selbstbezogen, ungelenk und vor allem unnütz. Der „innere Kritiker" – so haben meine Therapeutin und ich ihn lange genannt – mein ständiger Begleiter, mein Verunsicherer und mein Absicherer zugleich.
Er bringt mich zum Thema „Loslassen und Verabschieden". In meiner Vorstellung wären mein Leben und meine Krankheit veränderbar, wenn ich

ihn gehen lassen könnte, ihn für immer verabschieden würde. Wie frei dürfte ich ohne sein Urteil fühlen, denken und handeln? Ich bräuchte nicht zu befürchten, von ihm ermahnt, verurteilt oder bestraft zu werden. Wie wäre es, diese Instanz, die mich so sehr einschränkt, loslassen zu können? Gleichzeitig tauchen Fragen auf: Was oder wer wäre ich dann? Wäre ich noch ich? Möchte ich eigentlich ich bleiben – mit dem strengen Regiment des Kritikers?



*© Privat*

## Ich möchte ich bleiben

Das kann ich beantworten. Ich möchte ich bleiben. Nur leichter soll es sein. Ich möchte der Mensch bleiben, der rücksichtsvoll und mitfühlend mit anderen umgeht. Die Mutter, die ihre Kinder gerne versorgt, die Frau, die ihren Mann liebt und unterstützt, die Tochter, die bereit ist, das Altern ihrer Eltern zu begleiten, und die Freundin, die mitfühlend und ansprechbar ist. Möchte ich auch die leistungsbereite und belastbare Lehrerin sein, die ich einmal war?

Das kann ich gerade nicht beantworten. Ich weiß und erkenne an, dass mein innerer Begleiter/Kritiker darauf achtet, dass ich diese Teile von mir lebe, dass er mich reguliert, wenn ich mich nicht regelmäßig bei meinen Eltern melde, dass er mich ermahnt, meine Kinder im Auge zu haben und kritisiert, wenn ich im Alltag vergesse, wie liebenswert mein Mann ist.

Er darf und soll also da sein. Mich beobachten und kommentieren. Er gehört zu mir, ist ein Teil von mir, den ich nicht loslassen möchte.

Verabschieden möchte ich seinen destruktiven Part, der mir immer noch mehr abfordert, der mir sagt, dass ich nicht genug tue, mich verurteilt anstatt mir Möglichkeiten zu eröffnen. Wenn meine Kinder Probleme haben, ist das mein Versagen. Auch wenn mein Mann nicht glücklich ist, wenn meine Eltern sich von mir vernachlässigt fühlen, bis zu solch absurden Gedanken wie: Der Hund ist krank, weil ich nicht gut genug auf ihn geachtet habe, die Rosen blühen nicht, weil ich mich nicht ausreichend über Schädlinge informiert habe. Dies möchte ich loslassen, muss ich loslassen, um endlich leichter mein Leben führen zu können.

### Destruktive Gedanken verabschieden

Meine Gesprächstherapeutin arbeitete ausführlich mit mir an der Umbenennung vom „inneren Kritiker" zum „inneren Begleiter". Mit diesem Bild kann ich viel anfangen. Denn seine Begleitung wünsche ich mir und brauche ich auch, um ich zu bleiben. Wir gaben ihm in meiner Vorstellung eine Gestalt und einen Ort in meiner Nähe, von dem aus er mich begleitet. Ich durfte ihn kennenlernen und nahm Kontakt zu ihm auf. Ich lernte seine Bedeutung und seine Funktion für mich und seine kooperativen und positiven Seiten kennen. Ich versuche, ihn in mein Leben zu integrieren und nicht gegen ihn zu arbeiten. Es geht also für mich nicht darum, ihn zu verabschieden und seine Existenz zu löschen. Vielmehr möchte ich ihn passend machen und in meinem Leben integrieren.

Nach wie vor arbeite ich daran, die destruktiven Gedanken zu verabschieden – und immer wieder erlebe ich Situationen, in denen mir das nicht gelingt und dieser Teil meines inneren Begleiters wieder stark ist. Jedoch weiß ich für mich, dass sein Loslassen im Verändern, Hinzufügen und Integrieren liegt. Und ich frage mich, ob dieser Gedanke vielleicht grundsätzlich eine Alternative zum Loslassen und Verabschieden ist. Etwas gehen zu lassen, macht Angst und tut weh, hinterlässt Lücken und Leere. Etwas zu verändern, einzubeziehen, umzudeuten oder hinzuzufügen füllt die Leere.

***Sind Sie auch vom Thema Depression betroffen und möchten sich gerne in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen austauschen?***

*Es gibt in Darmstadt eine Initiative zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Bei Interesse daran wenden Sie sich bitte an das Selbsthilfebüro Darmstadt.*

***Kontakt zum Selbsthilfebüro Darmstadt***

*Christiane Schär • Tel.: 0 61 51/ 850 65 80*
*E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org*

# Abschied und Loslassen – eine persönliche Erfahrung als MUSE Seelsorgerin

*Ayşe Şen-Mathussek – Seelsorgerin und Vorsitzende der MUSE e. V. Muslimische Seelsorge Wiesbaden*

## MUSE e. V. Wiesbaden

MUSE steht für Muslimische Seelsorge – multilingual, religions- und kultursensibel. Wir sind ausgebildete MUSE-Seelsorger*innen in Wiesbaden und begleiten ehrenamtlich Menschen in schwierigen Lebenssituationen, im Krankenhaus oder in pflegerischen Einrichtungen. Uns liegt ein achtsamer Umgang mit allen Menschen am Herzen, ihren unterschiedlichen kulturellen und religiösen Lebenswelten. Dabei helfen uns unser Glaube und unsere Mehrsprachigkeit.

## Mein Weg zur Seelsorgerin

Bevor ich 2010 zu MUSE fand, beschäftigten mich wesentliche Fragen des Lebens: Wer bin ich? Woher komme ich und wohin gehe ich? Worin besteht der Sinn meines Lebens? Was sind meine Aufgaben in diesem Leben?

Auf meiner Suche nach Antworten, nach Annahme und Frieden begegnete ich wunderbaren Menschen mit ihren sinnstiftenden, hoffnungsvollen Träumen und Visionen, wie Gülbahar Erdem. Sie leitete damals das MUSE-Projekt (2008 bis 2015) und begeisterte mich für das besondere Konzept der Muslimischen Seelsorge.

Schon in der Seelsorge-Ausbildung haben wir die Selbstreflexion als grundlegenden Bestandteil transkultureller Kompetenz kennengelernt. Denn es ist wichtig, mit Empathie für sich selbst und mit Neugier dem anderen zu begegnen. Transkulturelle Kompetenz geht weiter als interkulturelle Kompetenz. Es kommt darauf an, mit sich selbst in Einklang zu sein und dem anderen nicht mit Vor-Urteilen zu begegnen. Später, in der praktischen Begleitung von Menschen, erfuhr ich: Wir sehnen uns alle nach der Erfüllung von universellen Bedürfnissen wie Sinnhaftigkeit, Integrität, Zufriedenheit, Lebendigkeit, Vertrauen, Liebe, Schutz und Anerkennung.

### Ich habe meinen Weg gefunden

Bei MUSE wurden nicht nur meine Antworten auf meine Fragen erkennbar, meine Bestimmung erfüllte sich. Dankbar über diese neue interkulturelle Gemeinschaft aus verschiedenen Ländern, Kulturen und Prägungen, konnte ich meinen Horizont erweitern, erlebte ich neue Einsichten und Erkenntnisse. Ich realisierte, dass die gemeinschaftliche Anteilnahme an freudigen wie schmerzlichen Ereignissen sowohl den Betroffenen als auch uns MUSE Seelsorger*innen viel Kraft und Halt gibt.

### Tod und Trauer im Islam

In einer gelebten Gemeinschaft entstehen Integrität, Zugehörigkeit und Verbindung, wächst das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen. Wir erfahren insbesondere beim Verlust eines geliebten Menschen, dass wir durch die Trennung aufgrund des Todes umso mehr zusammengeführt werden können. Diese wichtige Tatsache spiegelt sich in unseren Grundüberzeugungen (Arabisch: Arkan Al-Iman) wieder, die uns innerlich wie äußerlich aufbauen.

Als Muslime geben wir uns einem einzigen Gott (Allah) hin, erkennen Seine Engel (Malaika) an, Seine Schriften (Qur'an, Thora, Evangelium und andere) und alle Seine Gesandten (Rusul). Wir glauben an die Vorherbestimmung (Qadar) und sind davon überzeugt, dass Gott uns nach dem Tod im Jenseits (Akhira) wiedererschaffen und zusammenführen wird. Der Glaube an die Wiedererschaffung motiviert uns im diesseitigen Leben (Dounia) dazu, unsere Lebenszeit proaktiv zu nutzen, um Gutes zu tun auf dem Pfad (Siratul-Mustaqiem) der Barmherzigkeit und Rechtleitung Gottes.

