TIPP 64

Selbsthilfe-Magazin

Heft II / 2023

DER PARITÄTISCHE
Hessen | Paritätische Projekte

Pflegende Angehörige

Zwischen Fürsorge und Überforderung • Wichtige Unterstützung durch die Selbsthilfe • Neue Gruppen in der Region • SelbsthilfeWissen • Begegnungsmesse im Odenwald

SelbsthilfeWissen

Beim digitalen Fortbildungsformat stehen im November Pflegende Angehörige im Mittelpunkt

Anne Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Zum vierten Mal veranstalten die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt vom 1. bis 10. November 2023 das digitale Fortbildungsformat „SelbsthilfeWissen“ für Selbsthilfeaktive und -interessierte.

Diesmal steht das Thema „Pflegende Angehörige“ im Mittelpunkt. In den kompakten Abendveranstaltungen im Zeitraum zwischen 16.30 und 20.30 Uhr geht es unter anderem um die Arbeit von Pflegestützpunkten, die Versorgung junger Pflegebedürftiger, die Pflegeversicherung, Pflege bei Demenz, „Letzte-Hilfe-Kurse“ und digitale Selbsthilfeformate des Vereins „Wir pflegen“.

Das vollständige Programm ist über die Website www.paritaet-selbsthilfe.org abrufbar. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, es gibt aber die Möglichkeit, sich auf der Internetseite für einen Erinnerungsservice einzutragen.
Wie gewohnt steht das Angebot allen Selbsthilfeaktiven und -interessierten kostenlos zur Verfügung.

selbsthilfeWISSEN

Liebe Leser*innen,

die Nachbarin und ihr Mann hatten sich so gefreut: Der erste Urlaub ohne Kinder! Nach Holland ans Meer sollte es gehen. Doch dann kam es ganz anders: die betagte Mutter der Nachbarin ist plötzlich pflegebedürftig geworden. Und der Vater weint ständig, weil es ihm so zu Herzen geht, seine couragierte, zupackende Frau plötzlich so hilfsbedürftig zu sehen. Also: Holland-Urlaub gestrichen. Jetzt heißt es erstmal, alles an Hilfen und Unterstützung zu organisieren, was nicht während des Krankenhaus-Aufenthalts der Mutter schon in die Wege geleitet werden konnte.

Es kann schnell gehen, von heute auf morgen, dass ein Angehöriger pflegebedürftig wird. Oder es kommt schleichend: durch eine fortschreitende Erkrankung beispielsweise oder durch die Gebrechen des Alters. Und nicht selten katapultiert es die pflegenden und sorgenden Angehörigen in eine Art Parallelwelt, ein Leben im Dauer-Ausnahmezustand, von dem das soziale und berufliche Umfeld nur ansatzweise ahnen kann, wie es sich anfühlt. Mal kurz nach der Arbeit mit der Kollegin noch einen spontanen Kaffee trinken? Eher nicht. Zur Yoga-Stunde schafft man es auch nur noch sporadisch. Und wenn das Telefon klingelt, springt sofort der Alarmbereitschafts-Modus an. Es könnte ja wieder ein Anruf vom Krankenhaus sein … Längst nicht nur Erwachsene sind davon betroffen, sondern nach Schätzungen bundesweit auch rund 500.000 Kinder und Jugendliche, die Young Carers, die sich um pflegebedürftige Eltern oder Geschwister kümmern.

Diese TIPP-Ausgabe gibt pflegenden und sorgenden Angehörigen ein Forum, ihre unterschiedlichen Erfahrungen zu schildern: Was belastet sie besonders? Was hilft ihnen in ihrer Lebenssituation? Was müsste bei den Rahmenbedingungen verbessert werden?

Zudem stellen wir einige Hilfs- und Unterstützungsangebote vor, zu denen auch die Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige unter dem Dach des Paritätischen gehören. Suchen Sie Kontakt zu einer solchen Selbsthilfegruppe? Dann vermitteln die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH Ihnen gerne Kontakte. Sie unterstützen Sie aber auch bei der Gründung einer neuen Gruppe, falls es in Ihrer Umgebung keine Gruppe gibt.

Selbstverständlich finden Sie neben dem Schwerpunkt-Thema auch wieder aktuelle Infos aus der regionalen Selbsthilfelandschaft und zu interessanten Selbsthilfe-Themen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhalt

Fortbildung „SelbsthilfeWissen" 2
Editorial 3

Schwerpunktthema: Pflegende Angehörige

Selbst erkrankt und pflegende Angehörige sein 5
„Pflegende Angehörige haben keine Zeit zum Demonstrieren" 7
Gesundheitskompetenz von älteren pflegenden Angehörigen stärken 10
Digitale Initiativen machen Angebote der Selbsthilfe überall zugänglich 11
Letzte-Hilfe-Kurs 12
Pflege zu Hause bei Multipler Sklerose 14
Diagnose Alzheimer 16
Pflegst du schon oder betreust du nur? Hilfe gibt es auch schon vor Feststellung des Pflegegrads 18
Interkulturelle Pflegelots*innen bauen Barrieren ab 20
YoungCare – Hilfe für jüngere pflegebedürftige Menschen und ihre Unterstützer*innen 22

Selbsthilfe mehrsprachig

Stille Stunde im Supermarkt 25
Quit Hour at the Supermarket 26
Спокійна година в супермаркеті 27
Süpermarkette sessiz bir saat 28
ساعة هدوء في السوبر ماركت 29

Regional

Darmstadt
Tage der Seelischen Gesundheit mit vielfältigem Programm 30
Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt 31

Groß-Gerau
Inklusive Tanzparty 32
Spiel und Spaß im Selbsthilfetreffpunkt 33
Lernwerkstatt Selbsthilfe & Ehrenamt 34
Neue Selbsthilfegruppen 35

Odenwald
Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser für den Odenwaldkreis 39
Behindertenbeirat feiert Jubiläum 40

