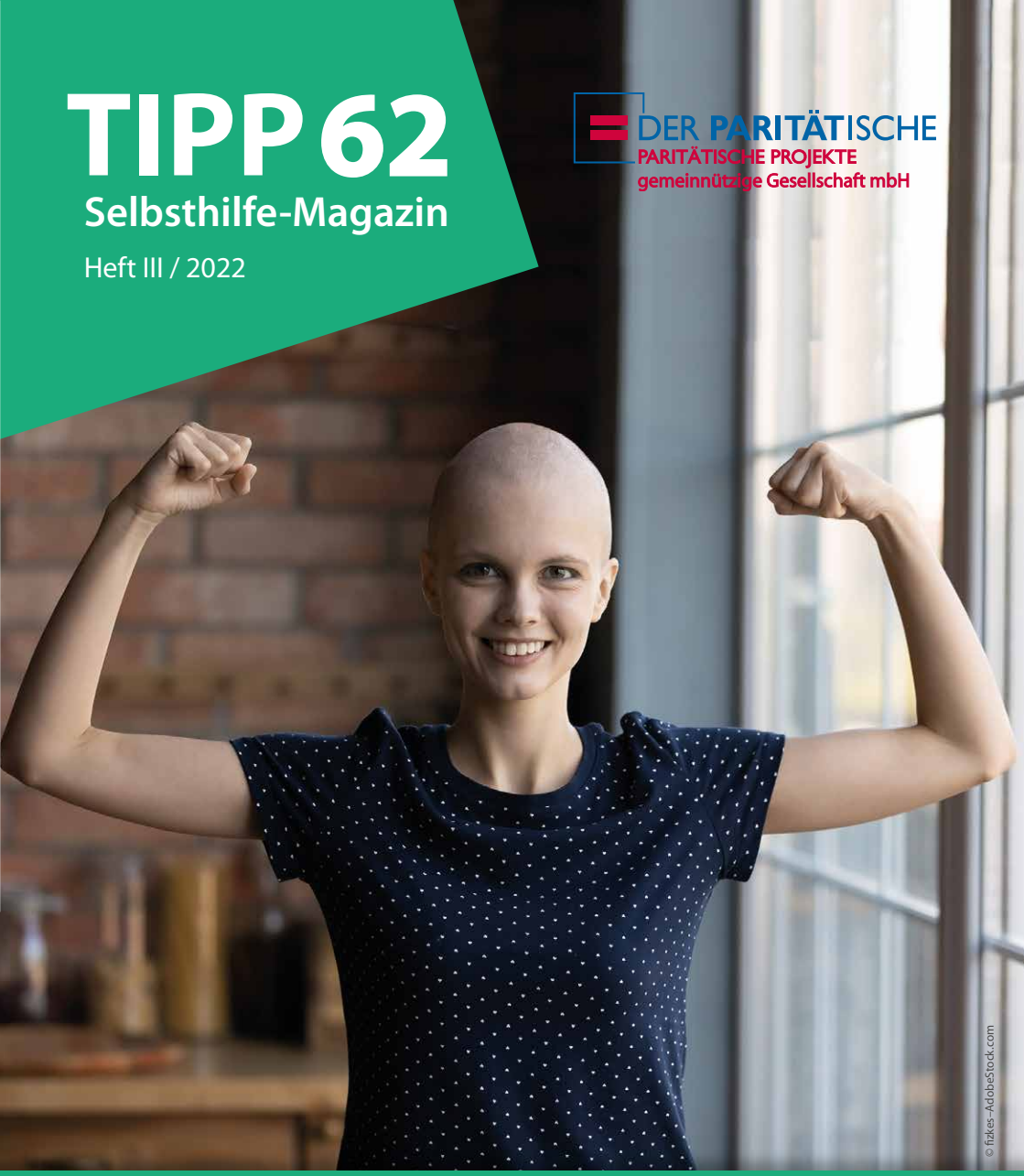
TIPP 62

Selbsthilfe-Magazin

Heft III / 2022

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE PROJEKTE
gemeinnützige Gesellschaft mbH



© fizkes–AdobeStock.com

„I will survive!“

Erfahrene berichten: Das war mein Weg aus einer schweren Krise. Vom Umgang mit Krebs, Depression, dem Suizid eines Angehörigen und dem Terror eines narzisstischen Partners …

Selbsthilfe im Paritätischen
Wer macht was?

Zur bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe hat der Paritätische Gesamtverband im September eine Broschüre mit dem Titel „Wir hilft, stärkt und verbindet. Selbsthilfe im Paritätischen“ herausgegeben“. Die Broschüre ermöglicht es Interessierten, sich über die Vielfalt der Angebote, Themen und Aufgaben der Selbsthilfe zu informieren. Erläutert wird unter anderem:

- Wer macht was? Die drei Säulen der Selbsthilfe
  Selbsthilfe-Gruppen
  Selbsthilfe-Organisationen
  Selbsthilfe-Kontaktstellen
- Die Bedeutung der Selbsthilfe für das Gesundheitswesen
- Finanzierung der Selbsthilfe
- Das FORUM chronisch kranker und behinderter Menschen im Paritätischen
- Kurzvorstellung der Arbeit und Angebote der bundesweit tätigen Selbsthilfe-Organisationen im Paritätischen
- Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Gesamtverbands aus dem Bereich der Selbsthilfe
- Selbsthilfe-Kontaktdaten in den Paritätischen Landesverbänden beziehungsweise deren Selbsthilfe-Kontaktstellen

Es gibt die Broschüre gedruckt und als Download. Eine Kurzfassung in Leichter Sprache soll ebenfalls in Kürze vorliegen.

Bestellungen sind möglich per E-Mail an:
selbsthilfe@paritaet.org.
Die digitale Fassung gibt es unter
https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/A5_selbsthilfe-2022_bf.pdf

Liebe Leser und Leserinnen,

In der letzten TIPP-Ausgabe dieses Jahres bilden Beiträge von Mutmacher*innen das Schwerpunktthema: „I will survive!“. Manche*r denkt da vielleicht gleich an den bekannten Song von Gloria Gaynor. Musik kann in schweren Lebensphasen ein wahres Therapeutikum sein. Sie nicht nur hören, sondern auch selbst zu produzieren, das hat Holger Falkson in seiner Depression geholfen, aus einem tiefen, schwarzen Loch herauszukommen. Sein Song „Knock Knock“, von dessen Entstehungsgeschichte er berichtet, hat durchaus auch Ohrwurm-Qualität und einen bedeutungsvollen Text.

Sich in krisenhaften Zeiten nicht (dauerhaft) zurückzuziehen, sondern mit anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen den Kontakt zu suchen, das ist für viele, die sich in Selbsthilfe-Gruppen engagieren, ein wichtiger Schritt gewesen, um ihr Schicksal zum Besseren zu wenden. Aber auch dieser Schritt kann einiges an Mut erfordern. Darum danken wir ganz besonders all den Autor*innen und Autoren, die im TIPP ihre Lebensgeschichten öffentlich machen und der Selbsthilfe persönlich ein Gesicht geben.

Einer, der es wunderbar versteht, Aktive aus der Selbsthilfe fotografisch ins rechte Licht zu rücken, ist Jörg Engelhardt. Die Ausstellung seiner Schwarz-Weiß-Aufnahmen mit dem Titel „SelbsthilfeANALOG“ wird im März kommenden Jahres bei der Volkshochschule in Frankfurt zu sehen sein. Verbunden ist die Präsentation, die Jörg Engelhardt gemeinsam mit Tom Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach konzipiert hat, mit einer Veranstaltungsreihe rund ums Thema Selbsthilfe. Eine gute Gelegenheit, um mit Selbsthilfe-Aktiven über ihre Erfahrungen ins Gespräch zu kommen. Nähere Infos dazu stehen auf Seite 28 dieser Ausgabe.

Natürlich finden Sie wie gewohnt auch wieder viele weitere Infos über neue Selbsthilfegruppen und spannende Projekte im Regionalteil sowie Literaturhinweise und Filmtipps. In der mehrsprachigen Rubrik, die wir seit Ausbruch des Kriegs in der Ukraine um Ukrainisch erweitert haben, gibt es zudem Hinweise, wo Menschen in schwierigen Lebenslagen Unterstützung in verschiedenen Sprachen erhalten.

Wir wünschen Ihnen eine spannende und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhalt

Selbsthilfe im Paritätischen – Wer macht was? ... 2
Editorial ... 3

Schwerpunktthema: I will survive!

Mit Texten und Musik gegen die Depression ... 5
Der Hoffnungslosigkeit entflohen ... 7
Weiterleben nach dem Suizid des Bruders ... 10
Wie können Menschen Resilienz entwickeln? ... 12
Selbsthilfe nach sexueller oder emotionaler Gewalt als Lebenshilfe ... 15
Der schwere Weg aus einer gewaltsamen Beziehung ... 17
Hilfreiche Gespräche am Krisen-Telefon ... 20

Selbsthilfe mehrsprachig

Mehrsprachige Angebote von Beratungsstellen ... 22
Multilingual services from advice centres ... 23
Пропозиції від консультаційних центрів різними мовами ... 24
Danışma merkezlerinden çok dilli teklifler ... 25
عروض متعددة اللغات من مراكز المشورة
بيانات اتصال مفيدة في أوقات الأزمات ... 26

Regional

Selbsthilfebüro Offenbach ist Partner des Seligenstädter Bündnisses gegen Depression e. V ... 27
Fotoausstellung und Workshops in Frankfurt SelbsthilfeANALOG ... 28

Offenbach
Vortrag in der vhs Offenbach kam gut an Angst und Panik loswerden ... 29
Osthessen
Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen ... 30
Darmstadt
Selbsthilfe und Gesundheitsförderung ... 31
Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt ... 32
Groß-Gerau
Ein Rekordjahr der Neugründungen Neue Selbsthilfegruppen in Groß-Gerau ... 33
Diagnose „AD(H)S“ im Erwachsenenalter ... 35
Neue Formate für Austausch und Information ... 36
Odenwald
Café Utschast öffnet im Selbsthilfebüro ... 38
Neue Anlaufstelle für Menschen mit seelischen Erkrankungen in Michelstadt ... 39

Aktuelles

75 Jahre Paritätischer Landesverband Hessen ... 40
Paritätische Eckpunkte zur digitalen Teilhabe für alle ... 42
2023 Landtagswahl in Hessen – Forderungen des Pariätischen an die Politik ... 42

Lesetipp

Morbus Dupytren: Ein Patientenratgeber ... 43
Kostenfreie Bücher in Leichter Sprache über Krebsvorsorge und -behandlung ... 44

Ausblick TIPP 63

Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 63
Jubiläumsausgabe: 20 Jahre TIPP ... 45
Impressum ... 46

Mit Texten und Musik gegen die Depression
Der Knock-Knock-Song macht die Welt bunter

Holger Falkson, Mitglied der Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression in Reichelsheim (Odenwald)

Mein Name ist Holger Falkson, ich bin 58 Jahre alt – und wie man liest, ist das anonyme Verfassen von Texten nicht so mein Ding. Mit dem Thema Depression gehe ich privat und beruflich sehr offen um. Ursprung meiner Tiefs ist eine von physischer und psychischer Gewalt geprägte Kindheit. Aber erst 2007 hatte ich meine erste richtig schwere Depression. Das Dach meines Hauses wurde nur von zwei Säulen getragen: meinem Beruf und meiner Ehe … und beides ging gleichzeitig den Bach runter. Der Baum, vor den ich fahren wollte – eine uralte deutsche Eiche – wurde immer bedrohlicher. Aber ich hatte zwei Töchter, für die ich verantwortlich war, und so packte ich eine Tasche und ließ mich in die nächste psychosomatische Klinik einweisen.

Schreiben als Ventil

So startete eine lange Odyssee von einer depressiven Episode in die nächste. Aber es startete noch etwas anderes. Ich entdeckte ein Ventil für mich: Das Schreiben von Kurzgeschichten und Gedichten. Und der eine oder andere Rap war auch dabei. Konnte ich zunächst nur schreiben, wenn ich besonders positive oder negative Emotionen durchlebte, ging es irgendwann sogar auf Knopfdruck. Die meisten Werke machen Mut und enden positiv – die gebe ich auch gerne an andere weiter, denen sie genauso guttun wie mir. Aber es gibt auch die tieftraurigen, die ausschließlich bei mir bleiben.

Der letzte depressionsbedingte Ausfall fing im August 2021 an. Ich war zwei Monate Gast der Median Klinik Odenwald, die ich jedem, der in einem psychischen Tief ist, nur empfehlen kann. Es wurde viel bewegt, aber die Zeit reichte nicht aus, und so sollte eine Reha folgen. Es begann eine lange Warte-

zeit, in der das schwarze Loch, in dem ich mich befand, immer tiefer wurde. Und dann geschah etwas Ungewöhnliches. Auch ein Depressiver muss mal zum Zahnarzt, und als ich so im Stuhl lag und ein Loch in die Decke starrte, fiel mir auf einmal der Text für einen Mut-mach-Song gegen die Depression ein. Was da in einem Moment tiefster Niedergeschlagenheit in meinem Kopf passierte, kann ich mir bis heute nicht erklären. Aber als ich wieder zu meiner Wohnungstür reinkam, fing ich sofort zu schreiben an.

Befreiung aus der Hoffnungslosigkeit

Bis zu diesem Moment hatte ich mich desillusioniert, völlig rat- und ideenlos gefühlt und resignierte. Aber das Schreiben war wie eine Befreiung – natürlich nicht von der Krankheit – aber von dem Gefühl nicht endender Hoffnungslosigkeit. Das eigentliche Ziel hatte der Song damit schon erfüllt. Irgendeiner musste ihn jetzt auch noch singen, und notgedrungen war das bei der ersten Aufnahme ich selbst. Singen ist nicht gerade meine Kernkompetenz – trotzdem würde ich den Song gerne mal in einem professionellen Studio mit meiner eigenen Stimme mit Leben füllen.