### Meine Tätigkeit beim Muse e. V.

Wenn wir als MUSE Seelsorger*innen gebeten werden, Menschen in Momenten des Sterbens, des Abschiednehmens und Loslassens zu begleiten, sehen wir uns als Impulsgeber*Innen. Wir erinnern uns gegenseitig daran, dass wir von Gott erschaffen wurden und zu Ihm zurückkehren werden. Dass die Lebensprüfungen dazu dienen, in uns das Gute zum Vorschein zu bringen, durch beste Taten, zum Wohle aller Menschen und Geschöpfe. Wir stärken uns durch Qur'an-Rezitationen, durch Gebete, durch tröstende Worte, die uns in diesem schmerzlichen Moment Halt und Hoffnung geben. Als Impulsgeber*innen erinnern wir daran, dass

wir in der Gemeinschaft (Umma) die Angst überwinden können. So, wie es im Qur'an heißt: „Und Wir werden euch ganz gewiss mit ein wenig Furcht und Hunger und Mangel an Besitz, Seelen und Früchten prüfen. Doch verkünde frohe Botschaft den Standhaften, die, wenn sie ein Unglück trifft, sagen: 'Wir gehören Allah, und zu Ihm kehren wir zurück.' Sie sind es, denen Segnungen von ihrem Herrn und Erbarmen zuteilwerden, und sie sind die Rechtgeleiteten." *(Qur'an, Sura Al-Baqarah – Die Kuh, 2:155-157, Quelle: https://quran.com/2?locale=tr)*

***Kontakt zu MUSE e. V. Muslimische Seelsorge Wiesbaden***
*Postfach 4149 • 65197 Wiesbaden*
*Tel.: 06 11 / 13 72 55 55 • MUSE-Handy: 01 76 / 23 67 60 28*
*Telefonische Erreichbarkeit Montag bis Freitag 9.00 bis 17.00 Uhr*
*E-Mail: info@muse-wiesbaden.de*
*www.muse-wiesbaden.de • www.facebook.com/MUSE.Wiesbaden*
*www.instagram.com/muse.seelsorge.wiesbaden/*

***Weitere Informationen***
*Selbsthilfebüro Osthessen • Septi Panca Sakti*
*Petersbergerstr. 21 • 36037 Fulda*
*Tel.: 06 61 / 9 01 98 46 • Handy: 01 59 / 04 60 69 69*
*E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org*
*www.paritaet-selbsthilfe.org*

*ENGLISCH*

## Parting and letting go – a personal experience as a MUSE chaplain

*Ayşe Şen-Mathussek – Chaplain and chair of MUSE e. V. Muslim Chaplaincy in Wiesbaden*

**MUSE e.V. – Muslim Chaplaincy in Wiesbaden**
MUSE stands for Muslimische Seelsorge – Muslim Chaplaincy – multilingual, sensitive to religion and culture.

We are trained MUSE chaplains. We accompany people in difficult life situations, in hospital or in care facilities on a voluntary basis.
What is close to our hearts: a mindful approach to all people regardless of their very different religious and cultural backgrounds. Our faith and our multilingual skills help us in this.

### My route to becoming a chaplain

Before I discovered MUSE in 2010, I was preoccupied with essential questions of life: Who am I? Where do I come from and where am I going? What is the meaning of my life? What are my tasks in this life?
In my search for answers, for acceptance and peace, I met wonderful people with their meaningful, hopeful dreams and visions, such as Gülbahar Erdem. She led the MUSE project at that time (2008 to 2015) and inspired me to the special concept of Muslim chaplaincy.
Already during chaplaincy training, we learned about self-reflection as a fundamental component of transcultural competence. It is crucial to have empathy for oneself and curiosity in dealing with others. Transcultural competence goes beyond intercultural competence. It is important to be in harmony with oneself and not to approach others with pre-judgements. Later, in the practical accompaniment of people, I learned that we all long for the fulfilment of universal needs such as meaningfulness, integrity, satisfaction, aliveness, trust, love, protection and recognition.

### I found my way

At MUSE, not only did the answers to my questions become apparent, my purpose was fulfilled. Grateful for this new intercultural community from different countries, cultures and backgrounds, I was able to broaden my horizons; I experienced new insights and knowledge. I realised that the communal sharing of joyful and painful events gives a lot of strength and support both to those affected and to us as MUSE chaplains.

### Death and mourning in Islam

In a lived community, integrity, belonging and connection emerge and confidence in one's own competencies grows. Especially in the loss of a loved one, we experience that separation due to death can bring us together all the more. This important fact is reflected in our basic beliefs (Arabic: Arkan Al-Iman), which build us up internally and externally.

As Muslims, we surrender to one God (Allah), acknowledge His angels (Malaika), His scriptures (Qur'an, Torah, Gospel and others) and all His messengers (Rusul). We believe in predestination (Qadar) and are convinced that God will re-create and reunite us in the afterlife (Akhira) after death. Belief in re-creation motivates us in this life (Dounia) to proactively use our lifetime to do good on the path (Siratul-Mustaqiem) of God's mercy and guidance.

### My work at Muse e. V.

When we as MUSE chaplains are asked to accompany people in moments of dying, saying goodbye and letting go, we see ourselves as impulse givers. We remind each other that we were created by God and will return to Him. That the trials of life serve to bring out the good in us, through the best deeds, for the benefit of all people and creatures. We strengthen ourselves through Qur'anic recitations, through prayers, through comforting words that give us support and hope in this painful moment. As a source of inspiration, we remember that we can overcome fear in the community (Umma). As the Qur'an says: „And We will surely test you with something of fear and hunger and a loss of wealth and lives and fruits, but give good tidings to the patient,
Who, when disaster strikes them, say, 'Indeed we belong to Allah, and indeed to Him we will return.' Those are the ones upon whom are blessings from their Lord and mercy. And it is those who are the [rightly] guided." *(Qur'an, Sura Al–Baqarah – The Cow, 2:155-157, Source: https://corpus.quran.com/translation.jsp?chapter=2&verse=155)*

***Contact at MUSE e. V. Muslim Chaplaincy in Wiesbaden***
*PO Box 4149 • 65197 Wiesbaden, Germany*
*Tel.: +49 (0) 611 / 13 72 55 55 • MUSE mobile: +49 (0) 1 76 / 23 67 60 28*
*Telephones answered Monday – Friday, 9 AM – 5 PM*
*E-mail: info@muse-wiesbaden.de*
*www.muse-wiesbaden.de • /www.facebook.com/MUSE.Wiesbaden*
*www.instagram.com/muse.seelsorge.wiesbaden/*



***Further information***
*Selbsthilfebüro Osthessen • Septi Panca Sakti*
*Petersbergerstr. 21 • 36037 Fulda*
*Tel.: +49 (0) 6 61 / 9 01 98 46 • Mobile: +49 (0) 1 59 / 04 60 69 69*
*E-mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org*
*www.paritaet-selbsthilfe.org*

*TÜRKISCH*

# Veda ve bırakma – MUSE Manevi Rehberlik ile kişisel bir deneyim

*Ayşe Şen-Mathussek – Manevi Rehber ve MUSE e. V. Başkanı Manevi Destek ve Rehberlik Wiesbaden*

## MUSE e.V. – Manevi Destek ve Rehberlik Wiesbaden

MUSE Muslimische Seelsorge – Türkçe açılımı Manevi Destek ve Rehberlik anlamına gelmektedir. Birçok dilde hizmet vermekle beraber, farklı kültürlere duyarlıyız. Eğitimli MUSE rehberlerimiz tarafından verilen manevi destek hizmetimiz, tamamen gönüllü olarak verilmektedir. Bireylere sıkıntılı ve zor yaşam dönemlerinde, hastanelerde veya huzur evlerinde eşlik ediyoruz. Bizim için önemli olan; bireylerin kültürel yapısını ayırt etmeden, tamamen insan odaklı ve ihtiyaçlarını ön planda tutmayı sağlamaktır. İnancımız ve çok dilli olmamız bize bu anlamda önemli kazanım sağlamaktadır.

## Manevi rehberliğe giden yolum

2010 yılında MUSE ile tanışmadan önce hayatın temel soruları aklımı kurcalıyordu: Ben kimim? Nereden geliyorum ve nereye gidiyorum? Hayatımın anlamı nedir? Bu hayattaki görevlerim neler?

Bu sorulara huzur ve barışa dayalı cevaplar ararken, anlamlı, umut dolu hayalleri ve vizyonları ile Gülbahar Erdem gibi harika insanlarla tanıştım. Kendisi o zamanlar MUSE Projesi'nin (2008 ile 2015 arası) başındaydı ve özel manevi rehberlik konsepti ile beni etkiledi.