Offenbach
Fachtag der Selbsthilfeorganisation Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V. 42
Kooperationsveranstaltungen mit der VHS Offenbach – Infos zu Autismus und Schlaganfall 44
DMSG übernimmt Beratungsstelle der EUTB im Landkreis Offenbach 45
Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach und dem Landkreis Offenbach 46

Osthessen
Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen 47

Lese-Tipp

Toxische Beziehungen – Svenja Beck und der Verein T.o.B.e wollen aufklären und Mut machen 48
Broschüre des Freiwilligenzentrums Darmstadt – „Endlich Ruhestand!" 49

Personalie

Claudia Prediger neue Koordinatorin der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe 50

Ausblick TIPP 64

Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 65: Depressionen – Wege aus der Dunkelheit 51
Impressum 50

Selbst erkrankt und pflegende Angehörige sein
„Nachts wachte ich oft auf, weil ich glaubte, meine Mutter hätte nach mir gerufen“

Renate Hauwasser, Jung und Parkinson – Die Selbsthilfe e. V., Regionalgruppe Hessen-Süd

■ Im Juli 2013 wurde bei mir klar, dass ich an Parkinson erkrankt war. Wegen meiner Gehbehinderung war ich auf der Suche nach einer barrierefreien Wohnung. Gleichzeitig stellte sich die Frage, wie lange meine Mutter noch alleine leben konnte. Sie war inszwischen 89 Jahre alt und lebte allein in einer keineswegs barrierefreien Wohnung im ersten Stock ohne Aufzug. Sie wollte auf keinen Fall noch einmal umziehen. Als ich ihr vorschlug, in eine gemeinsame Wohnung zu ziehen, änderte sie ihre Meinung sofort. Nun galt es, aus zwei Wohnungen eine zu machen. Familie und Freunde halfen beim Umzug. Der Pflegestützpunkt half bei der Antragstellung für die Pflege und gab andere wertvolle Tips.
Anfangs benötigte meine Mutter noch wenig Hilfe. Ich arbeitete selbstständig, und meine Mutter war tagsüber oft allein in einer fremden Stadt, in der sie außer mir niemanden kannte.

Beim Neubürgerempfang sprach ich mit einer Dame vom Seniorenamt. So ergab sich für meine Mutter die Gelegenheit, eine Woche mit den Senior*innen Urlaub zu machen. Kurz danach haben wir ihren 90. Geburtstag und die Hochzeit meines Neffen noch gebührend gefeiert. Dann stürzte meine Mutter und brach sich den Oberschenkel. Es folgen ein Krankenhausaufenthalt und eine anschließende geriatrische Reha.

Renate Hauwasser *Foto: Privat*

Eigene Klinikaufenhalte sind eine besondere Herausforderung

Kurz vor meinem Klinikaufenthalt wegen einer Parkinson-Komplexbehandlung für drei Wochen fanden wir einen Pflegedienst. Zufällig las ich in der Zeitung, dass das Seniorenamt Freiwillige vermittelt, die allein lebende ältere Menschen besuchen. Meine Mutter lebte zwar bei mir, aber sie war doch häufig allein. Die Vermittlung einer entsprechenden Person war ein echter Glücksgriff. Die beiden verstanden sich von Anfang an sehr gut. Einmal pro Woche hatte meine Mutter nun jemanden zum Kartenspielen und zum Plaudern.

Eine besondere Herausforderung waren meine Klinikaufenthalte beziehungsweise Reha-Maßnahmen von drei bis sechs Wochen. Noch schwieriger wurde es, als meine Mutter sich den zweiten Oberschenkel brach und einen Rollstuhl benötigte. Zweimal war meine Mutter zur Kurzzeitpflege in einem Heim.

Meine eigene Erkrankung machte es mir zunehmend schwerer, meine Mutter zu versorgen. Für meine eigenen Freizeitaktivitäten blieb kaum Zeit. Ich hatte angefangen Tischtennis zu spielen. Dabei musste ich immer darauf achten, nicht zu spät nach Hause zu kommen, da meine Mutter darauf wartete, dass ich sie ins Bett bringe.

Zwischen schlechtem Gewissen und Erleichterung

Als ich einmal kurzfristig ins Krankenhaus musste, kümmerte sich meine Schwester um einen Pflegeplatz für meine Mutter. In dieser Einrichtung lebe sie jetzt seit etwa einem Jahr. Anfangs hat sie beim Abschied geweint. Das machte es mir nicht gerade leicht. Trotzdem hat sie immer betont, dass sie weiss: Es geht nicht anders. Die Belastung für mich war einfach zu hoch. Sicher hatten wir etwas Unterstützung, aber für mich blieb noch genügend Arbeit und die ständige Sorge, dass meine Mutter wieder stürzen könnte. Nachts wachte ich oft auf, weil ich glaubte, sie hätte nach mir gerufen oder sei gestürzt. Auch nach ihrem Auszug hörte ich manchmal nachts noch Geräusche.

Foto: © Evrymmnt – AdobeStock.com

Inzwischen hat sich meine Mutter an das Leben im Heim gewöhnt, und auch ich mich an die neue Situation. Trotzdem schwanken meine Gefühle manchmal zwischen schlechtem Gewissen und Erleichterung. Vor einer Weile hat meine Mutter ihren 98. Geburtstag gefeiert. Sie sitzt zwar im Rollstuhl, ist aber im Kopf noch ganz klar und auch sonst gesund.

Kontakt:
Jung und Parkinson – Die Selbsthilfe e. V.,
Regionalgruppe Hessen-Süd
Ansprechpartnerin: Renate Hauwasser
E-Mail:
hessen-sued@jung-und-parkinson.de
www.jung-und-parkinson.de

Treffen sind einmal monatlich an jedem zweiten Samstag ab 14 Uhr im Haus Leni,
Darmstädter Straße 101
64521 Groß-Gerau.