Die erste Aufnahme leitete ich an Werner Niebel, den Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression, weiter – und an meine Familie, Freunde und Bekannte. Die Resonanz war mehr als überraschend. Von einem „Ohrwurm“ war die Rede und dass er nicht „im stillen Kämmerlein“ bleiben darf. Einer meiner zahlreichen Brüder dachte sich das wohl auch und marschierte – hinter meinem Rücken – zu Aree Adams, einem Profi mit einem Tonstudio. Der vertonte und sang das Stück dann für mich, und mein Bruder machte mir diesen Song dann zum Geschenk. Ich habe zwei Tage bei jedem Anhören geweint, weil so etwas noch nie jemand für mich getan hatte.

Song im Internet

Es hat trotzdem seine Zeit gedauert, bis ich von „meinem“ Song sprechen konnte, aber der machte dann so seine Runden. Wer ihn hören möchte, findet ihn im Internet auf www.shg-apd.de unter dem Reiter „Medien“. Der deutschen Depressionsliga liegt er ebenfalls vor, die überlegen noch, was sie damit machen. Auf vielfachen Wunsch habe ich ihn auch an die 20 Top-Radiosender geschickt, aber mit mäßigem Erfolg. Doch zumindest der SWR hat mir geschrieben, dass ohne GEMA nichts zu machen ist. Das hätte bedeutet, erstmal etwa 200 Euro zu investieren. Ob es mir das wert ist, darüber denke ich noch nach.

Der schwarze Hund – die Depression – hat mich leider immer noch im Griff. Nach einer katastrophalen Zeit in einer Reha-Klinik bin ich jetzt erneut in der Median Klinik Odenwald angekommen und schreibe hier diesen Text, während mir die Sonne durch mein Zimmerfenster auf den Rücken scheint.

Aufgeben ist keine Option

Aber auch wenn sich mein Akku so anfühlt, als ob er nur noch auf Reststrom läuft, hat mir mein Song die Kraft gegeben weiterzumachen. Ich lebe zwar seit einigen Jahren alleine, aber ich habe inzwischen drei Töchter und einen Enkel und eine weitere Enkelin ist unterwegs. Aufgeben ist keine Option! Und das allgemeine Interesse an meinem Song

bewirkt noch etwas anderes: Es tut meinem Selbstwertgefühl gut. Ich kann wohl doch mehr, als ich denke.

Wenn man diesen Text liest, mag man vielleicht nicht glauben, dass ich um Menschen am liebsten einen großen Bogen mache. Die selbstgewählte Isolation zu durchbrechen, wird meine Hauptaufgabe sein, wenn ich die Klinik wieder verlasse. Auf die vielen Gesprächs-, Begegnungs-, Wander- und sonstigen Angebote der SHG Angst Panik Depression freue ich mich daher sehr und bin der Gruppensprecherin Gabriele Rabbel und Gruppensprecher Werner Niebel sehr dankbar, dass trotz (krankheitsbedingt) wenigen persönlichen Treffen der Kontakt nie abgerissen ist.

Der Hoffnungslosigkeit entflohen
„An schwierigen Wegkreuzungen sind mir Menschen begegnet, die mir geholfen haben“

Werner Niebel, Sprecher der Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression im Odenwald

Das Geschenk des Lebens ist unschätzbar und ich bin es mir schuldig sein Licht zu bewahren.

Antoine de Saint-Exupéry

Werner Niebel *Foto: Privat*

■ Es ist eine Weile vergangen, seit meine Tochter mir eine Postkarte mit diesem Zitat geschenkt hat. Der zweite Teil des Satzes „ich bin es mir schuldig sein Licht zu bewahren“ brachte einige Rädchen in meinem Kopf in Bewegung. Die Karte hängt neben dem Bildschirm in meinem Büro.

Auf meiner Lebensbahn passierte ich ein paar Wegkreuzungen, an denen ich mir wünschte, dass mir jemand die Richtung zeigt, weil ich nicht mehr weiterwusste. Die Erinnerungen an diese Zeiten sind noch da und werden mich auch noch eine Weile begleiten. In jenen Tagen, nach der ersten Krebserkrankung, war mein Leben für mich bedeutungslos geworden. Ich schlitterte in eine Depression. Ich hatte keine Ziele mehr, es herrschte Stillstand. Musik ist seit meiner Jugend wichtig für mich. „Du musst an

dich glauben“ des Musikduos „Schneewittchen“ kam mir im richtigen Augenblick zu Ohren. Das Lied half mir, das Licht meines Lebens zu bewahren. Freilich war es nicht dieses Lied allein, was meinen Mut zum Leben ankurbelte, jedoch weckte es einige Lebensgeister, und der Wunsch, es möge doch endlich mit dem Leben vorbei sein, verblasste. An den schwierigen Wegkreuzungen sind mir Menschen begegnet, die mir geholfen und mich ein Stück begleitet haben. Beim Blick in die Vergangenheit wird mir bewusst, dass sich jene Begegnungen und Gespräche positiv auf den weiteren Verlauf meiner Route ausgewirkt haben. Etliche Wegbegleiter*innen, die mir in grauen Stunden zur Seite standen, lernte ich in der Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression (SHG APD) kennen. Das liegt nun etwa 16 Jahre zurück.

In der Gestalttherapie malte Werner Niebel dieses Bild, das mit einem Spruch von Novalis als Vorlage für eine Postkarte diente.

Anderen Betroffenen Hoffnung machen

Das Gefühl, der Hoffnungslosigkeit entflohen zu sein und wieder am Leben teilnehmen zu können, war überwältigend. Private und berufliche Veränderungen standen an. Wichtige Wegkreuzungen überquerte ich selbstsicher und mühelos. „Depression adieu“– so dachte ich. Besonders in der Selbsthilfegruppe fiel es den Menschen auf, wie ich mich wieder mit Freude im Leben bewegte. So wie damals, teile ich auch heute ohne zu zögern meine Erlebnisse und Erfahrungen während der Depression. Es liegt mir am Herzen, Hilfesuchende zu informieren, damit sie Hoffnung finden und nicht aufgeben, sich mit seelischen Erkrankungen auseinanderzusetzen. Betroffene können ihre seelische Gesundheit verbessern. Es liegt nun fast zehn Jahre zurück, dass ich Gruppensprecher der SHG APD wurde.

Im Aufwind meiner Existenz besuchte ich einen EX-IN Kurs in Heidelberg und ich bestand die Qualifikation zum EX-IN Genesungsbegleiter (siehe Kasten auf der nächsten Seite). Der Kurs hat mein Tun und Wirken maßgeblich verändert. Die Zeit mit den beiden EX-IN Trainer*innen und den Teilnehmer*innen war eine bereichernde Erfahrung. Den Sog und Morast der depressiven Phasen, die mit Todessehnsucht einhergingen, hatte ich verlassen und glaubte, es ginge immer so weiter. Ich sah mein Leben wieder als Geschenk und tat meiner Meinung nach alles dafür, sein Licht zu bewahren. Mein Gefühl sagte: Ich will nicht nur überleben, ich will leben! Fünf Jahre liegt die Qualifizierung zurück.

Das Leben fühlte sich gut an

Und es ging weiter. Das Leben fühlte sich gut an. Im Privaten war fast alles in Ordnung und die SHG wuchs. Angehörigengruppe,

Stammtisch sowie Handarbeitstreff wurden eröffnet. Mein beruflicher Höhepunkt kam, als ich beim Diakonischen Werk Odenwald als Fachkraft im sozialpädagogischen Dienst eingestellt wurde. Ich fühlte mich angekommen und angenommen. Die Erfahrungen, die ich als Betroffener sammelte, das Wissen aus dem EX-IN Kurs, die ungezählten Gespräche mit Menschen, die gut für mich sind, das Tun und Wirken in der SHG, die neuen Kontakte, die ich knüpfte, authentisches Auftreten, der Glauben an das Gute und die Liebe zum Leben haben es mir ermöglicht, im ambulant betreuten Wohnen mit und für Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen zu arbeiten. Ich fühlte mich wohl in den Teams, in denen ich eingesetzt wurde, und war mit der Arbeit glücklich und zufrieden. Das ist erst vier Jahre her.

„Ich konnte mich neu ins Leben verstricken“

Das Erlebte während der Depression hat Spuren hinterlassen. Es gab Risse in der Seele, die wieder gekittet wurden. „Risse sind Gold wert“ singt die Musikerin und Song-Schreiberin Marie-Luise Gunst, die Botschafterin der Deutschen Depressionsliga ist. Wie recht sie damit hat: Jeder Riss, jede Narbe steht für unterschiedliche, schmerzhafte Erlebnisse, die mich mehr gestärkt als verletzt haben. Ich konnte mich, wie Marie-Luise auch in einem Lied beschrieben hat, neu ins Leben verstricken. Es gelang mir, die losen Fäden zu sortieren. Alles schien gut und war es doch nicht. Der Krebs kam zurück, ohne dass Anzeichen bemerkbar waren. Mut, Kraft, Lebensfreude und Hoffnung trat der Tumor beiseite. Ich fühlte mich nackt, schwach und angreifbar. Die depressive Verstimmung kam retour. Es dauerte ein paar Monate, bis ich mich aufrappelte und wieder „Ja“ zum Weitermachen sagte. Es gab erneut einen Stillstand, aber kein Aufgeben. Aufgeben ist keine Option. Das ist gerade mal vor zwei Jahren passiert.

Bei allem, was ich tue, vergesse ich die Liebe zu den Menschen nicht und höre auf mein Herz ... so ist es seit ein paar Jahren.

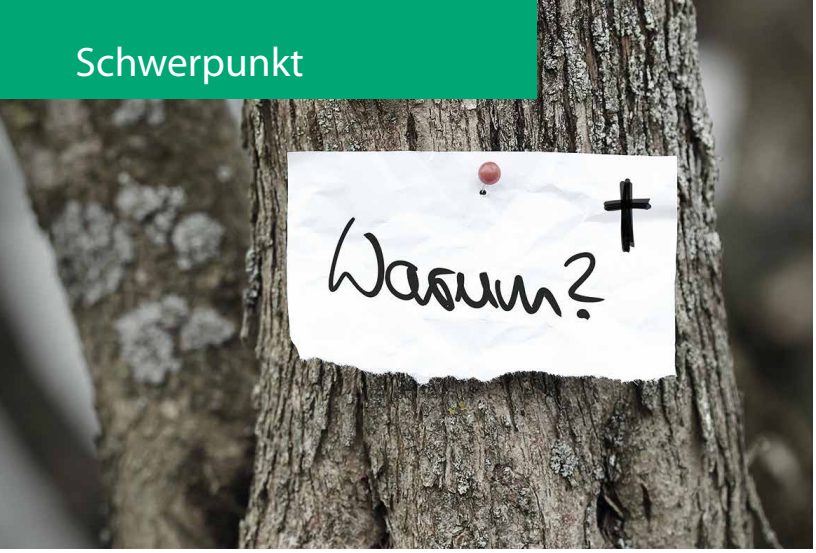
Ex-In-Genesungsbegleiter*innen

Ex-In-Genesungsbegleiter*innen sind „Expert*innen aus Erfahrung“, die andere Menschen in seelischen Krisen unterstützen und begleiten. Sie haben dafür eine spezielle Fortbildung gemacht. Das Besondere liegt darin, dass die Genesungsbegleiter*innen ihre persönliche Kompetenz bei der Bewältigung psychischer Krisen und ihre subjektive Sichtweise in die Begleitung psychisch erkrankter Menschen einbringen können.

Weitere Infos gibt es unter https://ex-in.de

Kontakt:
Werner Niebel
Gruppensprecher
der SHG Angst Panik Depression
EX-IN Genesungsbegleiter
Mitglied der Unabhängigen Beschwerdestelle Psychiatrie Odenwald
Telefon: 0 61 61 / 15 70
E-Mail: kontakt@shg-apd.de
www.shg-apd.de

SELBSTHILFEGRUPPE ANGST - PANIK - DEPRESSION



© WoGi-AdobeStock.com

Christines Bruder wurde in einem Friedwald beigesetzt.

Weiterleben nach dem Suizid des Bruders
„Ich kann wieder lachen“

Christine, Mitgründerin der Selbsthilfegruppe „Suizid – die Trauer der Gebliebenen“

Schon lange habe ich gefühlt, dass mit meinem Bruder eines Tages etwas Schlimmes passieren würde. Seit der Jugend war sein Umgang mit Alkohol problematisch, mal mehr, mal weniger. Viel haben wir erlebt, durchgemacht, mit ihm und durch ihn, meine Eltern und ich. Beziehungen, die in die Brüche gingen, Abstürze, Beteuerungen, Entzüge, Leid, Lügen, erneute Abstürze. Und immer wieder haben wir ihn aufgefangen. Dann kam Corona, und es folgte eine schwere Zeit mit seiner Isolation, seiner Angst, seiner Einsamkeit.

An dem Morgen, als meine Mutter anrief und sagte, sie könne meinen Bruder seit zwei Tagen nicht erreichen, wusste ich, dass der Tag gekommen war, vor dem ich schon immer Angst gehabt hatte. Wir ließen seine Wohnungstür aufbrechen, in der von innen der Schlüssel steckte, und ich werde nie vergessen, wie mein Vater rief: „ Oh Gott, er ist ja ganz kalt!“

Alles hat sich verändert

Ich hatte immer geahnt, dass etwas Schlimmes geschehen würde, aber ich hätte nie gedacht, dass mein Bruder sich das Leben nimmt. Alles hat sich verändert seitdem. Wir sind nicht mehr die, die wir einmal waren. Solche Schicksalsschläge isolieren, machen einen zum Außenseiter, zu einem anderen Menschen. So fühle ich mich zumindest. Der Suizid meines Bruders ist jetzt eineinhalb Jahre her. Die Zeit danach war wie im Nebel. Das Grauen, die Trauer und Verzweiflung, das Vermissen, die schrecklichen Schuldgefühle und das „Warum?“. Die Antwort auf diese Frage werden wir nie bekommen. Aber Stück für Stück, wie ein Puzzle, hat sich das Bild dieser Tragödie im Laufe der Zeit für uns zusammengesetzt.