Henüz manevi rehberlik eğitimindeyken iç gözlemin transkültürel yeterliliğin temel bir bileşeni olduğunu öğrendik. Çünkü insanın kendisiyle empati yapması ve başkalarına merakla yaklaşmak önemlidir. Transkültürel yeterlilik interkültürel yeterliliğin üstündedir. Burada önemli olan insanın kendisi ile uyum içinde olması ve diğer insanları önyargılarla yaklaşmamaktır. Daha sonra, insanları pratik anlamda rehberlik ettiğimde, şunu öğrendim: Hepimiz anlamlılık, bütünlük, memnuniyet, canlılık, güven, sevgi, koruma ve takdir gibi evrensel ihtiyaçların yerine gelmesinin özlemini duyuyoruz.

### Ben kendi yolumu buldum

MUSE'de sadece sorularımın cevaplarını bulmakla kalmıyorum, yaşama amacım yerine geldi. Çeşitli ülkelerden gelen insanların, kültürlerin ve özelliklerin oluşturduğu bu yeni interkültürel topluluğa müteşekkir bir şekilde ufkumu genişletebildim, yeni anlayışlara ve içgörülere vakıf oldum. Sevinçli olduğu gibi üzüntü veren olaylara müşterek katılımın hem ilgili kişilere hem de MUSE manevi rehberleri olarak bizlere büyük güç ve metanet verdiğinin farkına vardım.

### İslam'da ölüm ve matem

Yaşanan bir toplulukta bütünlük, aidiyet ve bağlar oluşur, kendi yeterliliklerinize olan güven büyür. Özellikle sevilen bir insanın kaybı durumunda ölüm nedeniyle ayrılmanın bizi bir o kadar birleştirdiğini deneyimliyoruz. Bu önemli gerçeklik, bizim temel inançlarımıza yansıyor (Arapça: Arkan Al-Iman (İmanın şartları)) ve bizi içten olduğu gibi dıştan da imar ediyor.
Müslümanlar olarak tek bir Tanrıya (Allah) iman ediyoruz, onun meleklerini (Melâike), kitaplarını (Kur'an, Tevrat, İncil ve diğerleri) ve elçilerini (Resul) kabul ediyoruz. Yazgıya (Kader) inanıyoruz ve Tanrı'nın bizi ölümden sonra öteki dünyada (Ahir) yeniden yaratacağından ve birleştireceğinden eminiz. Yeniden yaratılmaya dair inanç bizi bu taraftaki yaşamımızda (Dünya), Tanrı'nın merhameti ve hakimiyeti yolunda (Sırat-I Müstakim) yaşam süremizi öngörülü bir şekilde kullanmamız konusunda motive ediyor.

### Muse e. V.'deki faaliyetim

MUSE manevi rehber olarak insanların ölüm, vedalaşma ve bırakma anlarında refakat etmemiz için davet edildiğimizde, kendimizi birer esinlendirici olarak görürüz. Tanrı tarafından yaratıldığımızı ve ona geri döneceğimizi birbirimize karşılıklı olarak hatırlatıyoruz. Bu hayattaki sınavların, tüm insanların ve yaratılanların esenliği için en iyi eylemler sayesinde içimizdeki iyiliği ön plana çıkarmayı amaçladığını. Kendimizi bu acı verici anlarda dayanma gücü ve umut veren Kur'an'dan alıntılarla, dualarla, teselli eden kelimelerle güçlendiriyoruz. Birer esinlendirici olarak toplumda (Ümmet) korkuyu aşabileceğimizi hatırlatıyoruz. Aynen Kur'an'da yazdığı gibi: „Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınayacağız. Sabredenleri müjdele! Onlar, başlarına

bir musibet geldiğinde, `Doğrusu biz Allah'a aidiz ve kuşkusuz O'na döneceğiz' derler. İşte rablerinin lütufları ve rahmeti bunlar içindir ve işte doğru yola ulaşmış olanlar da bunlardır."
*(Kur'an, Bakara Suresi 155 -157. Ayet, Kaynak: https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Bakara-suresi/162/155-157-ayet-tefsiri)*

### *MUSE e. V. Muslimische Seelsorge Wiesbaden ile iletişim*

*Postfach 4149 • 65197 Wiesbaden*
*Tel.: 0611 / 13 72 55 55 • MUSE Mobil Hat: 01 76 / 23 67 60 28*
*Pazartesi ile Cuma günleri arasında telefonla erişilebilirlik Saat 9 – 17*
*E-Posta: info@muse-wiesbaden.de*
*www.muse-wiesbaden.de • /www.facebook.com/MUSE.Wiesbaden*
*www.instagram.com/muse.seelsorge.wiesbaden/*

### *Diğer bilgiler*

*Osthessen Kendi Kendine Yardım Bürosu • Septi Panca Sakti*
*Petersbergerstr. 21 • 36037 Fulda*
*Tel.: 06 61 / 9 01 98 46 • Mobil Hat: 01 59 / 04 60 69 69*
*E-Posta: migration.osthessen@paritaet-projekte.org*
*www.paritaet-selbsthilfe.org*

*ARABISCH*

## الوداع ومفارقة الحياة – تجربة شخصية بصفتي راعية روحية لدى Muse

عائشة شين ماتوسيك – راعية روحية ورئيسة جمعية **MUSE e.V.** للرعاية الروحية للمسلمين في فيسبادن

### MUSE e.V.
الرعاية الروحية للمسلمين في فيسبادن

MUSE تعنى بالرعاية الروحية للمسلمين بلغات متعددة، وحساسية دينية وثقافية.
نحن متطوعون ومتطوعات مدربون على الرعاية الروحية لدعم الناس في مواقف الحياة الصعبة في المستشفى، أو في مرافق التمريض.
ما يهمنا: هوالتعامل بوعي مع جميع الناس مع إختلاف دياناتهم وثقافتهم.
إيماننا وتعدد لغاتنا يساعدنا في تحقيق ذلك.

## مسيرتي إلى مهنة الرعاية الروحية

قبل أن أجد طريقي إلى جمعية MUSE في العام 2010 كنت مهتمة بقضايا جوهرية وأساسية في الحياة: من أكون؟ من أين أتيت؟ وإلى ين أذهب؟ فيمَ يتمثل المعنى والهدف من حياتي؟ ما هي واجباتي في هذه الحياة؟ وفي سعيي للحصول على إجاباتٍ عن هذه الأسئلة ومن أجل تحقيق القبول والسلام الدخلي صادفت أشخاصًا رائعين لديهم أحلام ورؤى هادفة ومفعمة بالأمل مثل جولباهار إرديم، حيث كانت تترأس حينها مشروع جمعية MUSE (من العام 2008 الى 2015) وأثارت لدي مفاهيم خاصة تتعلق بالرعاية الروحية للمسلمين، ومن ثم عرفنا في أثناء التدريب على تقديم خدمات الرعاية الروحية أن التأمل والتفكير الذاتي يعدان من بين العناصر الأساسية في الكفاءات والمهارات التي تشمل عدة ثقافات ، وهذا لأن التعاطف تجاه الآخرين يمثلان أهمية بالغة في مقابلة الآخرين. وبالتالي تذهب الكفاءة التي تشمل عدة ثقافات، إلى نقطة أبعد من الكفاءة بين الثقافات، فمن المهم أن تكون متناغمًا مع نفسك وألا تواجه الآخرين بأفكار مسبقة تكونها عنهم، حيث تعلَّمت لاحقًا في فترة الدعم العملي للأشخاص ما يلي: أننا نتوق جميعًا إلى تلبية الاحتياجات الشاملة مثل المصداقية والاستقامة والرضا والحيوية والثقة والحب والحماية والتقدير.

## لقد وجدتُ ضالتي

لم أجد الإجابات التي أسعى إليها في الجمعية فقط، بل تحدد مصيري أيضًا، وبفضل هذا المجتمع الجديد متعدد الثقافات من مختلف البلدان و الطباع تمكنت من توسيع آفاقي و معايشة رؤى ومعارف جديدة، حيث أدركت أن المشاركة المجتمعية في الأحداث السعيدة والمؤلمة تمنح الأشخاص المعنيين بالأمر وكذلك لنا نحن الرعاة الروحيين لدى جمعية MUSE الكثير من القوة والدعم.