„Pflegende Angehörige haben keine Zeit zum Demonstrieren“

Im Gespräch: Esther Wörz vom Sozialverband VdK Hessen-Thüringen

Esther Wörz ist Leiterin der Stabsstelle Inklusion, Frauen- und Sozialpolitik im Sozialverband VdK Hessen-Thüringen. Sie spricht im Interview mit TIPP-Redakteurin Ulrike Bauer über Defizite bei der Unterstützung pflegebedürftiger Menschen und deren Angehörigen.

Frau Wörz, am 1. Juli 2023 ist das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz in Kraft getreten. Sind Sie zufrieden mit der aktuellen politischen Entwicklung mit Blick auf pflegende Angehörige?

Esther Wörz: Diese Reform ist leider noch weit entfernt von einer echten Verbesserung für die Nächstenpflege. Die pflegenden Angehörigen warten immer noch auf wirkliche Entlastungen.

Im Gesetzgebungsprozess wurden viele gute Ansätze wieder gestrichen. So ist ein Online-Portal über bundesweit freie Pflegeplätze verschwunden. Das bedeutet, dass sich pflegende Angehörige weiterhin auf die zeitintensive Suche nach einem freien Angebot machen müssen. Auch einen Pflegelohn sucht man vergeblich in der Reform, ebenso wie eine Anhebung der Rentenversicherungsbeiträge für Pflegende. Zudem wird es ohne deutliche Verbesserung der Pflege-Infrastruktur keine spürbare Entlastung für Betroffene geben.

Esther Wörz *Foto: Nina Steul*

Wie sieht es aus mit dem Pflegegeld…?

Die beschlossene Erhöhung des Pflegegeldes ist nicht einmal ausreichend, um die höheren Kosten infolge der Inflation auszugleichen. Seit 2017 gab es keine Erhöhung des Pflegegeldes mehr. Laut Koalitionsvertrag sollte es 2022 erhöht werden, jetzt wird es 2024 sein. Und das in einer Höhe von fünf Prozent, die wirklich inakzeptabel sind. Auch wenn 2025 noch einmal 4,5 Prozent folgen.

Ein weiterer Eckpunkt der Reform ist die Erhöhung der Beiträge zur Pflegeversicherung. Da gibt es seitens des VdK auch Kritik.

Richtig, denn die geplanten Erhöhungen bedeuten vor allem eine deutliche Mehrbelastung für Rentner*innen, deren Kinder älter als 25 Jahre sind. Weil der abgesenkte Beitrag zur Pflegeversicherung für Eltern nur gilt, bis Kinder dieses Alter erreicht haben. Dabei werden viele pflegebedürftige Rentner*innen von ihren Kindern gepflegt und müssen daher nicht in einem Pflegeheim versorgt werden. Es ist nicht einzusehen, warum sie höhere Beiträge zur Pflegeversicherung zahlen sollen.

Bleiben wir noch einen Moment beim Geld. Wovon sind Sie noch enttäuscht?

Der Grundsatz ambulant vor stationär wurde bei allen Reformen der letzten Jahre viel zu wenig berücksichtigt. Der Fokus liegt mehr auf dem stationären Bereich. Die häusliche Pflege und die ambulanten Leistungen werden viel zu wenig gestärkt. Wenn man davon ausgeht, dass die meisten Menschen zuhause gepflegt werden wollen und der größte Teil das auch wird, gibt es hier viel zu wenig Unterstützung. Die fünf Prozent Erhöhung, die es ab 2024 für ambulante Sachleistungen geben wird, reichen nicht aus, damit die Betroffenen sich die ambulanten Hilfen kaufen können, die sie brauchen.
Da spielt nicht nur die Inflation eine Rolle. Auch eine bessere Bezahlung von Pflegekräften – die wir als VdK begrüßen – führt zu steigenden Preisen bei der ambulanten Pflege. Das sind alles Gründe, warum eine Pflegevollversicherung Sinn macht, wie wir sie fordern. Alle pflegebedingten Leistungen beziehungsweise Kosten müssen durch die Pflegeversicherung übernommen werden. Denn wenn pflegende Angehörige aus finanziellen Gründen professionelle Unterstützung nicht in Anspruch nehmen können, drohen Überlastung und Unterversorgung.

Foto: © Sozialverband VdK

Wie viele Menschen werden in Hessen zuhause gepflegt?

Es gibt in Hessen insgesamt 370.000 pflegebedürftige Menschen. Davon werden 84,4 Prozent zuhause gepflegt. Also über 300.000 Menschen, genauer: 312.000.

Das ist ein starkes Argument für die Stärkung der häuslichen Pflege. Was muss sich aus Ihrer Sicht für pflegende Angehörige bei Entlastungsangeboten verbessern?

Tages- und Nachtpflege, Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege zur vorübergehenden Entlastung, aber auch ehrenamtliche Betreuung, Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote wie die Pflegestützpunkte – all

das muss ausgebaut werden, um pflegende Angehörige zu entlasten. Und es muss dringend einfacher werden, die Leistungen zu beziehen.

Auch hier lässt sich der Bogen wieder zur finanziellen Lage schlagen. 20 Prozent der pflegenden Angehörigen sind armutsgefährdet, bei pflegenden Frauen sind es sogar 25 Prozent, also jede Vierte. Das hat eine Studie zur finanziellen Situation von Pflegenden ergeben, die das Institut für Wirtschaftsforschung im Auftrag des VdK durchgeführt hat. Auch deshalb brauchen wir für Menschen, die eine nahestehende Person pflegen, eine Pflegepersonenzeit und ein Pflegepersonengeld, ähnlich wie bei der Elternzeit und dem Elterngeld, als Lohnersatzleistung. Und Zeiten der Pflege müssen bei der Rente stärker berücksichtigt werden als bisher.

> 20 Prozent der pflegenden Angehörigen sind armutsgefährdet, bei pflegenden Frauen sind es sogar 25 Prozent, also jede Vierte.