Der schlimmste Gedanke für mich ist: Wie verzweifelt muss ein Mensch sein, dass er so etwas tut? Was ging in dieser letzten Woche in ihm vor? Warum hat er sich uns nicht anvertraut? Was hätten wir tun können, was anders machen sollen? Wir waren immer für ihn da. Er wollte nicht mehr, er ist an seinem Leben gescheitert, es war seine Entscheidung. Dies zu akzeptieren, ist unsere Lebensaufgabe.

In der Selbsthilfegruppe der Isolation entkommen

Suizid ist in unserer Gesellschaft ein Tabuthema. „Was läuft bei denen verkehrt? Was ist das für eine Familie, in der so etwas passieren kann?"
Trauer, Schmerz, Leid – damit können viele nicht umgehen, das passt nicht in unsere oberflächliche Spaßgesellschaft. Nur im Fernsehen kommt es ab und an vor.
Ich habe sofort reagiert, als ich von der Idee hörte, eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema zu gründen. Menschen, die sich nicht kennen, aber durch einen gleichen Schicksalsschlag zu Gefährten werden, Gespräche, die man nur mit Menschen führen kann, die das Gleiche erlebt haben. Das tut gut und verbindet, ist tröstlich und hilft einem, aus dieser „Isolation" wieder herauszukommen. Das Wissen, dass so viele Menschen betroffen sind. Den Mut haben, darüber zu reden und sich zu öffnen.

© Fiedels-AdobeStock.com

„Mein Leben geht weiter"

Ich bin seitdem ein anderer Mensch geworden. Doch: Mein Leben geht weiter, ich kann auch wieder lachen und habe meinen Humor nicht verloren. Manchmal jedoch kommen die Traurigkeit, das Vermissen und der Schmerz plötzlich angeflogen und überwältigen mich. Und doch hat mein Bruder mir auf irgendeine Art und Weise gezeigt „Lebe! Mach das Beste daraus, du hast nur dieses eine Leben, genieße es."
Oder wie heißt es im Märchen „Die Bremer Stadtmusikanten": „Etwas Besseres als den Tod finden wir überall."

Kontakt zur Selbsthilfegruppe
„Suizid – Die Trauer der Gebliebenen"
Christine
Telefon: 01 70 / 70 08 67 0
E-Mail: tinejk@web.de

Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Donnerstag im Monat um 18 Uhr im Selbsthilfebüro Odenwald,
Untere Pfarrgasse 7, 64720 Michelstadt.

Aus Krisen gestärkt hervorgehen
Wie können Menschen Resilienz entwickeln?

Michael Möller vom Selbsthilfebüro Osthessen im Gespräch mit zwei Expertinnen des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung in Mainz: Dr. Claudia Wenzel (Referentin) und Dr. Isabella Helmreich (Leitung Resilienz & Gesellschaft).

Foto: Privat

Dr. Claudia Wenzel, Referentin am Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Frau Dr. Wenzel, wie würden Sie Resilienz beschreiben?

Dr. Claudia Wenzel: Ein Gummiball, der nach einem Aufprall in der Lage ist, wieder seine ursprüngliche Form einzunehmen – dieses Bild steht für mich für die ursprüngliche Verwendung des Wortes Resilienz in den Materialwissenschaften. Beim Menschen verstehen wir heute unter Resilienz die Fähigkeit, die psychische Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen aufrecht zu erhalten oder wieder herstellen zu können. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass man unverändert aus solchen Ereignissen hervorgeht. Im Sinne eines Wachstums nach traumatischen Erlebnissen können Menschen aus Krisen auch gestärkt hervorgehen.

Resilienz zeigt sich sowohl im Umgang mit den großen Krisen unserer Zeit als auch bei alltäglichen Belastungen. Inwiefern hat das Durchleben solcher Situationen einen bleibenden Einfluss auf mein psychisches Wohlbefinden? Erlebe ich mich selbst als durch äußere Gegebenheiten bestimmt oder nehme ich die Möglichkeiten wahr, in denen ich handlungsfähig bin, und agiere hier auch entsprechend meiner Möglichkeiten? Wertschätze ich auch die Dinge, die gut laufen und mich stärken? Nach heutigem Kenntnisstand ist diese psychische Widerstandsfähigkeit nur zu 30 bis 50 Prozent angeboren, der Großteil ist jedoch erlernt – Resilienz ist also keine stabile Eigenschaft, die man hat oder auch nicht hat, sondern sie entwickelt und verändert sich dynamisch ein Leben lang.

Wie kann man individuell und mit Unterstützung Resilienz fördern?

Dr. Claudia Wenzel: Die gute Nachricht: Viele Aspekte von Resilienz lassen sich präventiv stärken. Dabei geht es darum, Ressourcen, Fähigkeiten und Denkweisen zu erarbeiten, auf die man zukünftig bei Belastungen gut zugreifen kann. Ein wichtiger resilienzstärkender Faktor ist zum Beispiel die Selbstfürsorge. Häufig haben wir verlernt, darauf zu achten, wie es uns gerade geht und was wir benötigen, um unsere Akkus immer wieder aufzuladen. Hier geht es beispielsweise

darum, regelmäßig im Alltag Aktivitäten einzuplanen, die einem gut tun und nicht erst auf den nächsten großen Urlaub zu warten. Die Wissenschaft hat mittlerweile viele Faktoren entdeckt, die Resilienz fördern – zum Beispiel die Einstellung, Probleme aktiv anzugehen, oder das Gefühl, Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können und eher zuversichtlich ins Leben zu blicken. Je mehr Möglichkeiten man selbst zur Verfügung hat, um mit stressvollen Ereignissen umzugehen, desto größer ist das Empfinden der eigenen Resilienz.

Wie schafft man sich diese Möglichkeiten?

Dr. Claudia Wenzel: Das kann man im Selbststudium erlernen, aber noch effektiver und hilfreicher ist es, dies in einer Gruppe und im Austausch mit anderen zu trainieren. An unserem Institut bieten wir hierzu beispielsweise durch die Krankenkassen bezuschusste Resilienztrainings sowohl online als auch in Präsenz an. In kleinen Gruppen mit bis zu zwölf Personen lernen Teilnehmende neue förderliche Denk- und Verhaltensweisen kennen und üben praktisch ein, wie sie diese in Ihren eigenen Alltag integrieren können. So erfahren sie beispielsweise, wie die eigenen Gedanken das Stresserleben beeinflussen können und trainieren dann gezielt Denkweisen, die in der gleichen Situation zu mehr Gelassenheit und Akzeptanz führen können. Insbesondere der Resilienzfaktor soziale Unterstützung wird in diesen Trainings konkret erlebbar, denn Teilnehmende profitieren auch voneinander – es erwächst die Einsicht, dass man Situationen aus vielen Blickwinkeln betrachten kann, und dass es neben dem eigenen – scheinbar einzigen – Weg auch Alternativen gibt.

Literatur zum Thema Resilienz

Für Interessierte, die sich näher mit dem Thema Resilienz und psychische Gesundheit beschäftigen möchten, empfiehlt das Leibniz-Institut für Resilienzforschung einige Selbsthilfebücher, die fachlich fundiert und zugleich anschaulich und gut lesbar geschrieben sind, auf der Internetseite *https://lir-mainz.de/selbsthilfeliteratur.*

Mehr Infos über die von die Krankenkassen bezuschussten Resilienztrainings des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung finden Interessiere hier: *https://lir-mainz.de/ambulanz.*

Welche Unterstützung finden Betroffene nach belastenden Ereignissen?

Dr. Claudia Wenzel: Zuerst sollte man sich fragen, welche Ressourcen man bereits zur Verfügung, aber bisher nicht unter diesem Blickwinkel wahrgenommen hat. Vielleicht gibt es im Bekanntenkreis jemanden, der oder die bereits Ähnliches erlebt hat und mir unterstützend beistehen kann? Oder man erinnert sich daran, wie man vergangene Situationen gemeistert hat und nutzt das, was schon einmal geholfen hat. Zudem gibt es vielfältige, themenspezifische Anlaufstellen: Neben karitativen und staatlichen Beratungsstellen wie Trauerbegleitungen oder Erziehungsberatungen existieren oft Möglichkeiten im eigenen sozialen Netz, beispielsweise über den oder die Arbeitgeber*in. Und nicht zuletzt kann man ärztliche und psychologische Angebote von Hausärzt*innen und Psychotherapeut*innen nutzen.

Häufig melden sich auch in unserer Resilienz-Ambulanz Menschen, die belastende Situationen durchleben und sich einen professionellen Blick auf ihre Lebensumstände wünschen. Ihnen bieten wir kostengünstig ein Resilienz-Screening zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit an. Im Anschluss ist ein Erstgespräch mit unseren Psycholog*innen möglich – manchmal dient dies als „Check-Up" und es genügen kleine Impulse, um wieder das Gefühl zu erlangen, die Dinge bewältigen zu können. In anderen Fällen nutzen Klient*innen unser Coachingangebot. Und falls der Verdacht auf eine psychische Erkrankung besteht, klären wir über weitere Behandlungswege auf.

Foto: Privat

Dr. phil. Dipl.-Psych. Isabella Helmreich
Wissenschaftliche Leitung des Bereichs Resilienz & Gesellschaft am Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Frau Dr. Helmreich, welchen Einfluss hat Selbsthilfe für Betroffene?

Dr. Isabella Helmreich: Man darf nicht vergessen, wie wichtig Selbsthilfe im Kontext der Krisenbewältigung ist. Wie wir aus eigenen Studien zum Beispiel im Rahmen von Selbsthilfe im Kontext von Krebserkrankungen wissen (https://lir-mainz.de/resist-krebs), wirken die Teilnahme an oder das aktive Gestalten von Selbsthilfemaßnahmen der Isolation und Ausgrenzung entgegen. Und sie tragen dazu bei, die Resilienz und psychische Gesundheit auch in Krisensituationen wie der Corona-Pandemie aufrechtzuerhalten. Die Teilnahme an Selbsthilfe-Angeboten fördert wichtige Resilienzfaktoren wie soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit, aktives Coping, also Strategien, um Stress zu vermeiden, aber auch Akzeptanz und positive Emotionen. Zudem können sich hier die Teilnehmenden auf Augenhöhe gegenseitig unterstützen und gemachte Erfahrungen und Wissen teilen. Selbsthilfe stellt eine leider oft vernachlässigte, aber dennoch tragende Säule in unserem Gesundheitssystem dar und sollte als diese auch von der Gesellschaft gesehen und besser gefördert werden.

Kontakt:
Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH
Dr. phil. Dipl.-Psych. Isabella Helmreich
Wissenschaftliche Leitung
Bereich Resilienz & Gesellschaft
Wallstraße 7, 55122 Mainz
Telefon: 0 61 31 / 89 44 81 1
E-Mail: Isabella.Helmreich@lir-mainz.de
www.lir-mainz.de

© Artsiom Kuchynski -AdobeStock.com

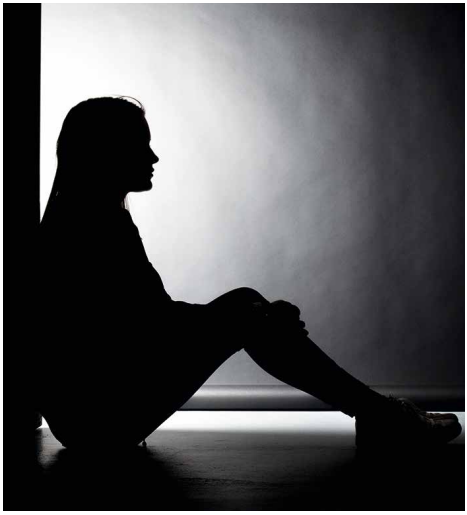
Selbsthilfe nach sexueller oder emotionaler Gewalt als Lebenshilfe
„Hinschauen und nicht wegdrücken…“

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Udo Gann und Sabine Kreuzer berichten über ihre Erfahrungen in und mit der Selbsthilfe für Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexueller oder emotionaler Gewalt ausgesetzt waren. Beide sind seit vielen Jahren in Selbsthilfegruppen für Männer und Frauen tätig, unterstützen Gruppengründungen, organisieren Workshops, betreiben Aufklärungs- und Lobbyarbeit und stehen als Ansprechpartner*innen für Informationen zum Thema zur Verfügung. Derzeit existieren im Bereich Frankfurt, Offenbach und Darmstadt sieben Selbsthilfegruppen mit insgesamt etwa 40 Teilnehmer*innen. Selbsthilfeangebote gibt es in gemischten Gruppen aber auch für Männer und Frauen.

Nach ihrem persönlichen Wiedererinnern vor rund 20 Jahren war es für Udo Gann und Sabine Kreuzer schwierig, Unterstützung zu erhalten. Selbsthilfegruppen für Missbrauchsopfer gab es kaum. So entschlossen sie sich, jeweils selbst diese Selbsthilfegruppen zu gründen. Selbsthilfe, da sind sich beide einig, hilft zu überleben, auch wenn das „Hinschauen“ auf die eigene Geschichte viel Energie erfordert. „Man muss durch die alten Geschichten noch einmal durch…“, sagt Sabine Kreuzer. Dazu gehören zum einen Körpererfahrungen und Emotionen. Aber auch die Auseinandersetzung mit dem Erlebten halten beide aus eigener Erfahrung für wichtig. Dabei ist zu beachten, dass dies in einem geschützten Rahmen passiert.

© akf-AdobeStock.com



Sexuelle und psychische Gewalt in Kindheit und Jugend hinterlassen tiefe Spuren.

Mit beeindruckender Kraft haben sich die beiden Selbsthilfe-Akteur*innen mit ihren kaum vorstellbaren Erlebnissen des sexuellen und psychischen Missbrauchs auseinandergesetzt, die schon im Baby- und Kleinkindalter begannen und bis zur Pubertät anhielten. Täter und Täterinnen waren Mütter und Väter, Verwandte und fremde Menschen, denen sie in pädophilen Zirkeln ausgeliefert waren. Betroffen waren auch Geschwister der beiden. Beide haben ihre Missbrauchserfahrungen als lebensbedrohend empfunden. Ein Gefühl, das sie mit vielen anderen Betroffenen teilen und das in der Folge oft dazu führt, soziale Kontakte zu meiden und sich zu isolieren. Denn was besonders schlimm und perfide ist: Bei sexueller Gewalt im familiären Kontext sind oftmals gerade ausgerechnet die Menschen, denen das Kind eigentlich vertrauen können sollte und von denen es existenziell abhängig ist, die Täter*innen.