## الموت و الحزن في الإسلام

في المجتمعات النابضة بالحياة تنشأ عوامل الاستقامة والانتماء والترابط وتنمو جذور الثقة في الكفاءات لدى الفرد، لا سيما عندما نفقد شخصًا عزيزًا
علينا نتعلم أن الانفصال بسبب الموت يمكن أن يزيد من ترابطنا معًا أكثر، وتنعكس هذه الحقيقة المهمة في معتقدتنا الأساسية ( أركان الإيمان) التي تبني ظاهرنا و باطننا.
نحن المسلمون نسلم أمورنا الى إله واحد (الله)، ونعترف بملائكته ونصوصه (القرءان والتوراة و الإنجيل وغيرها) ونقر بجميع رسله، كما أننا مؤمنون بالقدر ومقتنعون بأن الله سوف يبعثنا مرة أخرى بعد موتنا في الأخرة ويجمعنا،
فالإيمان بالبعث من جديد هو ما يدفعنا في هده الحياة (الدنيا) إلى إستغلال أعمارنا بصورة استباقية في فعل الخيرات على طريق مستقيم (السراط المستقيم)، صراط رحمة الله وهدايته لنا.

عملي في جمعية MUSE e. V.

بصفتنا رعاة روحيين لدى جمعية MUSE، نرى في أ نفسنا روح المبادرة
لما يطلب منا مرافقة الأشخاص المشرفين على الموت و مفارقة الحياة.
حيث ندكر بعضنا بعضا بأن الله هو خالقنا وأن مآلنا إليه في النهاية،
وبأن الاختبارات التي نؤديها في الدنيا تهدف إلى إخراج الخير من كينونتنا
من خلال فعل الخيرات والأعمال الصالحة لجميع البشر والمخلوقات،
والمخلوقات، كما أننا نشد عضد بعضنا بعضًا بتلاوات من القرءان الكريم
ومن خلال تأدية فريضة الصلاة وبكلمات تعزية تمنحنا الدعم والأمل في
هذه اللحظات المؤلمة، ونظرًا لأننا مبادرون فإننا نذكر أنفسنا والمشرفين
على الموت بأننا نستطيع التغلب على وطأة الخوف في المجتمع(الأمة)،
وذلك تيمنًا بقول الله تعالى في كتابه الكريم

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأمَوَالِ
وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ٱلَّذِينَ إِ ذَ ا صَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ
قَالُوا إِنَّا لِلّهِ وإِنَّا إِ لَيْهِ رَاجِعونَ.

القرآن، سورة البقرة،١٥٧-١٥٥ https://quran.com/2 :
مصدر

بيانات التواصل مع جمعية MUSE e. V . للرعاية الروحية للمسلمين في فيسبادن

Postfach 4149, 65197 Wiesbaden

الهاتف: 55557213/0611

الهاتف المحمول لجمعية: 2376028/0176

التواصل الهاتفي: الإثنين الى الجمعة من الساعة 09:00 الى الساعة 17:00

البريد الإلكتروني: info@muse-wiesbaden.de

www.muse-wiesbaden.de
www.facebook.com/MUSE.Wiesbaden./
/www.instagram.com/muse.seelsorge.wiesbaden

**معلومات إضافية**

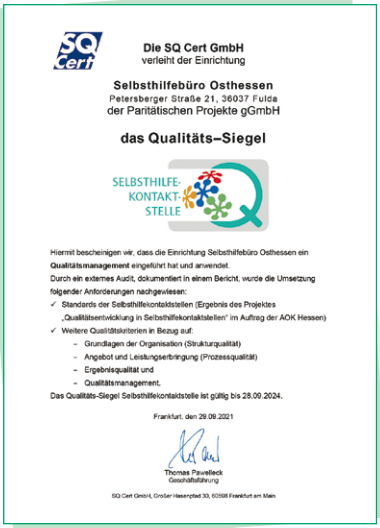
مكتب المساعدة الذاتية في شرق هيسن سيتي بانكا زاكتي
Petersberger Str. 21 36037 Fulda
الهاتف06 61/ 901 98 46 : • الجوّال01 59 / 04 6069 69
البريد الإلكتروني:
migration.osthessen@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

# Audit bestätigt erneut die hohe Qualität der Arbeit in den Selbsthilfebüros

*Ulrike Bauer/TIPP-Redaktion*

Im September wurden die fünf Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH mit den Standorten in Darmstadt, Fulda, Groß-Gerau, Michelstadt und Offenbach rezertifiziert: Dabei wurde die gute Qualität ihrer Arbeit erneut bestätigt.

Zuletzt hatten die Selbsthilfebüros im Frühjahr 2018 an einem Audit teilgenommen. Nach drei Jahren und Ablauf der aktuellen Zertifikate stand nun die erneute Begutachtung an. Durchgeführt wurde sie von der Zertifizierungsgesellschaft SQ Cert GmbH, die auf Prüfungen im Sozial- und Gesundheitsbereich spezialisiert ist. Allen Standorten wurde ein gutes Qualitätsmanagement mit dem „Qualitätssiegel für Selbsthilfekontaktstellen" bescheinigt.



SQ Cert

**Die SQ Cert GmbH**
verleiht der Einrichtung

**Selbsthilfebüro Osthessen**
Petersberger Straße 21, 36037 Fulda
der Paritätischen Projekte gGmbH

**das Qualitäts–Siegel**

SELBSTHILFE KONTAKT STELLE

Hiermit bescheinigen wir, dass die Einrichtung Selbsthilfebüro Osthessen ein **Qualitätsmanagement** eingeführt hat und anwendet.
Durch ein externes Audit, dokumentiert in einem Bericht, wurde die Umsetzung folgender Anforderungen nachgewiesen:

- ✓ Standards der Selbsthilfekontaktstellen (Ergebnis des Projektes „Qualitätsentwicklung in Selbsthilfekontaktstellen" im Auftrag der AOK Hessen)
- ✓ Weitere Qualitätskriterien in Bezug auf:
  - Grundlagen der Organisation (Strukturqualität)
  - Angebot und Leistungserbringung (Prozessqualität)
  - Ergebnisqualität und
  - Qualitätsmanagement.

Das Qualitäts-Siegel Selbsthilfekontaktstelle ist gültig bis 28.09.2024.

Frankfurt, den 29.09.2021

Thomas Pavelleck
Geschäftsführung

SQ Cert GmbH, Großer Hasenpfad 30, 60598 Frankfurt am Main

## Umfassender Kriterien-Katalog

Anhand von 90 Kriterien wurde die Arbeit in den Bereichen „Grundlagen der Organisation", „Angebot und Leistungserbringung" und „Qualitätsmanagement" überprüft. Beim Besuch der Einrichtungen und der Begutachtung vorliegender Dokumente wie dem Qualitätshandbuch, Dokumentationen oder Veröffentlichungen erhielt die Auditorin Bogumila Szyja einen Einblick in die vielfältigen Aufgabengebiete der Selbsthilfebüros. Im persönlichen Gespräch vor Ort konnte sie sich ein Bild davon machen, wie die Arbeit für die Selbsthilfe „gelebt" wird. „Dabei sind mir besonders das Engagement und die vielen Ideen der Mitarbeiter*innen aufgefallen", so die Auditorin. Die Herausforderungen der Corona-Pandemie hätten gezeigt, wie engagiert sich die Teams der Selbsthilfebüros einbrachten, um innovative Lösungen für die eingeschränkte Arbeit zu finden. Die verschiedenen digitalen Angebote und die virtuellen Selbsthilfetage seien gute Wege, die auch in Zukunft weiter beschritten werden sollten.

### Ständige Reflexion der Arbeit

„Eine beständig gute Qualität ist uns wichtig", erläutert Margit Balß, Leiterin der Selbsthilfebüros. „Nur durch die ständige Reflexion unserer Arbeit können wir die Selbsthilfegruppen und Ratsuchenden in unseren Regionen gut begleiten und unterstützen." In regelmäßigen Teamsitzungen wird die Qualität der Arbeit fortlaufend überprüft. Dokumentationen, Prozesse und Angebote werden kontinuierlich an neue Anforderungen angepasst. „Es ist erfreulich zu sehen, dass die Mitarbeiter*innen mit viel persönlichem Einsatz diese Arbeit für die Selbsthilfe vor Ort leisten", resümiert Auditorin Bogumila Szyja. „Gerade in herausfordernden Zeiten ist ein gutes Qualitätsmanagement eine wichtige Basis, um sich auf Veränderungen einstellen zu können."

Für die Mitarbeiter*innen in den Selbsthilfebüros ist das erfolgreich bestandene Audit eine tolle Motivation, um die Selbsthilfe weiterhin mit viel Kreativität zu unterstützen und für sie zu werben.

## Digitale Plattform für Selbsthilfegruppen

*Team der Selbsthilfebüros*

### Kommunikation einfach, sicher, kostenfrei

Die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte wollen Selbsthilfegruppen dabei unterstützen, miteinander in Kontakt zu kommen oder bleiben zu können. Aus diesem Grund wurde der Digitale Selbsthilfetreff ins Leben gerufen: Freuen Sie sich auf eine einfache, sichere und kostenfreie Möglichkeit, virtuelle Gruppentreffen anzubieten oder Veranstaltungen zu besuchen.