All das sind auch Themen der bundesweiten VdK-Kampagne „naechstenpflege", die zudem die hohe Verbindlichkeit und emotionale Bedeutung der Pflege nahestehender Menschen stärker ins Blickfeld der Öffentlichkeit bringen will. Wir haben auch in Hessen und Thüringen Aktionen wie beispielsweise unsere Demo ohne Menschen. Da arbeiten wir mit Schildern, auf denen Forderungen stehen.
Warum? Pflegende Angehörige haben überhaupt keine Zeit zu demonstrieren!

Pflegende Angehörige sind nicht nur Erwachsene, die beispielsweise ihre Ehepartner*innen oder betagte Eltern pflegen. Oder Eltern pflegebedürftiger Kinder. Es gibt auch Kinder und Jugendliche, die ihren pflegebedürftigen Eltern beistehen. Wie steht es da um die bessere Unterstützung?
Die Reform nimmt die Young Carers nicht in den Blick. Das ist eine Gruppe, die sowieso leider ganz, ganz selten berücksichtigt wird. Was für die Unterstützung der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf gilt, muss auch für Berufsausbildung oder Studium gelten – um ein Beispiel zu nennen.

VdK Hessen-Thüringen

Der VdK Hessen-Thüringen ist mit mehr als 289.000 Mitgliedern und über 1.200 Ortsverbänden der größte Sozialverband von Menschen mit Behinderung, chronisch kranken, älteren sowie sozial benachteiligten Menschen sowie deren Angehörigen in Hessen und Thüringen. Sozialpolitische Interessenvertretung, Beratung und Betreuung der Mitglieder sowie ehrenamtliches Engagement sind die tragenden Säulen seiner Arbeit.

Link zur Kampagne nächstenpflege:
www.vdk-naechstenpflege.de

Kontakt:
Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e. V.
Stabsstelle Sozialpolitik, Frauenarbeit und Inklusion
E-Mail: sozialpolitik.ht@vdk.de

Gesundheitskompetenz von älteren pflegenden Angehörigen stärken
Forschungsprojekt zeigt, welche Unterstützung bei den Menschen ankommt

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Die Zahl älterer pflegender Angehöriger steigt. Oft sind sie mehrfachen Belastungen ausgesetzt, nehmen Unterstützungsangebote aber längst nicht in dem Maß in Anspruch, das möglich wäre. Diese Feststellung stand am Anfang des Projekts „ESTELLA". In dessen Rahmen erforschte das Institut für Gesundheitswissenschaften (IaG) der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg von 2017 bis 2019, wie die Inanspruchnahme von Unterstützungen gesteigert und die Gesundheit der pflegenden Angehörigen ab 65 Jahren verbessert werden kann.

Im Zentrum stand vor allem die Frage, welche Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der pflegenden Angehörigen am wirksamsten sind. Das Forschungsprojekt bezog die individuelle Lebenssituation der Zielgruppe mit ein und welche konkreten Unterstützungsbedarfe pflegende Angehörige haben. Hierzu wurden unter anderem Interviews mit pflegenden Angehörigen geführt sowie Gesprächsrunden mit pflegenden Angehörigen und Multiplikatoren ausgewertet.

Wichtige Erkenntnisse waren: Unterstützung im Bereich der Pflege ist für die älteren Angehörigen sehr wichtig. Offen sind sie vor allem für Beratungen und kombinierte Angebote, die soziale Interaktion und gesundheitsfördernde Aktivitäten verbinden, wie etwa Gesprächskreise mit Entspannungsübungen. Um die Entwicklung und Inanspruchnahme von solchen Unterstützungen zu erleichtern und zu fördern, sollten regionale Netzwerkstrukturen gestärkt werden, so das Forschungsteam.

Nähere Informationen zu den Forschungsergebnissen
gibt es bei Prof. Dr. Holger Hassel
E-Mail: holger.hassel@hs-coburg.de
Internet: https://dg-pflegewissenschaft.de/wp-content/uploads/2023/06/PG-2_2022.pdf

© nadia_snopek – AdobeStock.com

Angehörige dort erreichen, wo sie leben und pflegen

Digitale Initiativen machen Angebote der Selbsthilfe überall zugänglich

Lisa Thelen, Referentin für Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit beim Bundesverband wir pflegen e.V.

Pflegende Angehörige sind durchschnittlich 60 Stunden pro Woche in die Pflege eines nahestehenden Menschen eingebunden. Mal vor die Tür kommen und am Treffen einer Selbsthilfegruppe teilnehmen – dafür bleibt oft keine Zeit. Gleichzeitig ist der Wunsch groß, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen. Der Bundesverband wir pflegen e. V. entwickelt digitale Selbsthilfe-Initiativen, um Angehörige dort zu erreichen, wo sie leben und pflegen. Das Ziel ist es, Selbsthilfe jederzeit und von überall zugänglich zu machen.

Digitale Veranstaltungen

Seit Januar 2021 bietet wir pflegen e.V. digitale Austauschformate an. Die Schwerpunkte der Veranstaltungen liegen auf den Problemen und Anliegen pflegender Angehöriger. Sie dienen dem Informationstransfer und Erfahrungsaustausch, ermöglichen die bundesweite und kostenlose Teilnahme von Angehörigen aller Altersgruppen und befördern den Dialog pflegender Angehöriger untereinander sowie mit Pflegeakteur*innen, Expert*innen und Politiker*innen.

Derzeit werden im monatlichen Turnus drei Veranstaltungsformate angeboten: das Austauschforum pflegender Eltern, das digitale Café für pflegende Angehörige sowie die digitale Selbsthilfegruppe „wir pflegen Kinder mit Autismus-Spektrum-Störungen“.

Foto: © wir pflegen e.V.

App in.kontakt

Die von wir pflegen e.V. entwickelte App in.kontakt ermöglicht pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen einen Austausch im geschützten Netzwerk, um sich zu informieren und gegenseitig zu unterstützen: zu jeder Zeit, an jedem Ort, zu jeder Frage und datengeschützt. Dies ist in den Chat-Kanälen in offener Runde oder im privaten 1:1-Chat möglich. Private Chat-Kanäle für Selbsthilfegruppen werden auf Anfrage eingerichtet.
Die App ist bundesweit kostenfrei nutzbar. Der Download ist im App Store und Play Store möglich.