Selbsthilfe ist mehr als nur eine Ergänzung zu therapeutischen Angeboten

Die Selbsthilfe ist für viele Betroffene neben therapeutischen Angeboten eine wichtige Hilfe, mit dem Trauma zu überleben. In den Selbsthilfegruppen finden sie eine Verbindung zu anderen, die Ähnliches wie sie erlebt haben. Dies ist für Udo und Sabine das Besondere an der Selbsthilfe, das von therapeutischen Angeboten nicht erbracht werden kann. Die Selbsthilfe-Arbeit ist nicht nur eine Ergänzung zu therapeutischen Angeboten, sondern hat ihre eigene Qualität. Gleichzeitig haben sie aber auch die Erfahrung gemacht, dass viele Betroffene den Weg in die Selbsthilfe nicht finden: Von 40 Menschen, die durchschnittlich im Jahr anfragen, kommen letztlich etwa zehn in die Gruppen, davon bleiben drei bis vier auch längerfristig dabei. „Es ist eine Menge an Eigenständigkeit gefragt und die Fähigkeit, sich zu öffnen und schwierige Themen im Zusammenhang mit Missbrauchserfahrungen zuzulassen. Dem fühlt sich nicht jeder und jede gewachsen“, betonen beide.

Weitere Infos und Kontakt:
www.missbrauchsthemen.de
E-Mail: udo.gann@missbrauchsthemen.de
und
sabine.cruiser@missbrauchsthemen.de
www.hilfe-portal-missbrauch.de

Der schwere Weg aus einer gewaltvollen Beziehung
„Zweimal hätte er mich fast umgebracht“

Svenja Beck, Gründerin der Online-Selbsthilfegruppe „Toxische Beziehungen und Narzisstischen Missbrauch überwinden“

Svenja Beck, Gründerin der Online-Selbsthilfegruppe „Toxische Beziehungen und Narzisstischen Missbrauch überwinden“ *Foto: © Sina Niemeyer*

■ 2012 war ein Jahr, das mein Leben total verändert hat. Im August trennte sich überraschend mein Ehemann von mir. Das war ein schwerer Schlag für mich, da bis dahin die Ehe für mich als sehr gläubige Christin „heilig“ war. Ich war damals am Boden zerstört, musste von heute auf morgen sehen, wie ich alleine mit zwei kleinen Kindern klarkomme. In dieser Situation traf ich einen Bekannten wieder, der mir zuhörte und mir seine Hilfe anbot. Dafür war ich unendlich dankbar.

Nach einiger Zeit ließ ich mich auf eine Beziehung mit ihm ein, weil ich das Gefühl hatte, dass ich ihm vertrauen konnte und er für mich da war. Zu diesem Zeitpunkt war mir nicht bewusst, dass er mich gewissermaßen ganz genau studiert hat, um Dinge herauszufinden, die er Wochen, Monate und gar Jahre später gegen mich einsetzen würde. Sein Wissen über mein verletztes Inneres ermöglichte ihm, mir gegenüber auf perfide Weise psychische und seelische Gewalt anzuwenden. Er machte mir zu allem möglichen Vorschriften und war extrem

eifersüchtig. Wegen jeder Kleinigkeit gab es Streit und Ausraster, dazwischen aber auch immer wieder Nettigkeiten und Liebesbeteuerungen.

Ein Schlag ins Gesicht

Wir waren noch keine zwölf Wochen zusammen, als er bei einem Streit zum ersten Mal mir gegenüber körperlich gewalttätig wurde: ein Schlag ins Gesicht. Er hat sich gleich dafür entschuldigt und gesagt, das komme nie wieder vor. Aber das stimmte nicht. Es folgten gebrochene Rippen und eine gebrochene Nase. Oft trug ich eine Sonnenbrille, um mein blaues Auge zu verbergen. Aber es musste noch einiges passieren, bis ich es endlich schaffte, mich zu trennen. In meinem Umfeld gab es niemanden, der verstand, warum ich diesen gewalttätigen Mann nicht „einfach" verlasse. Ja, warum? Heute kann ich das beantworten: Ich war in einer emotionalen Abhängigkeitsbeziehung gefangen, die von narzisstischem Missbrauch geprägt war. Aber von Narzissmus hatte ich damals noch nie etwas gehört.

Erst nach vielen Gewaltexzessen gelingt die Trennung

2013 kam es in einer Indoorspielhalle, wo wir mit einem meiner Kinder waren, zu einem Streit. Als ich danach auf dem Parkplatz zu ihm und meinem Sohn ins Auto steigen wollte, fuhr er wutentbrannt los und schleifte mich über den Schotterweg mit, bis sich Passanten in den Weg gestellt haben. Das war der erste Femizidversuch. Trotzdem schaffte ich es nicht, ihn zu verlassen. Bis er 2017 erneut versuchte, mich zu töten. Damals war unser gemeinsamer Sohn erst sechs Wochen alt. Nach einem Streit rastete mein Ex-Partner nachts aus, zerrte mich an den Haaren ins Bad und drückte meinen Kopf in die Toilettenschüssel. Nach dieser Nacht habe ich Anzeige gegen ihn erstattet. Ein Schritt, der mich viel Kraft und Mut gekostet hat, aber er hat mir und den Kindern die Tür in die Freiheit geöffnet. Mein Ex-Partner kam dann vor Gericht und wurde wegen gefährlicher Körperverletzung zu einer Freiheitsstrafe von einem Jahr und einem Monat verurteilt. Außerdem wurde ihm der Kontakt zu mir verboten, was ihn aber nicht daran gehindert hat, mir und den Kindern noch anderthalb Jahre nachzustellen.

© francovolpato-AdobeStock.com

Typische Muster einer narzisstisch geprägten Beziehung

Wie konnte es überhaupt zu all dem kommen? Die erste Phase, die für Beziehungen mit Narzissten typisch ist, war die „Love bombing"-Phase: Ich wurde mit „Liebe" und Aufmerksamkeit überschüttet. Ich glaubte, meinen Traumpartner gefunden zu haben, jemanden, der seelenverwandt mit mir war. Die zweite Phase nennt man Idealisierungsphase. „Du bist die Frau meines Lebens, auf

die ich mein ganzes Leben gewartet habe", sagte er mir. Ich wähnte mich im siebten Himmel – aus dem ich jäh abstürzte, denn schon bald folgte die Abwertungsphase. Völlig überraschend, gewissermaßen aus dem Nichts prasselten plötzlich Beleidigungen und Abwertungen auf mich ein. Ich konnte die Welt nicht mehr verstehen: Mein Traummann hatte ständig etwas an mir zu kritisieren und machte mich regelrecht nieder. Ich konnte all das, was geschah, nicht nachvollziehen. Nachdem ich zuvor mit Liebe überhäuft worden war, folgte nun ein Dauerfeuer aus Abwertung und Verletzungen. Ich war in der Hölle gelandet. In der Fachsprache nennt man das die Entsorgungsphase.

Ich steckte bis zum Hals in einer narzisstischen Missbrauchsbeziehung. Doch das zu erkennen dauerte drei Jahre. Und es tat unglaublich weh. Dann dauerte es nochmals zwei Jahre, bis ich mich aus dieser Gewaltbeziehung lösen konnte. Nicht zuletzt aber auch, weil er drohte, uns etwas anzutun, wenn ich ihn verlassen würde.

Kein Mensch ist schuld, wenn er missbraucht wird

Heute darf ich deutschlandweit über das Thema Narzissmus und Gewalt in Beziehungen aufklären, was mich unsagbar dankbar und glücklich macht. Mir ist es wichtig, dass dieses Thema auch in der Politik ankommt und dass Behörden und Polizei stärker für die Themen Gewalt gegen Frauen und Stalking sensibilisiert werden.

Ich habe viele Therapiestunden gebraucht, um alles zu verarbeiten. Und auch an den Kindern ist das Erlebte und Miterlebte nicht spurlos vorbeigegangen. Für sie waren das ganz schlimme Erfahrungen. Aber ich habe uns ein neues Leben aufbauen können und lebe heute mit einem Mann in einer ganz normalen Beziehung. Ich will anderen Betroffenen Mut machen und zeigen, dass es möglich ist, dem Teufelskreis zu entkommen. Und vor allem ist es mir wichtig, ihnen zu sagen: Niemand muss sich für das, was ihr oder ihm passiert ist schämen. Kein Mensch ist schuld, wenn er missbraucht wird.

Svenja Beck (37) hat 2020 die digitale Selbsthilfegruppe „Toxische Beziehungen und Narzisstischen Missbrauch überwinden" und in der Folgezeit sieben weitere Selbsthilfegruppen gegründet, eine davon auch in Michelstadt.
Sie ist erste Vorsitzende des Vereins T.o.B.e. Toxische Beziehungen überwinden e. V. (https://tobe-verein.de). Regelmäßig geht Svenja Beck bei Youtube auf Sendung, hält Vorträge und war schon mehrfach im Fernsehen zu sehen, unter anderem in der HR-Dokumentation „Toxische Beziehungen – Ich überlebte zwei Femizid-Versuche" und in der Talkshow Nachtcafé.

Kontakt
zu Svenja Beck und Infos zur zur Selbsthilfegruppe „Toxische Beziehungen und Narzisstischen Missbrauch überwinden":
Telefon: 1 62 / 33 90 24 3
E-Mail: kontakt@tobe-verein.de

Anonym und vertraulich
Hilfreiche Gespräche am Krisen-Telefon

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Selbsthilfegruppen sind ein Ort des regelmäßigen Austauschs, bei dem die Gruppenmitglieder sich gegenseitig viel Unterstützung schenken. Ist man in der Gruppe angekommen, bildet sich oft ein Netz aus Kontakten – auch über die regulären Gruppentreffen hinaus. Doch was tun, wenn ein Problem drängt und niemand da ist, um sich auszusprechen? Viele Menschen nutzen in einem solchen Fall die Möglichkeit, ein entlastendes Gespräch mit einer Krisen-Hotline zu führen. Dies ist in der Regel kostenfrei, anonym und vertraulich. Es gibt Hotlines für Kinder, Jugendliche und Erwachsene oder auch für bestimmte Zielgruppen, zum Beispiel Eltern. Die Hotlines sind auch zu Zeiten erreichbar, zu denen Fachdienste oft schon geschlossen haben. In den meisten Fällen sind die Ansprechpartner*innen ehrenamtlich aktiv.

Schulung für die Berater*innen

Damit die ehrenamtlichen Helfer*innen für ihre Beratungstätigkeit gut vorbereitet sind, werden sie in Schulungen ausgebildet. Beim Kinder- und Jugendtelefon, das als „Nummer gegen Kummer“ bundesweit für Kinder und Jugendliche erreichbar ist, wird in der rund 100 Stunden umfassenden Ausbildung Wert darauf gelegt, dass die künftigen Berater*innen Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung erlernen und gut über soziale Organisationen und deren Hilfsangebote informiert sind. So können Sie an Fachstellen weitervermitteln, wenn sich ein spezifischer Hilfebedarf zeigt.

Gut zu beraten bedeutet, sich selbst gut zu kennen

Aber auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Person ist Bestandteil der Beratungsausbildung. Es ist im Rahmen dieser Selbsterfahrung wichtig, eigene Gefühle

und Probleme zu (er)kennen und zu lernen, persönliche Einstellungen und Verhaltensweisen zu reflektieren. Bevor die Ehrenamtlichen eingesetzt werden, absolvieren sie zudem Hospitationen bei erfahrenen Berater*innen und tauschen sich im Rahmen ihrer Ausbildungsgruppe aus.

Auf Augenhöhe – Jugendliche beraten Jugendliche

Ein besonderes Angebot der Nummer gegen Kummer ist die Beratungszeit: samstags zwischen 14 und 20 Uhr. Dann sind junge Menschen im Alter zwischen 16 und 21 Jahren als Berater*innen im Einsatz und begegnen ihren jungen Anrufer*innen auf Augenhöhe. Genauso wie Ihre älteren Kolleg*innen erhalten die jugendlichen Berater*innen regelmäßige Supervisionen, um schwierige Gespräche im Team zu behandeln.

Hilfe für Erwachsene bei der Telefonseelsorge

Wer als Erwachsene*r Hilfe sucht, hat die Möglichkeit, sich zum Beispiel an die Telefonseelsorge zu wenden. Auch hier sitzen am Telefon gut ausgebildete ehrenamtliche Berater*innen, die zuhören und bei Bedarf helfen, passende Fachstellen ausfindig zu machen. Übrigens: Sowohl die Telefonseelsorge als auch die Nummer gegen Kummer bieten auch eine Online-Beratung via E-Mail an. Für Menschen aus der Ukraine wurde außerdem von der Nummer gegen Kummer die „Helpline Ukraine“ ins Leben gerufen.

Nummer gegen Kummer
https://www.nummergegenkummer.de/
Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
Elterntelefon: 0800 1110 550

Helpline Ukraine: 0800 500 225 0
Telefonseelsorge
https://www.telefonseelsorge.de
0800 111 0 111
0800 111 0 222

Muslimisches Seelsorgetelefon
Türkisch, Arabisch, Urdu
0 30 / 44 35 09 821
www.mutes.de

Telefon Doweria
Russisch
0 30 / 44 03 08 454
www.russische-telefonseelsorge.de

Mehrsprachige Angebote von Beratungsstellen
Hilfreiche Kontakte in Krisenzeiten

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

In einer schwierigen Lebenssituation ist es wichtig, Gesprächspartner*innen zu finden, bei denen man sich verstanden fühlt. Für geflüchtete Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund ist es nicht leicht, Beratung und Hilfe in ihrer Muttersprache zu bekommen, vor allem, wenn sie eine nicht stark vertretene Sprache sprechen.