© Pixabay

Gefördert von der AOK bieten die fünf Selbsthilfebüros für interessierte Gruppen fortan virtuelle Gruppenräume an. Über die regionalen Selbsthilfebüros können sich Selbsthilfegruppen virtuelle Räume dauerhaft anlegen oder über die Website eine spontane Konferenz starten. Zum Einsatz kommt das System „Big Blue Button", welches datensparsam ist, einfach zu bedienen

und keine Installation einer App oder eines Programmes erfordert. Das System läuft auf einem Server in der Region und erfüllt die Anforderungen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).
Aufgrund der Corona-Pandemie wurde diese Möglichkeit bereits von vielen Gruppen aktiv genutzt. Auch wurden darüber schon Veranstaltungen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen durchgeführt. Für die Zukunft soll der Digitale Selbsthilfetreff für Selbsthilfegruppen die Möglichkeit eröffnen, neben Treffen in Präsenz auch digitale oder hybride Formate anzubieten.
Hat Ihre Gruppe Interesse? Melden Sie sich bei Ihrem Selbsthilfebüro und lassen Sie sich gerne beraten.

### *Kontakt zu Ihrem Selbsthilfebüro*

*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.: 0 60 61 / 9 69 22 90*
*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*

**Bitte vormerken:**

### Digitale Fortbildungswoche im April 2022

*Vom 4. bis 9. April 2022 bieten die Selbsthilfebüros Darmstadt, Groß-Gerau, Odenwald, Offenbach und Osthessen in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt eine digitale Fortbildungswoche an. Als Themen sind unter anderem vorgesehen: Digitalisierung im Gesundheitswesen, Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen, Patient*innenrechte, Gründung von Selbsthilfegruppen und geschlechtersensible Medizin. Die Fortbildungsangebote für Aktive aus der Selbsthilfe sind kostenfrei. Sobald das Programm steht, finden Interessierte nähere Informationen auf der Homepage www.paritaet-selbsthilfe.org.*

# Erste digitale hessische Selbsthilfetage

*Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen*

*© Samo.fa Plus Berlin moveGlobal e.V, Maimouna Ouattara*

Im September veranstalteten die 23 hessischen Selbsthilfekontaktstellen die 1. Digitalen Hessischen Selbsthilfetage. Es gab ein vielfältiges Programm mit Vorträgen und Diskussionen, Lesungen, Konzerten und anderen Angeboten. Einige der digitalen Veranstaltungen wurden aufgezeichnet und sind auf der Internetseite www.selbsthilfe-in-hessen.de zu sehen.

## Zwei Fachtage stellen Menschen mit Migrationshintergrund in den Blickpunkt

Hier finden Sie einen Bericht über zwei Fachtage, bei denen Menschen mit Migrationshintergrund oder Fluchterfahrung im Mittelpunkt standen. Diese Fachtage fanden statt in Kooperation zwischen der Paritätische Projekte gGmbH (Selbsthilfebüro Osthessen und Selbsthilfebüro Groß-Gerau) und dem bundesweiten Projekt Samo.fa Plus (Netzwerk Gesundheit Samofa Plus mit Standorten in Saarbrücken, Fulda und Berlin).

### Auswirkungen der Corona-Pandemie

Um die Situation von Menschen mit Behinderung ging es beim Fachtag Migrant*innenorganisationen, Gesundheit und Selbsthilfe am 23. September.

Einige der Fragestellungen des Fachtages waren unter anderem: Wie wirkt sich die Pandemie auf Geflüchtete mit Behinderung und ihre Angehörigen aus? Wie kann das Empowerment von vulnerablen Gruppen unter den aktuellen Corona-Bedingungen gelingen?

Diskutiert wurde außerdem über die Möglichkeiten der Selbsthilfe für die Betroffenen und ihre Angehörigen und die Rolle von Migrant*innenorganisationen bei der nachhaltigen Etablierung entsprechender Angebote. Auch die aktuellen Herausforderungen bei der Gesundheitsversorgung in Pandemiezeiten wurden thematisiert. Wichtige Impulse kamen unter anderem von den Referentinnen Professorin Dr. Babette Müller-Rockstroh (Medizinethnologin und Professorin für Hebammenwissenschaft an der Hochschule Fulda), Merve Mutluhan (Sozialberaterin bei MINA-Leben in Vielfalt e. V.) und Ayşe Şen-Mathussek (ehrenamtliche Seelsorgerin bei Muse e. V.).

### Folgen von Traumata

Beim Fachtag am 5. Oktober ging es um die Gesundheitsversorgung von Geflüchteten, psychische Belastungen und Langzeitfolgen von Flucht und Migration. Susanne Stromback von der AOK Hessen erläuterte, wie Krankenkassen die lokale Selbsthilfe von Geflüchteten unterstützen können und stellte die Förderrichtlinien der Krankenkassen für Selbsthilfegruppen vor.

Diplom-Psychologin Noriko Blaue erläuterte, dass Traumatisierungen häufig zu Entwicklungsblockaden und einem Rückzug aus Beziehungen führen. Somit werde die Integration für traumatisierte Geflüchtete oft zu einer unmöglichen Aufgabe. Noriko Blau ist Traumatherapeutin und ausgebildet in psychoanalytischer und tiefenpsychologischer Psychotherapie und bietet in Frankfurt in der Flüchtlingsberatung im Haus am Weißen Stein für den Evangelischen Regionalverband psychologische Gespräche für erwachsene Geflüchtete an.

Eine wichtige Erkenntnis des Fachtages war, dass Selbsthilfe- und Unterstützungsangebote ein hohes Maß an Vertrauen erfordern. Ebenso wichtig ist die Vernetzung zwischen unterschiedlichen Akteur*innen, besonders

die Vernetzung und Zusammenarbeit mit Migrant*innenorganisationen, um kultursensible Angebote nachhaltig und zielgruppengerecht gestalten zu können.

### *Kontakt und weitere Informationen*

*Selbsthilfebüro Osthessen • Septi Panca Sakti*
*Petersbergerstr. 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*

*Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha*
*Wilhelm-Seipp-Str. 4 • Raum 551 • 64521 Groß-Gerau*
*Tel.: 0 61 52 / 98 94 70*
*E-Mail: Selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org*
*www.paritaet-selbsthilfe.org*
*www.paritaet-projekte.org*

*Bundesverband Netzwerke von Migrantenorganisationen e. V. (BV NeMO)*
*Rheinische Straße 171 • 44147 Dortmund*
*Tel.: 02 31 / 28 67 87 54 • Mobil: 01 57 / 77 68 66 11*
*E-Mail: presse@bv-nemo.de*
*www.samofa.de*

# Neuer Kurs in Groß-Gerau: Empowerment-Partner*innen – Gut vorbereitet in ein neues Engagement

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

Nach den rundum positiven Erfahrungen mit der ersten Schulung für angehende „Empowerment-Partner*innen“ (EmPas) plant das Selbsthilfebüro Groß-Gerau in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau für den Beginn des Jahres 2022 einen weiteren Kurs.

## Empowerment-Partner*innen – Menschen, die aktiv sein möchten

Empowerment-Partner*innen sind Menschen, die in einem Verein oder einer Gruppe engagiert sind und ihren Zusammenschluss weiterentwickeln möchten, indem sie die Potenziale ihrer Mitstreiter*innen erkennen und einbinden. Es können aber auch Personen als Empowerment-Partner*innen aktiv werden, die selbst keinem Zusammenschluss angehören. Sie unterstützen dann im Team des Selbsthilfebüros oder im Projekt „Empowerment im Ehrenamt“ der Kreisvolkshochschule zum Beispiel Gruppen und Vereine bei der Gründung. Oder sie stehen hilfreich zur Seite, wenn in der Gruppe Veränderungen anstehen. Im Mittelpunkt steht die Idee, Menschen zu einem gemeinsamen Engagement zu motivieren und sie bei einem gelingenden Teamwork zu unterstützen.

Im September 2021 haben die Teilnehmer*innen des ersten Kurses ihre Fortbildung beendet. Einige der EmPas starten nun ihr Engagement im ehrenamtlichen Team des Selbsthilfebüros, andere engagieren sich im Projekt „Empowerment im Ehrenamt“ der Kreisvolkshochschule oder nehmen ihr neues Wissen mit in den eigenen Verein oder die bereits bestehende Selbsthilfegruppe.

© *Annemarie Duscha*

### Empowerment und Engagement – eine enge Verbindung

Das Grundlagenmodul der EmPas-Schulung ist als Online-Kurs konzipiert. Er erstreckt sich über sechs Abendtermine, die jeweils zwei Stunden dauern. Darin geht es unter anderem um Empowerment – die Selbstbemächtigung von Menschen – sowie wichtige Phasen, die Gruppen durchlaufen, und die unterschiedlichen Rollen, die die Mitglieder dabei übernehmen.