Weitere Informationen gibt es auf www.wir-pflegen.net.

Letzte-Hilfe-Kurs
„Zuwendung ist das, was wir alle am Lebensende am meisten brauchen“

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

Martina Seibert *Foto: Privat*

Was vermittelt der Letzte-Hilfe-Kurs?

Martina Seibert: Der Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt Basiswissen und Informationen zum Thema Sterben, Tod und Palliativversorgung. Der Kurs hilft, eigene Ängste und Unsicherheiten abzubauen, sollte man gegebenenfalls selbst in die Situation kommen, jemanden am Lebensende zu unterstützen und zu begleiten.

Was brauchen Menschen am Lebensende?

Zuwendung ist das, was wir alle am Lebensende am meisten brauchen. Am Lebensende brauchen wir neben der Pflege auch Menschen, die in der Nähe sind und die einen verstehen, auf einen eingehen können und die richtige Haltung dem sterbenden Menschen gegenüber haben.

Für wen eignet sich ein Letzte-Hilfe-Kurs?

Ein solcher Kurs richtet sich grundsätzlich an alle Menschen.

Wie wichtig ist der Letzte-Hilfe-Kurs für unsere Gesellschaft?

Er ist sehr wichtig für eine sorgende Gesellschaft, da er Wissen und Sicherheit verschafft. Kursteilnehmer*innen können lernen, wie sie mit ihren Berührungsängsten umgehen können, welche Formalitäten erledigt werden müssen und wie der Sterbeprozess am angenehmsten sein kann. Das Sterben ist ein Prozess, der zum Leben gehört, man sollte das Thema in den Alltag mit einbringen, um auch die eigene Angst vor dem Sterben zu nehmen. Letztlich stellt sich für jeden in einer Situation, in der man Teil des Umfelds einer Person am Lebensende ist, folgende Frage: Was kann ich tun? Auch hierzu gibt es im Kurs praktische Tipps und Informationen.

Wie sind die Rückmeldungen der Teilnehmer*innen nach dem Kurs?

Die Kursteilnehmer*innen gehen positiv, gefestigt und stolz über Ihr Wissen aus dem Kurs. Sie nehmen etwas fürs Leben mit.

© Pixabay

Hospiz Mainspitze e.V.
Ihr ambulanter Hospizdienst

Nächster Letzte-Hilfe-Kurs
Der nächste Letzte-Hilfe-Kurs findet am 29. September 2023 von 18 bis 22 Uhr im Hospiz Mainspitze e.V. statt.
Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen begrenzt.

Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten und wird an einem Abend von zertifizierten Kursleitenden aus der Hospiz- und Palliativarbeit durchgeführt.

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens
Modul 2: Vorsorgen und entscheiden
Modul 3: Leiden lindern
Modul 4: Abschied nehmen

Die Teilnahme kostet 15 Euro. Die Kursteilnehmer*innen erhalten ein Zertifikat.

Anmeldung bitte per E-Mail an:
info@hospiz-mainspitze.de
www.letztehilfe.info

Film-TIPPs:

■ Hilfe für Angehörige von Menschen mit Demenz
Einen interessanten Beitrag zum Thema „Demenz - Hilfe für die Angehörigen" bietet der Sender ARD alpha in der ARD-Mediathek. Er greift unterschiedlichste Aspekte des Themas auf und ist zu sehen bis 7. April 2026.

■ „Wir kämpfen für dich"
Kristel Kreß, alleinerziehende Mutter zweier Kinder, ist pflegende Angehörige. Ihre 16-jährige Tochter Emma ist seit der Geburt schwer behindert. Für die Mutter ist klar: Ein Heim kommt nicht infrage. Das bedeutet: Sie muss von Bürgergeld und Pflegegeld leben. Denn arbeiten kann sich nicht. Und für pflegerische Hilfe in nennenswertem Umfang reicht es auch nicht. Die Lebenssituation von Eltern mit beeinträchtigten und pflegebedürftigen Kindern ist Thema einer sehenswerten Dokumentation des SWR mit dem Titel „Wir kämpfen für dich – Wenn Eltern ihre Kinder pflegen". Vier Familien wurden dafür ein Jahr begleitet.
Die Doku ist in der ARD-Mediathek zu sehen bis 19. April 2025.

Pflege zu Hause bei Multipler Sklerose (MS)
„Persönliche Auszeiten und Unterstützung durch das soziale Umfeld sind wichtig“

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Ich habe Steffen S. anlässlich einer Veranstaltung der Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe „Mosaiksteine“ kennengelernt und war beeindruckt von seiner Energie und dem Tatendrang, den er als pflegender Angehöriger an den Tag legt. Die MS-Selbsthilfegruppe, die es seit über 30 Jahren gibt, ist gleichermaßen offen für Betroffene und Angehörige. Sie bietet Entlastung im Austausch mit Gesprächspartner*innen, soziale Kontakte aber auch gesellige Aktivitäten wie Ausflüge und gemeinsame Veranstaltungen.

Eine Anpassung des Arbeitsplatzes erleichtert die Berufstätigkeit (Symbolbild)

Foto: © Marcos AdobeStock.com

In einem späteren Gespräch erzählte mir Herr S. von seiner Situation zu Hause. Herr S. ist 52 Jahre, seine Frau 45, bei ihr wurde MS diagnostiziert, als sie Mitte 30 war. Viele Ärzte haben Schwierigkeiten, zunächst eine klare Diagnose zu stellen, zeigt MS im Anfangsstadium doch ein sehr breites Spektrum an verschiedensten körperlichen Beeinträchtigungen. Seitdem bestimmt die Erkrankung, die schleichend, manchmal schubhaft voranschreitet, den Alltag des Ehepaares.