„Beim Türkischen und Arabischen ist zu beobachten, dass die Zahl der psychosozialen Angebote langsam wächst. Das hat auch damit zu tun, dass immer mehr Beschäftigte in medizinischen und sozialen Berufen einen Migrationshintergrund haben", sagt Septi P. Sakti, Mitarbeiterin im Projekt „Gesundheitsselbsthilfe und Zuwanderung" des Selbsthilfebüros Osthessen in Fulda. Sie selbst stammt aus Indonesien und engagiert sich seit mehreren Jahren für die interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe.

„Fehlende Deutschkenntnisse sind eine große Hürde im Kontakt mit dem Gesundheitssystem und mit psychosozialen Beratungsstellen", sagt Septi P. Sakti. Darum komme auch Sprachmittler*innen eine wichtige Rolle zu. Doch hier gebe es nicht nur personell Kapazitätsgrenzen, sondern auch oft Finanzierungsprobleme. „Und letztlich kommt es bei der Beratung ja auch nicht nur darauf an, dass ich sprachlich verstanden werde", betont Septi P. Sakti. Schon innerhalb des eigenen Sprach- und Kulturrahmens sei es ja nicht leicht, die Gefühle und Körperempfindungen eines anderen Menschen wirklich nachvollziehen zu können. Umso wichtiger sei es, dass die Beratenden kultursensibel seien. Denn bei vielen Problemen sei auch zu bedenken: Aus welchem gesellschaftlichen und religiösen Kontext kommt ein Mensch, welche Biografie hat er, welchen Aufenthaltsstatus? Gehört er oder sie einer ethnischen Minderheit an? Auf welche familiäre Unterstützung können Betroffene bauen oder sind sie vielleicht wegen ihrer sexuellen Identität innerhalb des Verwandtschafts- und Bekanntenkreises Vorurteilen ausgesetzt?" All das sind Faktoren, die berücksichtigt werden sollten, ohne jemanden zu kategorisieren. „Jeder Mensch ist einzigartig und braucht entsprechend individuelle Unterstützung."

Eine Liste mit Kontakten von Einrichtungen, die mehrsprachige Beratungs- und Hilfsangebote haben, finden Interessierte auf der Homepage der Selbsthilfebüros unter dem Dach der Paritätischen Projekte gGmbH: www.paritaet-selbsthilfe.org/downloads.

Kontakt und weitere Informationen
Selbsthilfebüro Osthessen
Septi Panca Sakti
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46
Mobil: 01 59 / 04 60-69 69
E-Mail:
migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Multilingual services from advice centres
Helpful contacts in times of crisis

Ulrike Bauer, TIPP Editorial Staff

In difficult life situations, it is important to find someone to talk to with whom you feel understood. For displaced people and people with a migration background, it is not easy to obtain advice and help in their native language – especially if they speak a less commonly represented language.

„With Turkish and Arabic, we see a rising number of psychosocial services. This also has to do with the fact that more and more people in social and healthcare professions have a migration background," explains Septi P. Sakti, involved in the "Self-Help in Health and Immigration" project of the East Hesse self-help office in Fulda. She herself comes from Indonesia and has been committed to intercultural access to self-help for several years.

„A lack of German skills is a huge barrier when dealing with the healthcare system and psychosocial advice centres," says Septi P. Sakti. For this reason, language mediators also play an important role. However, there is often not only limited personnel availability but also financing problems here. „And ultimately, speaking the same language is not the only thing that matters in counselling," emphasises Septi P. Sakti. Even within languages and cultures, it is not easy to fully understand the feelings and physical perceptions of another person. This means it is all the more important for counsellors to be culturally sensitive. After all, with many problems it is essential to keep in mind which societal and religious context a person comes from, what their biography is and their residency status. Do they belong to an ethnic minority? What family support does the person have or are they perhaps exposed to prejudice within their social circle and family due to their sexual identity? All these are factors to consider without pigeonholing a person. „Every person is unique. Everyone needs individual support accordingly."

A list of contacts from institutions that offer multilingual advisory and support services is available on the website of the self-help offices affiliated with Paritätische Projekte gGmbH:
www.paritaet-selbsthilfe.org/downloads.

Contact and further information
East Hesse self-help office
Septi Panca Sakti
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46
Mob.: 01 59 / 04 60-69 69
Email:
migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Пропозиції від консультаційних центрів різними мовами – **Корисні контакти в кризовий час**

Ульріке Бауер, редактор порад

■ У важкій життєвій ситуації важливо знайти співрозмовника(-цю), який(яка) би тебе зрозумів(-ла). Біженцям та людям з міграційним минулим нелегко отримати консультації та допомогу своєю рідною мовою, особливо якщо вона не дуже поширена.

«У випадку з турецькою та арабською мовами слід приймати до уваги, що кількість соціально-психологічних послуг, які пропонуються, зростає. Це також пов'язано з тим, що в соціальній та медичній сфері зайнято все більше людей з міграційним минулим», — каже Септі П. Сакті, співробітниця проекту «Медична самодопомога та імміграція» (Gesundheitsselbsthilfe und Zuwanderung) Східногессенського бюро самодопомоги в м. Фульда. Сама вона родом з Індонезії та багато років займається міжкультурною підготовкою до самодопомоги.

«Незнання німецької мови – серйозний бар'єр при контактуванні з системою охорони здоров'я та пунктами соціально-психологічної консультації», – говорить Септі П. Сакті. Тому перекладачі при цьому відіграють важливу роль. Однак у такому разі йдеться не стільки про обмежені особисті здібності, скільки про фінансову проблему. «Зрештою, під час консультації важливим є не лише мовне розуміння», – підкреслює Септі П. Сакті. Навіть у своїх співвітчизників, культура та мова яких такі ж, консультанту буває нелегко зрозуміти, що вони справді відчувають. Тому важливо, щоб консультанти враховували культуру. Адже при багатьох проблемах потрібно приймати до уваги, з якого суспільного та релігійного середовища людина, її біографію та статус перебування, чи належить він(вона) етнічній меншості, чи можуть постраждалі покластися на підтримку сім'ї або через свою сексуальну ідентичність вони зіткнуться з упередженістю з боку родичів та знайомих». Усі ці чинники треба враховувати і не судити всіх однаково. «Кожна людина унікальна. Кожному потрібна своя особлива підтримка».

Список контактних даних установ, які надають консультації та допомогу різними мовами, див. на сторінці Бюро самодопомоги на головному сайті організації Paritätische Projekte gGmbH: www.paritaet-selbsthilfe.org/downloads.

Контакти та додаткова інформація
Східногессенське бюро самодопомоги / Selbsthilfebüro Osthessen
Септі Панка Сакті / Septi Panca Sakti
тел.: 06 61 / 9 01 98 46
моб. тел.: 01 59 / 04 60-69 69
e-mail:
migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Danışma merkezlerinden çok dilli teklifler
Kriz zamanlarında yardımcı irtibatlar

Ulrike Bauer, TIPP Redaktion

■ **Zor bir yaşam durumunda, anlaşıldığınızı hissettirecek muhataplar bulmak önemlidir. Mültecilerin ve göçmenlik geçmişi olan kişilerin, özellikle de yaygın olarak temsil edilmeyen bir dil konuşuyorlarsa, ana dillerinde danışmanlık ve yardım almaları kolay değildir.**

„Fulda'daki Selbsthilfebüro Osthessen'in (Doğu Hessen kendi kendine yardım ofisi) „Sağlıkta kendi kendine yardım ve göç" projesinde çalışan Septi P. Sakti, „Türkçe ve Arapçada, psikososyal tekliflerin sayısının yavaş yavaş arttığı gözlemlenmektedir. Bu aynı zamanda sosyal mesleklerde ve sağlık mesleklerinde giderek daha fazla çalışanın göçmen geçmişine sahip olmasıyla da ilgilidir" diyor. Kendisi de Endonezya'dan geliyor ve yıllardır kültürlerarası kendi kendine yardım açılımında yer alıyor.

Septi P. Sakti, „Almanca bilgisinin eksikliği, sağlık sistemi ve psikososyal danışma merkezleriyle iletişimde büyük bir engel teşkil ediyor" diyor. Bundan dolayı Tercümanlar da önemli bir rol oynamaktadır. Ancak burada sadece personel açısından kapasite sınırları değil, aynı zamanda finansman sorunları da vardır. Septi P. Sakti, „Ve sonuç olarak danışmanlıkta önemli olan sadece dilsel olarak anlaşılmam değil," diye vurguluyor. Kişinin kendi dili ve kültürel çerçevesi içerisinde bile, başka bir kişinin duygularını ve bedensel hislerini gerçekten anlamak kolay değildir. Bu yüzden danışmanların kültürel olarak hassas bir şekilde çalışmaları daha da önemli bir hal almaktadır. Çünkü birçok sorunda şunlar da dikkate alınmalıdır: Bir insan hangi sosyal ve dini bağlamdan geliyor, hangi biyografiye, yerleşim durumuna sahiptir? Etnik bir azınlığa mı mensup? Mağdurlar hangi aile desteğine güvenebilirler veya cinsel kimlikleri nedeniyle akraba ve tanıdık çevrelerinde önyargıya mı maruz kaldılar?" Tüm bunlar, birilerini kategorize etmeden önce dikkate alınması gereken faktörlerdir. „Her insan benzersizdir. Herkesin buna uygun bireysel desteğe ihtiyacı vardır.

İlgilenen taraflar, Paritätische Projekte gGmbH çatısı altındaki kendi kendine yardım ofislerinin ana sayfasında çok dilli danışmanlık ve yardım sunan kuruluşlara ait bir irtibat listesi bulabilirler: www.paritaet-selbsthilfe.org/downloads.

İletişim ve daha fazla bilgi
Selbsthilfebüro Osthessen
Septi Panca Sakti
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46
Mobil: 01 59 / 04 60-69 69
E-posta:
migration.osthessen@paritaet-projekte.org

عروض متعددة اللغات من مراكز المشورة

بيانات اتصال مفيدة في أوقات الأزمات

أولريكه باور، إدارة تحرير TIPP

من المهم أن تجد شركاء حوار تشعر أنهم يفهمونك، في مواقف الحياة الصعبة. وليس من السهل على اللاجئين وذوي الأصول المهاجرة الحصول على المشورة والمساعدة بلغتهم الأم، خاصةً إذا كانوا يتحدثون لغة غير مستخدمة على نطاق واسع.

"بالنسبة إلى اللغتين التركية والعربية، من الملاحظ أن عدد العروض النفسية الاجتماعية يتزايد رويدًا رويدًا. ويرجع ذلك أيضًا إلى أن هناك الكثير والكثير من موظفي المهن الاجتماعية ومهن الرعاية الصحية لديهم أصول مهاجرة". وذلك على حد قول سيبتي بانكا ساكتي، الموظفة في مشروع "Gesundheitsselbsthilfe und Zuwanderung" التابع لمكتب Osthessen للمساعدة الذاتية في مدينة فولدا. فهي تنحدر من إندونيسيا، وكرست نفسها للانفتاح الثقافي للمساعدة الذاتية منذ سنوات عديدة.

وتستطرد سيبتي بانكا ساكتي قائلةً: "يُعد عدم معرفة اللغة الألمانية عقبةً كبيرةً أمام التواصل مع النظام الصحي ومراكز المشورة النفسية الاجتماعية". لهذا، يلعب المترجمون دورًا مهمًّا أيضًا. ولكن هنا لا توجد حدود لقدرات الموظفين فحسب، بل توجد أيضًا مشكلات تتعلق بالتمويل في كثير من الأحيان. وتؤكد سيبتي بانكا ساكتي: "وفي النهاية، لا يتوقف الأمر على أن تكون لغتي مفهومة فحسب، في أثناء تلقي المشورة". فليس من السهل حقًّا فهم المشاعر والانفعالات الجسدية لشخص آخر، حتى في الإطار اللغوي والثقافي نفسه. والأهم أن يعمل المستشارون بطريقة تراعي الثقافات. لأن هناك عوامل يجب مراعاتها أيضًا في العديد من المشكلات: ما السياق الاجتماعي والديني الذي ينحدر منه الشخص المعني، وما هي سيرته الذاتية، وما هي حالة إقامته؟ هل ينتمي أو تنتمي إلى أقلية عرقية؟ ما الدعم الأسري الذي يمكن أن يعتمد عليه المعنيون، أو ربما يتعرضون للتحيز بسبب هويتهم الجنسية داخل دائرة أقاربهم ومعارفهم؟" كل هذه عوامل يجب وضعها في الاعتبار، دون الحاجة إلى تصنيف أي شخص. "كل شخص له سماته الفريدة. ويحتاج كل شخص دعمًا فرديًّا وفقًا لسماته".

يمكن للمهتمين العثور على قائمة ببيانات الاتصال الخاصة بمؤسسات تقدم عروض مشورة ومساعدة بلغات متعددة، على الصفحة الرئيسية لمكاتب المساعدة الذاتية تحت مظلة مؤسسة باريتيتشن برويكته (Paritätischen Projekte gGmbH) غير الهادفة للربح: www.paritaet-selbsthilfe.org/downloads.

بيانات الاتصال ومعلومات أخرى

مكتب Osthessen للمساعدة الذاتية

سيبتي بانكا ساكتي

هاتف: 06 61 / 9 01 98 46

الهاتف المحمول: 01 59 / 04 60-69 69

البريد الإلكتروني: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Offenbach ist Partner des Seligenstädter Bündnisses gegen Depression e. V.

Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

Das im September 2022 gegründete „Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V." setzt sich auf lokaler Ebene für die bessere Versorgung von Menschen mit einer Depression und ihren Angehörigen ein.

Unter dem Dach der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe" verfolgt das Bündnis folgende Ziele:

- die Situation depressiv erkrankter Menschen verbessern
- Aufklärungsarbeit in der Bevölkerung betreiben und für dieses Thema sensibilisieren
- suizidalem Verhalten vorbeugen

Für März 2023 ist eine Auftaktveranstaltung in Seligenstadt geplant. Das Bündnis engagiert sich für eine gezielte Vernetzung lokaler Akteur*innen und Unterstützer*innen, wie beispielsweise Kliniken, Fachärzt*innen, Selbsthilfegruppen, Sozialpsychiatrischem Dienst und auch der regional zuständigen Selbsthilfekontaktstelle.