Am Anfang jeder Gruppe steht das Kennenlernen. Nur so kann eine vertrauensvolle Basis für ein erfolgreiches Zusammenwirken entstehen. Das gilt natürlich auch für die Kursteilnehmer*innen, die durch Kennenlern-Übungen und Warm-ups selbst erfahren, wie einfache Methoden das Kennenlernen und In-Kontakt-Kommen erleichtern. Das Grundlagenmodul endet mit einem nicht zu unterschätzenden Aspekt des Engagements: Dem Blick auf sich selbst und dem Schutz vor Überlastung.

Dem Grundlagen-Modul folgen zwei Wochenendworkshops zu den Schwerpunktthemen Selbsthilfe oder Projektmanagement in Vereinen, je nachdem, wofür sich die jeweiligen Teilnehmer*innen entscheiden. Dieser Kursteil findet in Präsenz statt.

Möchten Sie bei der nächsten Schulung für Empowerment-Partner*innen dabei sein? Dann sind Sie herzlich eingeladen, sich im Selbsthilfebüro Groß-Gerau zu melden!

***Termine und Information zum Empowerment-Partner*innen-Kurs***

*Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Selbsthilfebüros Groß-Gerau www.paritaet-selbsthilfe.org/gg/ unter dem Stichwort Engagement.*

*Online-Kurstermine:*
*im Februar 2022 am 1.2., 3.2., 8. 2., 10.2., 15. 2. und 17.2.,*
*immer 18.30 bis 20.30 Uhr*
*Präsenz-Termine:*
*am 4. März (16.00 bis 20.30 Uhr) und 5. März 2022 (10.00 bis 16.00 Uhr)*

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

# Neue Koordinatorin für Prävention und Gesundheitsförderung in Offenbach

*TIPP-Redaktion*

Das Stadtgesundheitsamt Offenbach hat eine neue Stabsstelle für Prävention und Gesundheitsförderung geschaffen. Im August hat Christine Langenbach den neuen Aufgabenbereich übernommen. Dazu gehört die Koordination des Auf- und Ausbaus kommunaler Strukturen zur Prävention und Gesundheitsförderung in Offenbach. Christine Langenbach bringt dafür unter anderem Kenntnisse aus ihrem Masterstudium in Public Health mit.

*Christine Langenbach, Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Prävention in Offenbach* *Foto: Privat*

## Förderprogramm der gesetzlichen Krankenkassen

Initiiert wurde die neue Stelle im Rahmen eines Förderprogramms des GKV-Bündnisses für Gesundheit, einer gemeinsamen Initiative der gesetzlichen Krankenkassen. Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach Paragraf 20a des Sozialgesetzbuchs V.

Zur Gesundheitsförderung gehört die Stärkung von Gesundheitsressourcen, also persönlichen Kompetenzen und Fähigkeiten, die der Gesundheit förderlich sind. In der Prävention geht es darum, Krankheitsrisiken gezielt vorzubeugen. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf die gesundheitliche Chancengleichheit eines jeden Menschen gelegt. Bedeutsam ist darüber hinaus ein partizipativer Prozess, also die Beteiligung der Zielgruppen. Ein wichtiger Ansatz ist dabei die „Hilfe zur Selbsthilfe".

Durch die Koordination sollen Akteurinnen und Akteure in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und gesundheitlicher Versorgung besser vernetzt werden, um bedarfs- und bedürfnisgerechte Projekte und Maßnahmen zu psychischer Gesundheit oder sozialer Teilhabe umzusetzen.

✎ ***Kontakt zu Christine Langenbach***
*Koordinatorin Gesundheitsförderung und Prävention im Stadtgesundheitsamt Offenbach, Stabsstelle Prävention*
*Tel.: 0 69 / 80 65 38 14 • E-Mail: Christine.Langenbach@offenbach.de*

# Mut zur Öffentlichkeit

## Eine Nachlese zur „MUT-Tour 2021“

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

*Wolfgang May (links) und Jörg Engelhardt schlossen sich der Mut-Tour an.* *Foto: Tom Schüler*

Im August war Offenbach einer der Zielpunkte der „Mut-Tour 2021“, einer Aktion, die auf das Thema Depression aufmerksam machen soll. An Depression Erkrankte und Nicht-Betroffene setzen sich gemeinsam in Bewegung und laufen oder fahren mit dem Rad auf bestimmten Routen verschiedene Städte an. Dort machen regionale Selbsthilfegruppen zum Thema Depression an Infoständen auf sich aufmerksam. Trägerverein der MUT-Tour, die es seit 2012 gibt, ist die Deutsche DepressionsLiga e. V.

### Offizielle Begrüßung

In Offenbach wurde die aus Fulda kommende Fahrradtruppe vom neuen Sozialdezernenten Martin Wilhelm begrüßt. Vertreter*innen der lokalen Selbsthilfegruppen zum Thema Depression, der Mitarbeiter des Selbsthilfebüros Offenbach und Mitglieder des Vorstands der regionalen AG der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich (AGSHGiG) schlossen sich der Fahrradtruppe an, um sie ein Stück auf ihrem weiteren Weg zu begleiten.

### Die „Sache“ öffentlich machen

Wolfgang May von der Hainburger Selbsthilfegruppe Depression berichtete, wie wichtig solche Aktionen sind, um Aufmerksamkeit für das Thema zu wecken. „Viele Betroffene ziehen sich zurück in ihr Schneckenhaus, … wenn ich meine Sache nicht öffentlich mache, kann ich nicht erwarten, auf großes Verständnis zu stoßen“, so Wolfgang May. Er lobt die gute Organisation der Tour und freut sich über die Aufgeschlossenheit der Teilnehmenden, sich für die Sache zu engagieren. Im nächsten Jahr möchte May auf alle Fälle wieder dabei sein.

### Positive Überraschung

„Ich hätte nicht gedacht, dass ich die knapp 50 Kilometer per Rad mitfahren kann", sagte Jörg Engelhardt, Initiator zweier Selbsthilfegruppen für Männer mit Depressionen im Landkreis Offenbach. Hierbei zählt für ihn nicht nur die Überwindung der körperlichen Anforderungen, sondern auch die Tatsache, den „Kopf zu besiegen", der ja oft bei Anforderungen im Alltag im Weg stehe. Seiner Erfahrung nach ist es für Menschen, die von einer Depressionen betroffen sind, leichter, in der Gruppe gemeinsam etwas zu erreichen. Auch er möchte 2022 wieder dabei sein.

### Blick ins nächste Jahr

Die Vorbereitungen für die MUT-Tour im nächsten Jahr laufen schon. Geplant ist auch wieder die Beteiligung der diesjährigen Offenbacher Mitstreiter*innen. Ebenso wird darüber nachgedacht, Standorte anderer Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH – Groß Gerau, Darmstadt und Michelstadt – anzusteuern.

*Aktuelle Infos zur Mut-Tour gibt es hier:*

- *www.mut-tour.de*
- *www.facebook.com/MutTour • www.instagram.com/mut_tour*

*Kontakte zu Selbsthilfegruppen:*

*Deutsche Depressions-Liga e. V. • www.depressionsliga.de*

*Selbsthilfegruppe Depression Hainburg*
*Wolfgang May • Mobil: 01 76 / 87 82 80 28*
*E-Mail: shgd-hainburg@t-online.de*

*Selbsthilfegruppe für Männer mit Depression Obertshausen-Hausen*
*Jörg Engelhardt • Mobil: 01 78 / 8 50 35 44*
*E-Mail: info@shg-maenner-depression.de*

MUT TOUR

# Neubeginn in neuen Räumen?
## Malgruppe „Talentschuppen“ auf Raumsuche

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

Die letzte Ausstellung der Malgruppe „Talentschuppen“ der Selbsthilfegruppe „Lebbe gehd waider“ fand im August unter dem Titel „Tod-Schmerz-Trennung“ im Offenbacher Nordend statt. Jetzt sucht die Malgruppe neue Räumlichkeiten.

Die Selbsthilfegruppe „Lebbe gehd waider“ für Menschen mit Psychiatrieerfahrungen besteht seit 1996 und trifft sich einmal in der Woche. 2004 wurde die Malgruppe „Talentschuppen“ gegründet, sie trifft sich einmal monatlich. Anlässlich der Ausstellung im August konnten die Mitglieder der Malgruppe viele Freunde und Bekannte begrüßen und die Ergebnisse ihrer künstlerischen Arbeit präsentieren. Dies war umso erfreulicher, konnte die Malgruppe während des coronabedingten Lockdowns doch nur sehr reduziert arbeiten. Die Selbsthilfegruppe hatte ihre Treffen eingestellt.