Im Alltag viele Beeinträchtigungen

Frau S. hat mannigfaltige Beeinträchtigungen, beispielsweise bei körperlichen Aktivitäten, bei der Überwindung von Hindernissen, Toilettengängen, Körperpflege, An- und Auskleiden oder auch beim Aufstehen an „schlechten Tagen“. Derzeit hat sie starke Geh-Einschränkungen, die Motorik auf der rechten Seite ist stark eingeschränkt. Und sie leidet unter dem Fatigue Syndrom, ist oft müde und kraftlos. Hier ist ihr Ehemann in vielerlei Hinsicht gefragt und unterstützt seine Frau nach besten Kräften.

Trotz aller Einschränkungen durch die Erkrankung sind beide noch voll berufstätig. Ihre Arbeitgeber gehen sehr wohlwollend mit der Situation um, beide können weitestgehend im Homeoffice arbeiten; dies ermöglicht, die Pflegesituation zu Hause mit

dem Beruf zu verknüpfen. Der Arbeitgeber von Frau S. hat Räume rollstuhlgerecht umbauen lassen, für eine kleine Firma ein nicht selbstverständlicher, großer Schritt – auch in finanzieller Hinsicht. Über den regionalen Integrationsfachdienst konnten hier dem Arbeitgeber von Frau S. wichtige Informationen über staatliche Fördermittel zur Verfügung gestellt werden, die es ermöglichten die Umbaumaßnahmen zu realisieren.

Die Kolleg*innen an ihrer Arbeitsstelle unterstützen Frau S. in vielerlei Dingen, bis hin zum Gang auf die Toilette. Dies ist sicher keine selbstverständliche Situation und würde vielleicht auch nicht zu jedem Menschen passen. Wenn Herr S. beruflich verreisen muss, kann er auf die Nachbarschaft zählen, die dann zu Hause „in die Bresche springt", berichtet er.

Eigene Zeitfenster, also Auszeiten für Pflegende, sind sehr wichtig.

Der Freundeskreis ist "mitgewachsen"

Auf meine Frage, wie der Freundeskreis mit der Situation umgeht, berichtet Herr S., dass die Freund*innen „mit der Situation mitgewachsen" sind. Es bestehen noch gute Kontakte zum Freundeskreis am früheren Wohnsitz Leipzig, zwei- bis dreimal im Jahr treffen sie sich. Hierbei sind die Freund*innen, ebenso wie der hiesige Freundeskreis bemüht, die Treffen und Ausflüge so zu gestalten, dass sie für die Eheleute S. machbar sind. Diese positiven Aspekte erleichtern sehr die Alltagsbewältigung.

Eigene Zeitfenster, also „Auszeiten" für Pflegende sind sehr wichtig. Hier sind es für Herrn S. kurze Spaziergänge, die er in den Tagesablauf integrieren kann, aber auch mehrtägige kleine Reisen, um einmal durchzuatmen und neue Kräfte zu tanken, damit er die Pflege zu Hause weiterhin meistern kann.

dmsg hessen

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hessen e.V.

Kontakt und Infos:
Die MosaikSteine
MS-Selbsthilfegruppe
Dietzenbach/Rodgau/Rödermark

Heike Urban
Telefon: 0 61 06 / 77 06 27
Mobil: 01 73 / 94 09 97 4

Petra Schindlbeck
Mobil: 0 15 25 / 42 95 98 6

Diagnose Alzheimer
„Einen Angehörigen zuhause zu pflegen, ist eine Entscheidung“

*Teilnehmerin einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von demenzkranken Menschen**

■ Als mein Mann vor sechs Jahren im Alter von 55 Jahren die Diagnose Alzheimer bekam, war das für uns alle erst einmal ein Schock. Jedoch war es auch eine Erleichterung, endlich zu wissen, warum er sich so seltsam verhielt. Der Arzt meinte, wir sollen uns eine zweite Meinung einholen, was mich erst einmal irritierte. Zweifelte der Arzt an seiner Diagnose? Nein, eigentlich nicht. Jedoch hat so eine Diagnose weitreichende Folgen, wurde mir erklärt. Das bisherige Leben würde auf den Kopf gestellt und nichts sei mehr wie zuvor. Was er damit meinte, wurde mir erst mit den Jahren klar. Immer mehr Fähigkeiten gingen verloren und es galt, sich immer wieder auf neue Situationen einzustellen. Kaum dachte ich, „jetzt habe ich es raus, wie es am besten geht“, kam ein neues Problem daher und die beste Strategie versagte erneut. Oft war ich verzweifelt und wusste nicht, wie ich die Pflege bis zum Ende durchstehen sollte, ohne mich dabei selbst zu verlieren.

Großen Halt gaben mir die Gruppentreffen für Angehörige, in meinem Falle für Angehörige von Demenzkranken. Dort konnte man sich über die Probleme austauschen, merkte, dass man nicht alleine war mit all den Schwierigkeiten und bekam Tipps über andere Ansätze der Bewältigung. Durch Austausch der Telefonnummern fand ich auch außerhalb der Gruppentreffen Unterstützung, indem ich einfach die Personen anrief, die bestimmte Probleme während der Treffen geschildert hatten.

„Ganz alleine schaffe ich das nicht“

Ich wollte durchhalten. Dennoch meldete ich meinen Mann nach etwa drei Jahren Pflege in einem Seniorenheim in der Nähe an. Ich wollte auf der Warteliste schon mal nach oben rutschen, damit ich eine Chance habe, wenn es gar nicht mehr geht. Dort erfuhr ich, dass mein Mann zu jung ist, denn als Senior galt man erst ab 60 Jahren. Na ja, da wird sich dann auch eine Lösung finden, denn eigentlich wollte ich es zuhause schaffen. Immer wieder spielte ich in Gedanken die Möglichkeiten durch, welche andere Hilfe für mich beziehungsweise uns passen könnte. Denn eines war klar: Ganz alleine schaffe ich das nicht. Eine 24-Stunden-Unterstützung aus dem Ausland kam für mich nicht in Frage, da ich weder für mich, noch für meinen Mann einen Wechsel von Betreuungspersonen alle drei Monate wollte. Und die Möglichkeit einer guten Verständigung war für mich sehr wichtig. Eine andere Lösung wären Pflegekräfte aus Deutschland, angestellt mit Einzelverträgen für stundenweise Unterstützung. Eine kostspielige Angelegenheit, jedoch ist ein Heimaufenthalt ebenfalls teuer. Oberste Priorität

*Der Name der Autorin ist der Redaktion bekannt

Foto: © Lumeez/peopleimages.com – AdobeStock.com

bei allen Überlegungen war für mich die Individualität der Versorgung.