Das Selbsthilfebüro als wichtiger Unterstützer

Das Selbsthilfebüro Offenbach – zuständig für Stadt und Landkreis Offenbach – sieht sich selbst als wichtigen Unterstützer im Bündnis. Es hilft zum Beispiel Interessierten bei der Gründung von Selbsthilfegruppen für depressiv Erkrankte und deren Angehörige.

seligenstädter bündnis gegen DEPRESSION

Zudem informiert es die Bevölkerung aber auch Beschäftigte von Fachdiensten über Sinn, Zweck und Arbeitsweise der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe.

Kontakt:
Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.
c/o Psychotherapeutische Praxis
Marion Sehr
Stehnweg 2
63500 Seligenstadt
Telefon: 0 61 82 / 84 10 03 4
E-Mail: msehr@t-online.de

Fotoausstellung und Workshops in Frankfurt **SelbsthilfeANALOG**

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Der Fotograf Jörg Engelhardt hat in seiner Ausstellung „Selbsthilfe ANALOG" Engagierte aus der Selbsthilfe portraitiert. Die Präsentation hat zum Ziel, der Selbsthilfe „ein Gesicht" zugeben. Die Schwarz-Weiß-Aufnahmen, ausschließlich mit analogen Kameras angefertigt, sind mit markanten Worten zur Selbsthilfe unterlegt. Jörg Engelhardt konzipierte die Ausstellung gemeinsam mit Tom Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach.

Zur Vernissage am 28. März 2023 von 17 bis 18 Uhr freuen sich beide Ausstellungsmacher, aber auch Engagierte aus der Selbsthilfe auf Gespräche mit Interessierten. Die Ausstellung ist bis 28. April 2023 im Foyer des VHS-Zentrums Nord (Nordwestzentrum) zu sehen.

Nach der Vernissage bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt einen Einführungsworkshop zum Thema „Selbsthilfe" an, dem weitere Veranstaltungen folgen. Geplant sind am 28. März „Seelische Gesundheit und Selbsthilfe", am 25. April 2023 das Thema „Chronische Erkrankungen und Selbsthilfe" und am 23. Mai 2023 „Angehörigen-Selbsthilfe". Die Workshops finden jeweils von 17 bis 18.30 Uhr statt.

Nähere Infos und Kontakt:
Selbsthilfebüro Offenbach, Tom Schüler
Tel.: 0 69/82 41 62, Mobil: 01590 460 69 30
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

VHS-Zentrum Nord
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt am Main
https://vhs.frankfurt.de

Selbsthilfe e.V.

Vortrag in der vhs Offenbach kam gut an
Angst und Panik loswerden

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Sehr gut besucht war der Vortrag „Angst und Panik loswerden", der Mitte September 2022 in der Volkshochschule Offenbach stattfand. Mit über 40 Teilnehmenden war der Saal gut gefüllt. Die beachtliche Zahl der Interessierten zeigte die aktuelle Bedeutung dieses Themas für viele Menschen. Es entwickelte sich im Rahmen des sehr gut angekommenen Vortrags der Referentin Annette Naumann eine lebhafte Diskussion.

Wie lässt sich der Alltag trotz Angst und Panik gut bewältigen?

Viele Fragen beschäftigten sich mit der konkreten Alltagsbewältigung, wenn Ängste und Panikattacken zum Leben gehören. Die Veranstaltung ermöglichte, Strategien kennenzulernen, die helfen, diesen belastenden Empfindungen die negative Kraft zu nehmen.

Kooperationsveranstaltung

Das Selbsthilfebüro Offenbach, die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Landkreis Offenbach (AGSHGiG) und die Volkshochschule Offenbach setzten mit dieser Veranstaltung ihre jahrelange gute Kooperation im Bereich „Gesundheit" fort.

www.vhs-offenbach.de

vhs
Volkshochschule
Offenbach am Main

© koldunova_anna-AdobeStock.com

Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

■ Wöchentliches Meeting in Fulda: Anonyme Sexsüchtige

„Hast Du festgestellt, dass Du von einer Affäre in die nächste stolperst?"
„Beschäftigen Dich zu häufig unerwünschte romantische oder sexuelle Fantasievorstellungen?"
„Hast Du ein Problem mit Internet-Pornografie?"
„Ist es Dir unmöglich, damit aufzuhören?"
Seit kurzem trifft sich jeden Freitag um 20 Uhr im Selbsthilfebüro Osthessen, Petersberger Straße 21, 36037 Fulda, das regionale Meeting der Anonymen Sexsüchtigen. „Die Anonymen Sexaholiker sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen…" (aus der dem Buch, Anonyme Sexaholiker, weitere Informationen unter https://anonyme-sexsuechtige.de)

Der Selbsthilfegruppe ist Folgendes wichtig: Sie ist keine Sex-Therapie oder Gruppentherapie und bietet keine Behandlung irgendwelcher Art an. Sie ist auch kein Ort, wo man Sexpartner sucht oder wo man lernt, die Lüsternheit zu kontrollieren und zu genießen. Es ist kein geselliger Verein.
AS ist gegründet auf den Prinzipien der Anonymen Alkoholiker, basierend auf einem 12-Schritte-Genesungs-Programm.

Kontakt und Infos:
Interessierte können Sie sich mit Fragen an folgende E-Mail-Adresse wenden: as.fulda@gmx.de.
Infos auch unter Tel. 01 62 / 6 61 25 77.

■ Angehörige von Menschen mit Depressionen treffen sich in Gersfeld

Eine psychische Erkrankung trifft niemals nur den erkrankten Menschen allein, sondern auch die direkten Angehörigen und sein soziales und berufliches Umfeld.
In Gersfeld hat sich die neue Selbsthilfegruppe „Lichthaus" für Angehörige von Menschen mit Depressionen gegründet, in welcher man auf Menschen trifft, die ähnliche Probleme und Schwierigkeiten in ihrer Familie erleben.

Treffen und Infos
Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18 Uhr im Familienzentrum Gute Stube, Marktplatz 22 in Gersfeld. Interessierte können sich unter der Telefonnummer 01 76 / 36 36 94 05 an das Familienzentrum wenden.

Selbsthilfe und Gesundheitsförderung
„Reden ist Silber – Schweigen macht krank“

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

■ In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die gleichermaßen von einem gesundheitlichen Problem oder einer belastenden Lebenssituation betroffen sind. Sie helfen einander, geben sich Halt und Orientierung, Sicherheit und Geborgenheit. Sie teilen persönliche Erfahrungen miteinander und tauschen wertvolle Informationen und praktische Tipps aus. Das Selbsthilfebüro unterstützt unter anderem Betroffene und Angehörige, die passende Selbsthilfegruppe zu finden.

Christiane Schär vom Selbsthilfebüro Darmstadt stellt ihre Arbeit und die Möglichkeiten der Selbsthilfe in und um Darmstadt am 6. März 2023 von 17.30 bis 19 Uhr bei einer Veranstaltung der Volkshochschule Darmstadt vor.
In welchen Situationen und für wen ist der Austausch in Selbsthilfegruppen geeignet? Welche Gruppen gibt es in der Region?
Was, wenn es keine passende Gruppe gibt – hilft das Selbsthilfebüro bei der Gründung einer neuen Gruppe?
Diesen und anderen Fragen soll an diesem Abend nachgegangen werden. Teilnehmende können gerne ihre Fragen einbringen. Die Teilnahme ist kostenlos.
Der genaue Veranstaltungsort in Darmstadt steht noch nicht fest.

Infos und Kontakt:
Selbsthilfebüro Darmstadt
Rheinstraße 67
64295 Darmstadt
Telefon: 0 61 51/ 8 50 65 80
selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

TIPP-FEHLER

Fachstelle Suchtprävention: Neue Leiterin schon ein Jahr früher im Amt

In unserem Beitrag über die Fachstelle Suchtprävention in Darmstadt auf Seite 40 der TIPP-Ausgabe 1/2022 (Aufbruch und Anfang) hatte sich ein Tippfehler eingeschlichen. Michelle Denk ist nicht erst seit 1. Februar 2022 Leiterin der Fachstelle, sondern bereits seit 1. Februar 2021.

Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

■ Kein ausreichender Schutz vor Covid-19

Eine bestimmte Gruppe von Menschen muss besonders aufpassen, sich nicht mit dem Corona-Virus zu infizieren: Diese Menschen können keinen ausreichenden Schutz vor schweren Infektionen durch Impfungen aufbauen oder aus gesundheitlichen Gründen gar nicht geimpft werden. Dies stellt für die Betroffenen im Alltag eine besondere Herausforderung dar. Wo keine Maskenpflicht gilt, sind sie besonders gefährdet. Die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen und Restaurantbesuche, aber auch einkaufen gehen zum Beispiel fallen meist flach. Die Initiatorin einer neuen Selbsthilfegruppe möchte sich gerne mit anderen Betroffenen austauschen. Möglich sind Treffen im Freien mit ffp2-Masken oder virtuell.

■ Morbus Dupuytren: Was tun, wenn sich die Finger krümmen?

Plötzlich entwickelt sich in der Hand-Innenseite ein Knoten oder die Finger krümmen sich. Dahinter steckt häufig die Krankheit mit Morbus Dupuytren, eine gutartige Erkrankung des Bindegewebes. Infos zur möglichen Behandlung finden Interessierte auf der Internet-Seite der Deutschen Dupuytren-Gesellschaft: www.dupuytren-online.de. Wer sich mit ebenso Betroffenen austauschen möchte, kann dies in einer neuen Selbsthilfegruppe in Darmstadt tun. Diese trifft sich an jedem ersten Dienstag im Monat. (Siehe auch Lese-TIPP auf Seite 43.)

■ Weitere Mitglieder willkommen! Angehörige alkoholkranker Menschen

Die Al-Anon Familiengruppen, Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholiker*innen, in Darmstadt und Groß-Umstadt können noch neue Mitglieder aufnehmen.
Alkoholismus ist eine Krankheit, die jede Familie treffen kann. Nicht nur der alkoholkranke Mensch ist betroffen, sondern auch der Freundeskreis, Verwandte und Kolleg*innen. Al-Anon bietet seit über 50 Jahren in Deutschland Selbsthilfegruppen an. Der regelmäßige Besuch der Gruppen kann Angehörigen zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über den Alkoholismus verhelfen. Dazu gehört die Einsicht, dass die Angehörigen das Trinken des alkoholabhängigen Menschen nicht stoppen können, egal wie sehr sie sich bemühen. Was sie jedoch können: Ihr eigenes Leben gestalten. Die Anonymität der Teilnehmenden in den Gruppen wird gewährleistet.
Nähere Infos gibt es unter www.al-anon.de.

Nähere Infos zu allen Selbsthilfegruppen *gibt es beim Selbsthilfebüro Darmstadt, Rheinstraße 67, 64295 Darmstadt*
Tel: 06151/ 850 65 80
E-Mail:
selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Ein Rekordjahr der Neugründungen
Neue Selbsthilfegruppen in Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Nachdem 2021 nahezu keine Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau neu gegründet wurden, hat sich das seit April 2022 wieder deutlich geändert. Bis zum Jahresende kann das Selbsthilfebüro Groß-Gerau den Spitzenwert von zwölf Gründungen verzeichnen.

© Pixabay

■ „Krise in der Lebensmitte“

Im April nahm nicht nur die Gruppe „Eltern psychisch erkrankter Kinder“ in den renovierten Räumen des SPV Gemeindepsychiatrische Angebote ihre Arbeit auf. Auch eine kleine Gruppe von Männern fand zusammen, um sich unter dem Titel „Krise in der Lebensmitte“ mit Gedanken und Sorgen rund um eigene Lebenspläne und das Älterwerden auseinanderzusetzen.

Auf großes Interesse stieß auch die Gründung mehrerer Selbsthilfegruppen zum Thema „Long Covid“ in Rüsselsheim, Groß-Gerau und digital. Leider stellte sich heraus, dass das Krankheitsbild die Entwicklung stabiler Gruppen erschwert. Da das Leben der Menschen stark durch Erschöpfungszustände geprägt ist, fehlt diesen oft die Kraft zur Teilnahme an den Treffen, sodass die Gruppen aktuell pausieren.

■ Neue Gruppe der Deutschen ILCO

Wer von Darmkrebs betroffen ist oder mit einem Stoma (künstlicher Darmausgang) oder einem künstlichen Harnabgang lebt, hat seit dem Sommer die Möglichkeit, sich der neuen Gruppe der Deutschen ILCO anzuschließen, die sich regelmäßig in der Groß-Gerauer Kreisklinik trifft. Alternativ gibt es das Angebot eines virtuellen Austauschs. Zum Thema „Ängste und Zwangserkrankungen“ finden sich seit September zweimal im Monat Betroffene in einer kleinen Gruppe zusammen. In Trebur entstand mit „Ins Leben 2.0“ ein neues Angebot rund um Adipositas, insbesondere auch zu Erfahrungen mit chirurgischen Behandlungsmöglichkeiten.

■ Elterngruppen

Eine Gruppe von Frauen aus der Region, die von einer bipolaren Erkrankung betroffen sind, startete ebenfalls im September ihren Austausch im Digitalen Selbsthilfetreffpunkt

der Paritätischen Projekte. Im November stand dann die Gründung einer Gruppe für Eltern homosexueller Kinder an und ein Austausch von Eltern, die besondere Förderbedarfe ihrer Kinder im schulischen Kontext mit einem erfüllten Familienleben in Einklang bringen möchten. Zum Jahresende startet außerdem eine Gruppe für Erwachsene Menschen mit ADS (mehr dazu auf Seite 35).

Wer trifft sich wann?