Die Malerinnen und Maler werden von einer Kunsttherapeutin unterstützt. Der Wunsch nach einer kunsttherapeutischen Begleitung ist Teil des Konzepts, das sich aus der Selbsthilfe heraus geformt hat. Durch die Unterstützung erfährt die Malgruppe interne und externe Rückbindung, sie ist jedoch keine therapeutisch angeleitete Gruppe. Die Erfahrungen zeigen: Malen fördert das individuelle Wohlbefinden, entspannt, und kann gerade im Kontext von Psychiatrieerfahrungen im Rahmen der Alltagsbewältigung sehr unterstützend und hilfreich sein.

Der derzeitige Raum, in dem sich die Malgruppe trifft, steht ab Januar 2022 nicht mehr zur Verfügung. So sucht die Gruppe dringend einen neuen Raum, am besten mit abwaschbaren Tischen und Schränken, in denen die Malutensilien gelagert werden können. Der Raum sollte idealerweise bis zu zehn Maler*innen Platz bieten und möglichst im Innenstadtbereich liegen. Eine angemessene Raummiete kann finanziert werden.

Die Malgruppe würde sich sehr freuen, wenn ein Neustart des Talentschuppens in neuen Räumen möglich wäre, um ihr Engagement weiterzuführen.

### Können Sie ein Raumangebot machen?

Kennen Sie jemanden, der einen passenden Raum anbietet?
Dann können Sie sich gerne an das Selbsthilfebüro Offenbach wenden.

✎ *Kontakt zum Selbsthilfebüro Offenbach*

***Achtung!***
***Neue Anschrift ab Januar 2022***
*Paritätische Projekte gGmbH*
*Selbsthilfebüro Offenbach*
*Berliner Straße 219 • 63067 Offenbach am Main*
*Tel.: 0 69 / 82 41 62*
*E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org*
*www.paritaet-selbsthilfe.org*

*Die Malgruppe „Talentschuppen" ist auf der Suche nach neuen Räumlichkeiten.* *© Privat*

# Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach und Umgebung in Planung

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

## ■ Selbsthilfegruppe für Angehörige suchtkranker junger Menschen

Auf Anregung einer betroffenen Mutter soll eine Selbsthilfegruppe für Familienangehörige von suchtkranken Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gegründet werden. Die Suchterkrankung eines Familienmitglieds schafft eine belastende Situation und große Herausforderungen für die Familie und wirkt sich auch auf das gesamt soziale Umfeld aus. Nicht selten sind stressbedingte Erkrankungen der Angehörigen die Folge. Die Gruppe möchte ein eine Plattform zum Austausch bieten, Strategien der Alltagsbewältigung entwickeln und somit helfen, ein Stück weit die Lebensqualität zu verbessern.
Die Gruppengründung wird Anfang des Jahres 2022 erfolgen.
Interessent*innen können sich beim Selbsthilfebüro Offenbach melden.

✎ ***Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Angehörige suchtkranker junger Menschen***
*Selbsthilfebüro Offenbach*
*Tom Schüler • Tel.: 0 69 / 82 41 62*
*E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org*

## ■ Neue Selbsthilfegruppe Histamin-Intoleranz

Auf Anregung einer Betroffenen soll Anfang nächsten Jahres eine Selbsthilfegruppe Histamin-Intoleranz gegründet werden. Im menschlichen Organismus ist Histamin unentbehrlich und erfüllt lebenswichtige Funktionen. Histamin ist ein körpereigener Stoff, wird ab er auch durch Lebensmittel aufgenommen. Es steuert die Darmbewegung, den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Blutdruck oder auch die Magensaftproduktion. Im gesunden menschlichen Körper wird überschüssiges Histamin durch ein Enzym (Eiweiß) abgebaut. Etwa drei Prozent der Bevölkerung produzieren zu wenig von diesen Eiweißen, die Histamin abbauen, leiden gegebenenfalls auch an einem Gendefekt, der eine Histamin-Intoleranz zur Folge hat.

Die Diagnose dieser Erkrankung ist oft schwierig, die Symptome können vielfältig sein: Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Gelenkschmerzen, Herz- und Kreislaufprobleme und häufig allergische Reaktionen, die sich auch in Beschwerden des Magen-Darm-Trakts äußern. In dieser Selbsthilfegruppe, die für Männer und Frauen offen ist, soll es um die Alltagsgewältigung mit dieser Erkrankung gehen. Zum Beispiel: Welche Lebensmittel enthalten viel Histamin? Wie lassen sich Symptome vermeiden? Welche Erfahrungen gibt es mit Medikamenten?

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

## Darmstadt: Neue Selbsthilfegruppe zu Depression und Angst geplant

*Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt*

In Darmstadt soll eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen oder Ängsten gegründet werden. (Siehe auch Beitrag auf Seite 40 dieser Ausgabe.)
Interessierte können sich an das Selbsthilfebüro Darmstadt wenden.

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

# Neue Selbsthilfegruppen im Odenwald

*Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald*

## Schmerzgruppe Odenwald – Deutsche Schmerzliga e. V.

### Chronische Schmerzen – schon mal an Selbsthilfe gedacht?

Eine neue Selbsthilfegruppe für Schmerzpatient*innen im Odenwaldkreis ist gerade in der Gründungsphase. Angesprochen fühlen dürfen sich Menschen mit chronischen Schmerzen verschiedener Arten. Dazu zählen zum Beispiel Rücken-, Hüft- und Schulterschmerzen, Schmerzen und Schwäche in den Beinen oder Füßen, aber auch Symptome von Fibromyalgie.

Die Selbsthilfegruppe möchte den Teilnehmenden ermöglichen, sich gegenseitig darin zu unterstützen, mit chronischen Schmerzen und den entsprechenden Symptomen umgehen zu können und diese zu akzeptieren. Der Austausch unter ebenfalls Betroffenen und das Teilen von Informationen in der Gruppe können bei der Bewältigung der Erkrankung eine wichtige Rolle spielen.

Die neue Selbsthilfegruppe ist dem Dachverband der Deutschen Schmerzliga e. V. angeschlossen.

Interessierte können sich bei Claudia Ray vom Selbsthilfebüro melden.

***Schmerzgruppe Odenwald***

*Die ersten Gruppentreffen finden im Selbsthilfebüro Odenwald statt:*

*Selbsthilfebüro Odenwald • Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt*

***Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald***

*Claudia Ray • Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 oder Mobil: 01 59 / 04 60 69 39*
*E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org*

***Kontakt zur Deutschen Schmerzliga e. V.***

*E-Mail: info@schmerzliga.de • www.schmerzliga.de*

## ■ „Suizid – Die Trauer der Gebliebenen“

Für Menschen, die mit dem Suizid eines nahestehenden Menschen leben müssen, soll es im Odenwald eine neue Selbsthilfegruppe geben. (Weiterer Bericht auf Seite 35). Dazu sucht die neue Gruppe weitere Betroffene.

*Selbsthilfegruppe zum Thema „Suizid – Die Trauer der Gebliebenen“*
*Interessierte können sich bei Claudia Ray vom Selbsthilfebüro melden.*
*Die Gruppentreffen finden im Selbsthilfebüro Odenwald statt:*
*Selbsthilfebüro Odenwald • Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt*

*Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald*
*Claudia Ray • Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 oder Mobil: 01 59 / 04 60 69 39*
*E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org*

## ■ Selbsthilfegruppe bei Inkontinenz und Blasenschwäche

Eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene von Inkontinenz und Blasenschwäche sucht für Ihre Gründung im Odenwaldkreis weitere interessierte Gruppenmitglieder.
Unter dem Deckmantel der Verschwiegenheit ist das Problem Inkontinenz weiter verbreitet, als allgemein vermutet wird. Betroffen sind sowohl Frauen als auch Männer. Ihre Lebensqualität leidet oft nicht nur erheblich unter der Erkrankung, sondern auch unter dem damit häufig einhergehenden Schamgefühl. Die neue Selbsthilfegruppe möchte sich mit dem Tabuthema Inkontinenz auseinandersetzen. Die Teilnehmenden können sich gegenseitig im Umgang damit unterstützen.
Interessierte können sich per E-Mail oder telefonisch im Selbsthilfebüro Odenwald melden:

*Selbsthilfegruppe „Inkontinenz und Blasenschwäche“*
*Die Gruppentreffen finden im Selbsthilfebüro Odenwald statt:*
*Selbsthilfebüro Odenwald • Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt*

*Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald*
*Claudia Ray • Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 oder Mobil: 01 59 / 04 60 69 39*
*E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org*

## ■ „Speechless“ – Neue Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit expressiven Sprachstörungen

*Ramona Stephan und Yvonne Reifberger*

**Gemeinsam sind wir stark!**

Sie sind nicht alleine mit Ihrem Kind und der Diagnose und Sie müssen sich auch nicht alleine im Dschungel der fehlenden Informationen zurechtfinden. Wir möchten mit betroffenen Eltern Erfahrungen austauschen und gemeinsam unsere Interessen vertreten. Ziele und Zwecke dieser Selbsthilfegruppe sind der Austausch von Informationen und Erfahrungen, der Wissenserwerb und die gegenseitige Hilfe und Unterstützung für Eltern von Kindern mit expressiven Sprachstörungen.