Mein Rat an Angehörige:
Bauen Sie sich ein Netzwerk auf

Wir haben es geschafft, zuhause. Mein Mann, der kein bettlägeriger Patient werden wollte, hat sich zum Wohle aller nach drei Wochen intensiver Pflege zuhause im Bett auf natürliche Weise für immer verabschiedet. Er konnte im Kreise seiner Familie sterben, nicht zuletzt, weil ich mit eisernem Willen darauf bestanden hatte, dass er zuhause bleiben konnte und nicht in die Psychiatrie kam. Ich bin unendlich dankbar auch für diese letzte gemeinsame Zeit und für die vielen Helfer*innen, die mir in diesen schweren drei Wochen zur Seite standen. Mein Rat an alle Pflegenden: Bauen Sie sich ein Netzwerk auf, holen Sie sich frühzeitig Hilfe. Niemand muss das alleine schaffen. Für mich war unser Weg die richtige Entscheidung und der größte Liebesbeweis an meinen Mann: „In guten wie in schlechten Zeiten ….“

Noch heute, nach fast einem Jahr ohne meinen Mann, besuche ich den Angehörigen-Gesprächskreis, um meine Erfahrungen an andere Betroffene weiter geben zu können und das Erlebte aufzuarbeiten.

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz:

Am 1. Dienstag im Monat trifft sich von 16:30 bis 18:00 Uhr der Gesprächskreis für Angehörige im Gruppenraum des Diakonischen Werkes (Zugang vom Parkplatz). Bahnhofstraße 38, 64720 Michelstadt.

Kontakt:
Anja Pinkert
Telefon: 0 60 61 / 96 50-117
E-Mail: anja.pinkert@dw-odw.de

Elke Boß
Telefon: 0 60 61 / 96 50-120
E-Mail: elke.boss@dw-odw.de

Pflegst du schon oder betreust du nur? **Hilfe gibt es auch schon vor Feststellung des Pflegegrads**

Annett Vielemeyer und Stefanie Drozdzynski, Netzwerk Demenz im Kreis Groß-Gerau

■ Wenn nahestehende Menschen aufgrund kognitiver Einschränkungen oder dementieller Veränderungen mehr und mehr Hilfe und Unterstützung benötigen, ist es für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit, diese Hilfe zu leisten. Etwas, das man gerne für den- oder diejenige tut.

Sehr häufig kommen schleichend peu à peu weitere Aufgaben hinzu. Eigene Gewohnheiten werden umgestellt – müssen umgestellt werden. Der eigene Alltag verändert sich: Man beeilt sich beim Einkaufen, Treffen mit Freund*innen werden kürzer, man nimmt den/die Betroffene(n) mit, der Sportkurs wird des Öfteren verpasst …
Ab und zu macht sich ein leises Unbehagen ob dieser Situation breit.

Frühzeitige Hilfe kann Überlastung entgegenwirken

Per Gesetz gilt man erst dann als „pflegender Angehöriger", wenn man nach der Feststellung eines Pflegrades als Pflegeperson eingetragen wird. Man bekommt diese Rolle auf dem Papier, und oft nehmen die Betroffenen sie erst dann offiziell für sich selbst an – obwohl sie die Funktion meist schon seit längerer Zeit innehaben und mit den damit einhergehenden Herausforderungen kämpfen. Mit dem Blick durch diese neue Brille werden viele Menschen auf Hilfestrukturen wie Beratungsstellen, Gesprächskreise oder Entlastungsangebote aufmerksam, die sie vorher nicht kannten oder nicht wahrgenommen haben.

Schade – denn die Inanspruchnahme dieser Dienstleistungen ist nicht von der „eingetragenen" Rolle abhängig. Unterstützungsstrukturen wie Beratung, Schulungen oder Gesprächskreise können von allen Menschen genutzt werden, die sich in einer Pflege- und/oder Unterstützungsbeziehung befinden. Der Nutzen kann bei frühzeitiger Inanspruchnahme – zum Beispiel wenn man sich denkt, dass es so schlimm ja noch gar nicht ist – viel höher sein und präventiv wirken, also zum Beispiel Überlastungen entgegenwirken.

Erkennen Sie sich wieder? Dann informieren Sie sich gerne über mögliche Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort.

NETZ WERK DEMENZ
IM KREIS GROSS-GERAU

Kontaktdaten des Netzwerks Demenz:

Kontaktstelle Nord:
Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim e.V.
Frankfurter Straße 12
65428 Rüsselsheim a. M.
Tel.: 0 61 42 / 21 03 73
E-Mail:
info@alzheimer-ruesselsheim.de

Kontaktstelle Süd:
Kommunale Beratungsstelle für ältere Menschen Riedstadt und Stockstadt am Rhein
Wilhelm-Leuschner Straße 21
64560 Riedstadt
Tel.: 0 61 58 / 82 25 73 10
E-Mail:
info@beratungsstelle-riedstadt.de

Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige in Deutschland

In Deutschland gibt es nach Angaben der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) mehr als 1.500 Selbsthilfegruppen speziell für pflegende Angehörige. Diese Gruppen heißen meist Angehörigen- oder Gesprächsgruppen.