Eltern psychisch erkrankter Kinder
jeden 2. und 3. Mittwoch im Monat, 18 Uhr, Groß-Gerau
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

Krise in der Lebensmitte
Termine auf Anfrage, Treffen in der Regel zweimal im Monat abends
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

Long Covid, *aktuell keine Treffen*
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

Deutsche ILCO
jeden 1. Freitag im Monat, 17 Uhr / 19 Uhr, Groß-Gerau / online
ilco-hessen-schroeter@t-online.de
Tel.: 0 62 51 /7 22 09

Selbsthilfegruppe Zwangs- und Angsterkrankung
jeden 1. und 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr, Groß-Gerau
martin.selbsthilfe@web.de
Tel.: 01 76 / 67 09 76 35

Adipositas-Gruppe in Trebur, SHG Ins Leben 2.0
jeden 2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr
info@adipositas-trebur.de
www.adipositas-trebur.de

Online-Selbsthilfegruppe für bipolare Frauen
jeweils mittwochs alle 14 Tage in den geraden Kalenderwochen, 14 Uhr, online
shg.bipolar.frauen@mailbox.org

Eltern homosexueller Kinder
Termine auf Anfrage, Treffen in der Regel zweimal im Monat abends
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

Elterngruppe rund um Lernverarbeitungsstörungen, Schule und ein erfülltes Familienleben
Termine auf Anfrage, Treffen digital und in Präsenz
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) im Erwachsenenalter
Termine auf Anfrage, Treffen in der Regel zweimal im Monat abends
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

© pathdoc-AdobeStock.com

Neue Selbsthilfegruppe in Groß-Gerau

Diagnose „AD(H)S“ im Erwachsenenalter

Christine, Initiatorin der Gruppe

■ Menschen mit ADS, dem so genannten „Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom“, haben eigentlich weniger ein Defizit an Aufmerksamkeit, sondern eher ein Problem, ihre Aufmerksamkeit zu steuern. Reize, die auf sie einströmen, kommen ungefiltert an, da kein Filter existiert, der Unwesentliches von Wichtigem zu unterscheiden hilft. Wer ADS hat, dem erscheinen zunächst alle Wahrnehmungen der Außenwelt gleichermaßen interessant und intensiv. Die Informationen der Umwelt zu sortieren erfordert viel Konzentration und Anstrengung.

Ständig unter Strom

Als Betroffene erlebe ich oft Situationen, in denen ich denke: „Na, dann fange ich mal an.“ Und stelle staunend fest, dass andere derweil schon fertig sind. Denn: zu Sortieren braucht Zeit. Aufgaben zu erledigen dauert dadurch einfach länger. Diese Erfahrung verursacht Stress. Dadurch stehe ich ständig unter Strom, bin innerlich angespannt und hibbelig. Gleichzeitig sorgt ADS dafür, dass meine Antennen für Stimmungen und Gefühle sehr gut funktionieren. Kommt es zu einer Situation, in der alle anderen einigermaßen irritiert sind, dann bin ich zutiefst erschüttert. Braucht jemand meine Unterstützung, dann liebe ich es zu helfen, brauche aber eigentlich auch selbst mal Unterstützung.

Prioritäten setzen fällt schwer

Ich bin sehr interessiert. Es kann passieren, dass ich denke „Ach, das ist ja spannend, das

Neurodiversität

Das Konzept der Neurodiversität ordnet ADS, ADHS und sogenannte „Lernstörungen“ nicht als Störungen ein, sondern als eine Variante der breiten Funktionsfähigkeiten des menschlichen Gehirns. Demnach hängt es nicht zuletzt von der Perspektive ab, ob neurologische Unterschiede als störend oder förderlich wahrgenommen werden, also auch von persönlichen und gesellschaftlichen Wertungen und Anforderungen. *red*

höre ich zum ersten Mal!". Dann versenke ich mich in ein Thema und könnte Stunden später einen Fachvortrag darüber halten. Darüber vergesse ich aber leider meine eigentlichen Pläne, vergesse die Wäsche in der Waschmaschine und Termine, die ich ausgemacht hatte. In Arbeitskontexten liebe ich die Teamarbeit und abwechslungsreiche Tätigkeiten. Aber wenn ich diejenige bin, die Aufgaben priorisieren oder Papierkram erledigen soll, dann bin ich überfordert und ausgebremst.

Heute ist bekannt, dass ADS beziehungsweise ADHS, die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, angeboren sind und auch im Erwachsenenalter fortbestehen. Unbehandelt können ADS und ADHS den Alltag der Betroffenen schwer belasten und zu Folgekrankheiten wie Depressionen, Ängsten und Süchten führen.

Treffen zweimal monatlich

Wir gründen eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die erst als Erwachsene die Diagnose oder den Verdacht auf AD(H)S bekommen haben. Dort können wir uns zuhören und unterstützen, Lösungen und Spaß am Leben finden.
Die Gruppe trifft sich jeweils am 1. und 3. Montag im Monat von 19. bis 20.30 Uhr in Groß-Gerau. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Gruppe funktioniert als selbstorganisierter Zusammenschluss Betroffener und wird bei der Gründung durch das Selbsthilfebüro Groß-Gerau unterstützt. Es handelt sich nicht um ein therapeutisches Angebot.

Weitere Informationen
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
Telefon: 0 61 52 / 98 94 70
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Neue Formate für Austausch und Information

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

© Pixabay

Seit im Frühjahr die Pandemielage wieder mehr Begegnungen zugelassen hat, konnten am Standort Groß-Gerau endlich verschiedene geplante Treffs und Fortbildungsmöglichkeiten in die Tat umgesetzt werden.

Endlich regelmäßig: Offene Schnupperangebote

Bereits seit 2018 sind im Selbsthilfebüro ehrenamtliche „In-Gang-Setzer*innen" aktiv. Sie unterstützen nicht nur Selbsthilfegrup-

pen bei der Gründung, sondern engagieren sich auch in offenen Schnupperangeboten zur Selbsthilfe. Schon länger gab es den Wunsch der Ehrenamtlichen, regelmäßige Termine für solche offenen Angebote zu schaffen. Seit dem Frühjahr können sich Interessierte nun einmal im Monat in Rüsselsheim zu einem morgendlichen „Walk & Talk" einfinden oder das Selbsthilfecafé besuchen, das am frühen Abend in der Kantine des Landratsamtes stattfindet. Die Treffen bieten einerseits Gelegenheit, sich zu persönlichen Themen auszusprechen oder Geselligkeit zu erfahren. Andererseits können Interessierte sich darüber informieren, wie Selbsthilfegruppen funktionieren und welche Unterstützungsmöglichkeiten es für Menschen gibt, die eine Gruppe ins Leben rufen möchten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann und wo?
Die Walk & Talk-Gruppe tritt sich an jedem 3. Montag im Monat um 10 Uhr in Rüsselsheim auf der Wiese vor der Festung.
Das Selbsthilfecafé ist an jedem 1. Donnerstag im Monat ab 17.30 Uhr in Groß-Gerau in der Kantine des Landratsamts.

Lernwerkstätten in der Kreis-VHS Groß-Gerau

Bereits vor der Pandemie zeigte sich, dass es für viele Selbsthilfeaktive schwierig ist, einen ganzen Tag für die Teilnahme an einer Fortbildungsveranstaltung aufzubringen. Gleichzeitig ist das Interesse an Austausch und Information groß. Hier konnten im Laufe des Jahres neue Formate gefunden werden, die zu den Bedürfnissen der Gruppen besser passen: Zum ersten Mal fand im Sommer die Reihe „Lernwerkstätten Selbsthilfe" in Kooperation mit der Kreis-Volkshochschule statt. In zweistündigen Abendveranstaltungen konnten dort Selbsthilfeaktive und -interessierte von Informationen und Austausch rund um die Gestaltung von Selbsthilfegruppen profitieren. Sie erfuhren Wichtiges zum Charakter der Selbsthilfegruppe und wie man eine solche gründet. Eine Einheit der Lernwerkstatt war zum aktiven Zuhören, ein Abend dem Feedback gewidmet. Bei den Teilnehmenden fand die Reihe guten Zuspruch. So sind für das kommende Jahr weitere Themen und Termine in Planung.

Digitale Fortbildungswochen

Ergänzt wird das Präsenzangebot von Digitalen Fortbildungswochen, die im Zusammenschluss mit weiteren Selbsthilfebüros der Region organisiert werden. So kann eine breitere Themenpalette angeboten werden, ohne dass Veranstaltungen wegen geringer Teilnehmerzahlen ausfallen müssen. Gleichzeitig greift das digitale Format das Bedürfnis vieler Menschen auf, wegen der fortbestehenden Risiken der Pandemie Kontakte zu minimieren. Im April und November 2022 konnten die digitalen Fortbildungen erfolgreich angeboten werden. 2023 soll das Angebot fortgeführt werden.

Nähere Informationen zu den Fortbildungsangeboten finden Interessierte auf der Internetseite www.paritaet-selbsthilfe.org

Beratung und Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine und für Ehrenamtliche
Café Utschast öffnet im Selbsthilfebüro

Sandra Scheifinger und Dr. Christina Meyer (Ansprechpartnerinnen des Projekts Utschast)

Geflüchtete Menschen aus der Ukraine und Ehrenamtliche haben viele Fragen, die das Leben in Deutschland und die bürokratischen Hürden betreffen. Das Café Utschast bietet Beratung und Informationen und ist ein Treffpunkt für Geflüchtete aus der Ukraine sowie für Ehrenamtliche.

Das Leben in Deutschland ist für jeden Menschen, der hier aus einem anderen Land ankommt, neu. Schnell tauchen zum Beispiel Fragen zur Aufenthaltserlaubnis und zu den Sozialleistungen auf. Auch Fragen rund um das tägliche Leben beschäftigen die Menschen.
Das seit September 2022 geöffnete Café Utschast ist eine Anlaufstelle für Geflüchtete aus der Ukraine und für Ehrenamtliche, die Menschen aus der Ukraine unterstützen. Im Café Utschast finden sie Beratung, Informationen und einen Treffpunkt für den Austausch. Auch Kinder sind herzlich willkommen. Eine russisch sprechende Übersetzerin hilft bei der Verständigung.
Das Café Utschast gehört zum Projekt Utschast / участь / Teilhabe, das von der Aktion Mensch gefördert wird. Zielgruppe sind Geflüchtete aus der Ukraine und zwar insbesondere Kinder und Jugendliche, sowie deren Begleitpersonen, außerdem Menschen mit Behinderungen mit besonderem Beratungsbedarf.

Öffnungszeiten:
Das Café ist jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr geöffnet.
Ort: Selbsthilfebüro Odenwald, Untere Pfarrgasse 7, 64720 Michelstadt.

Ansprechpartnerinnen:

Foto: Privat

Beratung:
Sandra Scheifinger
Diplom Sozialpädagogin
Tel.: 0 60 61 / 96 50-112 und 01 70 / 63 82 62 2
E-Mail: sandra.scheifinger@dw-odw.de

Foto: Privat

Ehrenamtskoordination:
Dr. Christina Meyer
Tel.: 01 71 / 15 76 87 3
E-Mail: christina.meyer@dw-odw.de

SHG APD erweitert ihr Angebot

Neue Anlaufstelle für Menschen mit seelischen Erkrankungen in Michelstadt

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

■ Vermehrt wurde an das Selbsthilfebüro Odenwald der Wunsch herangetragen, ob Gesprächskreise für Menschen mit Depressionen und Angststörungen auch im Selbsthilfebüro in Michelstadt stattfinden können. Auch Werner Niebel, Gruppensprecher der SHG APD (Angst-Panik-Depression), wurde darauf mehrfach angesprochen. Die SHG APD konnte der steigenden Nachfrage jedoch bislang nicht nachkommen.

Die Mitglieder der SHG APD treffen sich seit elf Jahren in Reichelsheim zu vier Gesprächskreisen für Betroffene. Angehörigengruppe, Onlinetreffen, Handarbeitstreff, Offene Treffen und Wanderungen sind weitere ehramtliche Angebote der Selbsthilfegruppe.

Spontan Gesprächskreis ab Januar etabliert

Während der Tage der seelischen Gesundheit kam im „Offenen Selbsthilfecafé" im Selbsthilfebüro Odenwald im Gespräch mit den Gästen erneut die Frage nach einem Treffen für Betroffene in Michelstadt auf. Gabriele Rabbel (Moderatorin der SHG APD) schlug spontan vor, einen Gesprächskreis im Selbsthilfebüro anzubieten. Der Start ist nun für Januar 2023 geplant.
Interessierte können sich bei Werner Niebel über Details informieren: kontakt@shg-apd.de oder Telefon: 0 61 61 / 15 70.

Angebote der SHG APD und Kontakte in Reichelsheim:
Gesprächskreise für Betroffene
*Offene Treffen für Mitglieder, Partner*innen, Freund*innen, Interessierte*
Onlinetreffen:
Werner Niebel
Tel.: 0 61 61 / 15 70
E-Mail: kontakt@shg-apd.de
Gesprächskreis für Angehörige:
Bernd Seidl
Tel.: 0 61 63 / 82 89 30
E-Mail: bernd@shg-apd.de

in Michelstadt:
Gesprächskreise für Betroffene:
Gabriele Rabbel, Tel.: 01 77 / 4489628
E-Mail: gabriele@shg-apd.de
Handarbeitstreff:
Petra Rohde
Tel.: 01 70 / 48 51 44 5
E-Mail: petra@shg-apd.de,
*Wanderungen für Mitglieder, Partner*innen, Freund*innen:*
Gudrun Niebel
Tel.: 0 61 61 / 15 70
gudrun@shg-apd.de

Weitere Infos gibt es auf der Homepage www.shg-apd.de.