*Selbsthilfegruppe „Speechless“*
*Die ersten Gruppentreffen finden im Selbsthilfebüro Odenwald statt:*
*Selbsthilfebüro Odenwald • Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt*

*Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Speechless“:*
*E-Mail: speechless.odw@gmail.com*
*Ramona Stephan • Tel.: 01 70 / 55 84 106*
*Yvonne Reifberger • Tel.: 01 79 / 9 01 80 83*

*Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald*
*Claudia Ray • Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 oder Mobil: 01 59 / 04 60 69 39*
*E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org*

# Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

*Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen*

## ■ EKS – Erwachsene Kinder suchtkranker oder dysfunktionaler Eltern oder Erzieher

EKS ist eine Selbsthilfegemeinschaft für erwachsene Menschen, die in einer von Sucht geprägten oder auf andere Art dysfunktionalen Familie oder Umgebung aufgewachsen sind und von den daraus entstandenen persönlichen Schwierigkeiten genesen wollen.
Im Mittelpunkt der Genesung in EKS steht das von den Anonymen Alkoholikern übernommene, spirituell orientierte Zwölf-Schritte-Programm.

*Treffen der Selbsthilfegruppe EKS*
*Donnerstags 19.00 bis 20.30 Uhr*
*Treffpunkt: Begegnungszentrum Gute Stube*
*Rommerzer Straße 2 • 36129 Gersfeld*

*Kontakt zur Selbthilfegruppe EKS*
*mittwochs und donnerstags: Iris und Karsten*
*Tel. 01 51 / 68 15 20 14 • E-Mail: iriseks@gmx.net*

## ■ Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen

Es gibt Menschen, die auf Reize besonders leicht und intensiv reagieren. Feinfühlige, sensible Menschen nehmen Dinge mit großer Intensität wahr und beschäftigen sich verstärkt damit. Hochsensibilität bezieht sich auf das Wesen oder den Charakter des Menschen. Unter Umständen kann es schwerfallen, mit dieser Anlage im Alltag gut zurechtzukommen. Andererseits verschafft es auch angenehme Momente, feinfühlig zu sein und damit Freude zu bereiten.

*Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hochsensibilität*
*Jeden letzten Montag im Monat • 19.00 bis 20.30 Uhr*
*Treffpunkt: Welcome In Wohnzimmer*
*Robert-Kircher-Straße 25 • 36037 Fulda*

*Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hochsensibilität*
*Bettina Wondrak • Tel. 06 61 / 96 17 61 60*
*E-Mail: joachim@welcome-in.org*

# Neu in der TIPP-Redaktion: Ulrike Bauer

*Margit Balß, TIPP-Redaktion*

*Ulrike Bauer*
*© Privat*

Als Nachfolgerin von Lea Rosenberg hat mit dieser Ausgabe Ulrike Bauer die Leitung der TIPP-Redaktion übernommen. Mit der Arbeit der Selbsthilfe vertraut gemacht hat sich die 59-Jährige bereits als langjährige Redakteurin des Magazins „Der Paritätische". Für das Mitglieder-Magazin des Paritätischen Gesamtverbands schrieb sie zahlreiche Reportagen und Berichte über Selbsthilfe-Gruppen, die strukturellen Rahmenbedingungen der Selbsthilfe-Arbeit und die Notwendigkeit einer besseren Förderung.

Die Journalistin interessiert sich auch persönlich für gesundheitliche und soziale Themen. Wichtig ist ihr zudem, Menschen mit Lernbehinderung oder geistiger Beeinträchtigung einen besseren Zugang zu Informationen zu ermöglichen. Darum ist ihr zweites berufliches Standbein die Tätigkeit als Autorin und Übersetzerin für Leichte Sprache. Ehrenamtlich engagiert die Kelkheimerin sich mit ihrer Australian-Shepherd-Hündin als Besuchshunde-Team für demenziell erkrankte Menschen.

„Es ist eine sehr erfüllende Aufgabe, mein berufliches Know-how im TIPP-Team in die Gestaltung der künftigen Ausgaben einfließen lassen zu können", sagt Ulrike Bauer. Schon die Arbeit an der ersten gemeinsamen Ausgabe habe ihr gezeigt: „Die große Vielfalt der Selbsthilfe-Gruppen und -initiativen spiegelt sich in einem interessanten Themen-Mix. Dazu gehören beispielsweise die persönlichen Erfahrungsberichte, die sich nicht nur durch eine hohe Authentizität auszeichnen, sondern auch toll geschrieben sind, aber auch fachliche Infos, Nachrichten und Literaturtipps. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen aus den Selbsthilfebüros sowie den Aktiven aus den Selbsthilfegruppen."

✎ ***Kontakt zur TIPP-Redaktion:***
*Ulrike Bauer • Mobil: 01 72 / 65 85 42 4*
*E-Mail: redaktion.tipp@paritaet-projekte.org*
*www.paritaet-selbsthilfe.org/tipp.html*

# Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 60: „Aufbruch und Anfang“

*Team der Selbsthilfebüros/TIPP Redaktion*

Während sich diese TIPP-Ausgabe mit „Abschied und Loslassen“ beschäftigt, soll es in unserer nächsten Ausgabe um das Thema „Aufbruch und Anfang“ gehen.
Möchten Sie von den Anfängen Ihrer Selbsthilfegruppe und den Erfahrungen der Gründungsphase berichten?
Oder ist Ihr Thema eher die persönliche Herausforderung, ein neues Kapitel in Ihrem Leben aufzuschlagen? Nach einer Trennung oder Kündigung zum Beispiel. Nach einer Krankheitsdiagnose oder einer überstandenen Krise. Oder wenn die Kinder das Elternhaus verlassen?

**Für den nächsten TIPP möchten wir von Ihnen gerne erfahren:**
Was hat Sie motiviert, neue Schritte zu wagen?
Welche Fragen stellen sich Ihnen auf Ihrem neuen Weg?
Welche Unterstützung wünschen Sie sich durch andere oder zum Beispiel durch uns als Selbsthilfebüros?
**Wir sind neugierig auf Ihre Erfahrungsberichte und freuen uns auf Ihre Beiträge!**

***Redaktionsschluss für den TIPP 60 ist am 15. März 2022.***
*Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge bis zum Redaktionsschluss zu.*
*Lassen Sie uns für eventuelle Rückfragen bitte auch Ihre Kontaktdaten zukommen (Telefon- und E-Mail-Adresse).*
*Wir freuen uns auch über begleitendes Bildmaterial wie Fotos, Logos und andere Illustrationen. Bitte denken Sie daran, uns auch für diese Anlagen eine Druckfreigabe zu erteilen!*
*Bitte beachten Sie ebenso, dass Texte Dritter nur mit der Angabe der Ursprungsquelle übernommen werden können und verwendete Textpassagen besonders gekennzeichnet sein müssen. Zuwiderhandlungen könnten als Urheberrechtsverletzungen juristisch geahndet werden.*
*Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne an die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfebüros wenden.*
*Natürlich können Sie auch wieder besondere regionale Aktivitäten oder Veranstaltungen, außerhalb der regulären Selbsthilfegruppen-Treffen, in einem Textbeitrag ankündigen.*

© Ivelin Radkov – AdobeStock.com

***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.: 0 60 61 / 9 69 22 90*
*E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org*

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

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

## IMPRESSUM

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

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

**Redaktion:** Ulrike Bauer • Margit Balß • redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

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

Layout: Petra Baumgardt • Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach
Titelfoto: © Gerard Mak auf Pixabay • Weitere Fotos: © wie angegeben

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

Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Wir freuen uns über Ihre Leserbriefe, die wir gerne veröffentlichen, behalten uns jedoch Kürzungen vor.

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen

## Das Team der Paritätischen Selbsthilfebüros und der TIPP-Redaktion wünscht frohe Feiertage und ein gutes neues Jahr 2022

*Tom Schüler, Büro Offenbach*

*Annemarie Duscha, Büro Groß-Gerau*

*Meltem Kaya, Büro Groß-Gerau*

*Christiane Schär, Büro Darmstadt*

*Claudia Ray, Büro Odenwald*

*Michael Möller, Büro Osthessen*

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

*Ulrike Bauer, TIPP Redaktion*

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-projekte.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** • Tom 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.**

Dezember 2021

ISSN 1611-2180