75 Jahre Paritätischer Landesverband Hessen
Starker Partner der Selbsthilfe

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Der Paritätische Landesverband Hessen ist dieses Jahr 75 geworden. 1947 startete er mit rund zwei Dutzend Mitgliedern als bundesweit erster Landesverband des Paritätischen Gesamtverbands. Heute gehören ihm mehr als 800 Mitgliedsorganisationen an, in denen über 55.000 hauptamtlich Beschäftigte tätig sind. Mehr als 35.000 Menschen engagieren sich zudem ehrenamtlich unter dem Dach des Paritätischen Hessen. In nahezu allen Arbeitsbereichen des Paritätischen gibt es Selbsthilfeaktivitäten und Selbsthilfezusammenschlüsse, in der Jugendhilfe ebenso wie in der Familienhilfe und Hilfe für Menschen mit Behinderung; aber auch Migrantenselbstorganisationen und soziale Selbsthilfe – zum Beispiel in Arbeitsloseninitiativen – gehören zum breiten Spektrum.
Für die gesundheitliche Selbsthilfe ist der Paritätische Hessen ein wichtiger, starker Partner. Dabei war zu Beginn der Selbsthilfe-Bewegung die Aufnahme der neuen Selbsthilfe-Vereinigungen und -Initiativen in den Verband keinesfalls selbstverständlich, wurde Wohlfahrtsarbeit doch hauptsächlich als wohltätiges Handeln für hilfebedürftige Menschen verstanden. Deren eigenständige Interessenvertretung eroberte sich jedoch bald eine feste Position im Paritätischen.

Landesweit mehrere Hundert Selbsthilfegruppen

Die Zahl der Mitgliedsorganisationen, die sich für chronisch kranke Menschen und Menschen mit Behinderung engagieren, ist seit dem Erstarken der Selbsthilfebewegung in den 1980er Jahren rasant gestiegen: Dazu gehören die Alzheimer Gesellschaft und der Blinden- und Sehbehindertenbund ebenso wie die Deutsche Epilepsievereinigung, die AIDS-Hilfe und viele in der Suchthilfe aktive Selbsthilfevereinigungen. Eine enorme Bandbreite! Mitglied im Paritätischen Hessen sind heute rund 140 Selbsthilfe-Organisationen zu gesundheitlichen und psychosozialen Themen. Darüber hinaus gibt es landesweit

Die materielle Absicherung der Wohlfahrtsarbeit war ein wichtiges Motiv für die Gründung des Paritätischen Landesverbands Hessen. Hier ein Plakat der Haus- und Straßensammlung von 1949.

mehrere Hundert Selbsthilfe-Gruppen zu Themen wie ADHS, Krebs, Trauer, Sucht, Depression und Zwangserkrankungen.

Selbsthilfekontaktstellen an vielen Standorten in Hessen

In all diesen Organisationen, Vereinen und Gruppen finden von Erkrankungen oder Behinderungen betroffene Menschen sowie deren Angehörige Unterstützung und helfen sich gegenseitig bei der Bewältigung ihres oft sehr schwierigen Lebensalltags. Diese Arbeit unterstützen auf vielfältige Weise sowohl die Selbsthilfebüros unter dem Dach der Paritätischen Projekte gGmbH in Darmstadt, Fulda, Groß-Gerau, Michelstadt und Offenbach als auch die Selbsthilfekontaktstellen in Frankfurt, Hanau und Gelnhausen sowie die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – KISS in Homberg (Efze).

Breites Unterstützungsangebot

Das Unterstützungsangebot reicht von Hilfe bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe über Beratung in finanziellen Fragen und Hilfe bei der Raumsuche bis zu Qualifizierungen für Gruppensprecher*innen. Auch Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit sind wichtige Aufgaben der Selbsthilfekontaktstellen beziehungsweise Selbsthilfebüros, ebenso ihr Engagement für die Gestaltung eines selbsthilfefreundlichen Gemeinwesens in enger Kooperation mit den Regionalgeschäftsstellen des Paritätischen.

Seit 1965 hat der hessische Landesverband des Paritätischen seine Geschäftsstelle in der Straße Auf der Körnerwiese im Frankfurter Westend.
Fotos: Archiv Der Paritätische Hessen

Was den Paritätischen attraktiv macht als Dachverband der Selbsthilfe sind zum einen seine Grundwerte Vielfalt, Offenheit und Toleranz, sein Engagement für soziale Gerechtigkeit sowie der Leitgedanke der Parität, der Gleichwertigkeit. Egal ob kleine Selbsthilfegruppe oder großer Trägerverein, ob jahrhundertealte Stiftung oder junge Initiative – sie alle haben entsprechend dem Gedanken der Parität die gleichen Mitspracherechte.

Paritätische Eckpunkte zur digitalen Teilhabe für alle

TIPP-Redaktion

■ Durch die Corona-Pandemie hat die digitale Kommunikation starken Rückenwind bekommen. Auch in der Selbsthilfe finden mehr Treffen online statt. Doch zahlreiche Menschen sind von digitaler Teilhabe ausgeschlossen: beispielsweise, weil sie durch technische Barrieren ausgegrenzt werden oder sich finanziell die nötige Ausstattung nicht leisten können. Dies ist eines der Themen, das der Paritätische Gesamtverband in seinem Positionspapier „Digitalisierung fördern, Zivilgesellschaft stärken, digitale Teilhabe für alle ermöglichen" aufgreift. So stellt er beispielsweise fest, dass zur barrierefreien digitalen Teilhabe auch die Sicherung und bei Bedarf die Finanzierung von technisch notwendiger Assistenz gehören. Zudem fordert der Verband, die Freie Wohlfahrtspflege bei der Entwicklung künftiger Förderprogramme zur digitalen Transformation besser zu berücksichtigen. Auch die elektronische Patient*innenakte müsse hinsichtlich der Barrierefreiheit oder nicht-elektronischer Alternativangebote auf den Prüfstand.

Das Eckpunkte-Papier finden Interessierte auf www.der-paritaetische.de unter Bereichsübergreifende Themen – #GleichImNetz – Digitale Teilhabe

2023 Landtagswahl in Hessen **Forderungen des Pariätischen an die Politik**

TIPP-Redaktion

■ Voraussichtlich im Herbst 2023 findet in Hessen die Landtagswahl statt. Schon jetzt präsentiert der Paritätische Landesverband Hessen seine Forderungen an die politischen Parteien.

Das Forderungspapier finden Interessierte auf der Homepage des Paritätischen Hessen auf der Startseite unter www.paritaet-hessen.org.

Unsere Forderungen zur Landtagswahl 2023

DER PARITÄTISCHE HESSEN

GESUNDHEIT IST EIN HOHES GUT

Deshalb fordern wir die hessische Politik auf,

- auf der Grundlage von Gesundheits- und Strukturdaten eine Versorgungsplanung zu erstellen und diese für die (Weiter-)Entwicklung von Angeboten in den Kommunen aufzubereiten.
- die Elektronische Gesundheitskarte für Geflüchtete und einen anonymen Behandlungsschein einzuführen.
- Clearingstellen für Menschen ohne Krankenversicherung inklusive eines Behandlungsfonds zu finanzieren.
- Suchtberatungsstellen und Präventionsangebote in der Suchthilfe auskömmlich zu finanzieren. Dazu gehört perspektivisch auch das Drug-Checking.
- professionelle Sprachmittlung im Gesundheitswesen bis zur Einführung der Kostenübernahme im SGB V auf Bundesebene zu gewährleisten.
- den wohnortnahen Zugang zum Schwangerschaftsabbruch zu gewährleisten und Schwangerschaftsberatungsstellen finanziell abzusichern.
- die medizinische Versorgung schwangerer Frauen und ihrer Kinder hessenweit durch dezentrale Entbindungsstationen und ausreichend Hebammen sicherzustellen. Dazu gehören die bedarfsgerechte Erhöhung der Investitionskosten der Krankenhausfinanzierung und die Förderung von Hebammenausbildung und -studium.
- das niedrigschwellige Beratungsangebot der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen (PSKB) zu fördern.
- die Selbsthilfe im Psychisch-Krankenhilfe-Gesetz finanziell zu sichern.

Morbus Dupytren: Ein Patientenratgeber

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Schätzungsweise bis zu acht Millionen Menschen in Deutschland sind von Morbus Dupuytren betroffen. Dies ist eine gutartige Erkrankung des Bindegewebes, die wahrscheinlich genetisch (mit-)bedingt ist. Bindegewebs-Wucherungen in der Hand führen zu knotigen Verhärtungen in der Handinnenfläche. Diese machen bei vielen Betroffenen keine größeren Beschwerden und müssen nicht behandelt werden. Bei einigen entwickelt sich jedoch die gefürchtete Krümmung der Finger. Diese kann so schlimm werden, dass die Betroffenen ihren Beruf nicht mehr ausüben können und auch im Alltag sehr beeinträchtigt sind. Wichtig ist daher eine Aufklärung schon über Vorstufen der Erkrankung und mögliche Behandlungen, bevor die Krankheit ihr Vollbild entwickelt. Als heilbar gilt Morbus Dupuytren bislang nicht. Häufig landen Betroffene unter dem Messer von Chirurg*innen, weil andere Behandlungsmethoden selbst einem Großteil von Ärzt*innen nicht ausreichend bekannt sind.

Der Ratgeber klärt umfassend über die Erkrankung, verschiedene Behandlungsmethoden und deren Für und Wider auf: zum Beispiel Strahlentherapie, Enzymtherapie und Perkutane Nadelfasziotomie (PNF). Bei der PNF wird mit einer Nadel unter der Haut der starre Faserstrang porös gemacht und kann aufgebrochen werden. Mit vielen Bildern und Patientengeschichten werden die verschiedenen Behandlungsmethoden erklärt.

Der Ratgeber ist eine überaus gelungene Arzt-Patienten-Kooperation, die zeigt, wie fruchtbar die Zusammenarbeit zwischen Medizin und Selbsthilfe sein kann. Autoren sind Prof. Bert Reichert, Chefarzt und Leiter der Klinik für Plastische, Wiederherstellende und Handchirurgie am Klinikum Nürnberg, und der Physiker Dr. Wolfgang Wach. Er lebt selbst seit Jahrzehnten mit Morbus Dupuytren und ist Gründer des Dupuytren e.V., aus dem die Deutsche Dupuytren-Gesellschaft entstanden ist (www.dupuytren-online.de).

Bert Reichert und Wolfgang Wach
Morbus Dupytren: Ein Patientenratgeber
188 Seiten, ISBN 978-3-662-62658-0, 22,99 Euro
E-Book ISBN 978-3-662-62659-7, 16,99 Euro

Kostenfreie Bücher in Leichter Sprache über Krebsvorsorge und -behandlung

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

© Verlag der Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V., Marburg, 2022

■ Wenn eine Krebserkrankung früh erkannt wird, steigen die Chancen auf Heilung. Doch Menschen mit geistiger Beeinträchtigung nehmen Maßnahmen zur Krebsfrüherkennung seltener in Anspruch als Menschen ohne Beeinträchtigung.

Die Deutsche Krebsgesellschaft und die Bundesvereinigung Lebenshilfe haben nun zwei Bücher herausgebracht. Die Bücher sind in Leichter Sprache geschrieben und haben viele Bilder. Sie erklären leicht verständlich: Was ist Früherkennung? Wie kann man Krebs behandeln?

Um Früherkennung und Krebs-Vorsorge geht es bei dem Buch „Monika geht zur Brustkrebs-Vorsorge, Jan geht zur Darmkrebs-Vorsorge, Sarah macht einen Abstrich.", um die Behandlung bei „Lucy bekommt eine Krebsbehandlung". Gefördert wird das Projekt von der Deutschen Krebsstiftung und der Techniker Krankenkasse.

Geschichten, orientiert an der Lebenswirklichkeit der Menschen.

Die beiden Bücher wurden ursprünglich von der französischen Organisation Oncodéfi entwickelt. Nun wurden sie ins Deutsche übersetzt und an die deutsche Versorgungslandschaft angepasst. „Wir leisten mit den Büchern einen Beitrag zur Teilhabe in Gesundheitsfragen. Denn nur wer verständliche Informationen bekommt, kann selbst Entscheidungen treffen," sagt Professor Dr. Jeanne Nicklas-Faust, Bundesgeschäftsführerin der Lebenshilfe. Die Lebenshilfe gibt die Bücher kostenfrei ab. Sie sind sowohl geeignet für den privaten Gebrauch als auch für den Einsatz im professionellen Kontext.

Auf dieser Seite können die Bücher bestellt werden:
www.lebenshilfe.de/krebsinformationen

Einladung zu Ihrem Beitrag für den nächsten TIPP: **Jubiläumsausgabe: 20 Jahre TIPP**

Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

■ Die nächste TIPP-Ausgabe mit der Nummer 63 ist eine Jubiläums-Ausgabe. Anfang 2023 gibt es den TIPP nämlich genau zwei Jahrzehnte. Wir möchten dies gerne zum Anlass nehmen, mit Ihnen gemeinsam Revue passieren zu lassen:

- Wie hat sich die Selbsthilfe-Arbeit in dieser Zeit in unserer Region und darüber hinaus entwickelt?
- Wie sind die Unterstützungs-Strukturen gewachsen – zum Beispiel mit der gestiegenen Zahl der Selbsthilfe-Büros und Projekten wie Gesundheitsselbsthilfe und Zuwanderung?
- Was hat sich durch die Digitalisierung verändert?

Toll wäre es auch, Berichte aus Gruppen zu bekommen, die es schon lange gibt.

- Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
- Was hat sich verändert?
- Wie haben Sie eventuell auch Probleme in der Gruppenarbeit bewältigt?
- Und nicht zuletzt: Was gefällt Ihnen besonders am TIPP?

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge.

Wichtig: Bitte lassen Sie uns vorher wissen, wenn Sie etwas schreiben möchten, damit wir über Details wie den Textumfang sprechen können.

Redaktionsschluss für den TIPP 63 ist der 13. Februar 2023.

>>

Ausblick TIPP 63

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.

Kontakt zur TIPP-Redaktion
Sie erreichen die TIPP-Redaktion über die E-Mail-Adresse
redaktion.tipp@paritaet-projekte.org
Tel.: 01 72 / 65 85 42 4
sowie über die Ansprechpersonen Ihrer örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstelle
Die Adressen finden Sie auf der letzten TIPP-Seite.

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: © fizkes–AdobeStock.com • 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 2023

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

Selbsthilfe-Magazin der Selbsthilfe-büros Darmstadt, Groß-Gerau, Odenwald, Offenbach und Osthessen

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
Berliner Str. 219 • 63067 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 www.paritaet-selbsthilfe.org entnehmen.

Dezember 2022 ISSN 1611-2180