Projekt zur Stärkung des Selbsthilfepotenzials

Ende 2020 startete die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) ein Projekt zur Stärkung des Selbsthilfepotenzials bei pflegenden Angehörigen durch Selbsthilfekontaktstellen, das bis 2025 dauert. Die DAG SHG hat auch ein Faltblatt mit dem Titel „Pflegende und sorgende Angehörige“ herausgegeben. Es macht Angehörige und Fachkräfte auf Möglichkeiten der Pflegeselbsthilfe aufmerksam und gibt Infos, wie Betroffene eine Gruppe kontaktieren können und wo sie Unterstützung und Anlaufstellen vor Ort finden.

Mehr Infos gibt es auf www.dag-shg.de/ueber-dag-shg/projekte/

Menschen mit Migrationshintergrund den Zugang zum Hilfe- und Unterstützungssystem erleichtern **Interkulturelle Pflegelots*innen bauen Barrieren ab**

Team des Interkulturellen Büros der Stadt Rüsselsheim und des Hauses der Senioren

■ Interkulturelle Pflegelots*innen unterstützen in Rüsselsheim ältere Menschen mit Migrationsgeschichte sowie deren Angehörige, indem sie ihnen Informationen über das Pflege- und Versorgungssystem auf lokaler Ebene zugänglich machen. Darüber hinaus werden die Betroffenen auch an Fachstellen vermittelt.

Beratung in sieben Sprachen und Dialekten

Das Angebot entstand im Rahmen eines landesweiten Projekts (nähere Infos siehe Kasten). In Rüsselsheim startete das Projekt in enger Zusammenarbeit von Interkulturellem Büro und der Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen im Jahr 2020. Neun ehrenamtlich Engagierte erhielten eine Basisqualifizierung und weitere Vertiefungsschulungen und sind seitdem als interkulturelle Pflegelots*innen aktiv. In einer wöchentlichen Sprechstunde – persönlich im Haus der Senioren und telefonisch – geben sie seit Februar 2021 Interessierten einen einen ersten Überblick über Hilfs- und Unterstützungsangebote. Dabei stehen sie mit den lokalen Fachstellen, Beratungsstellen und anderen Einrichtungen im engen Austausch. Alle Pflegelots*innen haben selbst eine Migrationsgeschichte. Beraten können sie in insgesamt sieben verschiedenen Sprachen und Dialekten: Türkisch, Arabisch, Französisch, Englisch, Berberisch, Persisch und Paschtu.

Bedürfnisgerechte Versorgung

Das Angebot der Pflegelots*innen ist ein wichtiger Bestandteil des kommunalen Engagements, lokale Akteur*innen zu vernetzen, um eine bedürfnisgerechte, lebenswelt- und sozialraumorientierte Versorgung

der älteren Menschen und ihrer Angehörigen zu gewährleisten. Ziel des Projekts war es daher auch, die Zusammenarbeit zwischen Migrant*innen-Organisationen und Akteur*innen der Altenhilfe zu stärken. Das Interkulturelle Büro und der Bereich Senioren der Stadtverwaltung begleiten die Pflegelots*innen bei ihrer Arbeit und sorgen für eine nachhaltige Weiterentwicklung der Arbeit und Zusatzqualifizierung der Ehrenamtlichen.

Kontakt und Infos:
Haus der Senioren
Frankfurter Straße 12
66428 Rüsselsheim am Main

E-Mail: pflegelotsen@ruesselsheim.de
Mobiltelefon: 01 51 / 18 93 57 52

Weitere Informationen zum Projekt in Rüsselsheim gibt es bei der Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen
E-Mail: seniorenberatung@ruesselsheim.de
Telefon: 0 61 42 / 83-25 67

Oder beim
Interkulturellen Büro
E-Mail:
integrationsaufgaben@ruesselsheim.de
Telefon: 0 61 42 / 83-23 67

Hemmschwellen und Versorgungsbarrieren überwinden

Das dreijährige Modellprojekt Care Guides – Interkulturelle Pflegelotsen wurde vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration und den Pflegekassen in Hessen gefördert. Der Frankfurter Verein berami, berufliche Integration e. V. und das Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V. setzten es mit der Qualifizierung von Ehrenamtlichen ab Juni 2018 hessenweit um. Ziel war es, den Zugang von Menschen mit Migrationshintergrund zu verbessern und Zugangsbarrieren zu überwinden.
Denn oft nutzen diese Angebote aus Unkenntnis nicht oder weil sie sich scheuen, um Hilfe zu bitten.

Nachhaltigkeitskonzept

Für die Zeit nach der Projektphase wurde ein Nachhaltigkeitskonzept entwickelt. Dazu gehören unter anderem Online-Vorträge und Netzwerktreffen. Zudem begleitet beramí berufliche Integration e. V. verschiedene Organisationen, Kommunen und Vereine bei der Verstetigung des Angebots der Interkulturellen Pflegelots*innen. Neben Rüsselsheim beteiligen sich weitere Kommunen am Projekt, darunter sind Frankfurt, Offenbach, Marburg und Kassel.

Nähere Infos zum Projekt
gibt es im Internet auf
https://soziales.hessen.de/gesundheit/pflege/care-guides-interkulturelle-pflegelotsen

Selbsthilfebüros wirken bei internationalem Projekt mit **YoungCare – Hilfe für jüngere pflegebedürftige Menschen und ihre Unterstützer*innen**

Anne Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Während es für ältere pflegebedürftige Menschen und Kinder in der Regel zielgruppenspezifische Angebote gibt, ist es für pflegebedürftige junge Erwachsene und ihre Unterstützer*innen oft besonders schwierig, passende Informationen, Anlaufstellen und Angebote zu finden. Einrichtungen wie die Tagespflege oder auch stationäre Wohnformen sind meist darauf ausgerichtet, Menschen zu betreuen, die längst das Rentenalter erreicht haben. Assistenzen und Freizeitangebote passen selten zu den Bedürfnissen jüngerer Menschen. Mitunter liegt das Mindestaufnahmealter der Einrichtungen ohnehin bei 60 Jahren. Da ist guter Rat teuer.

Erste Anlaufstellen finden

Das aus Mitteln der EU geförderte Projekt YoungCare hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, die Bedürfnisse junger Pflegebedürftiger herauszuarbeiten und eine digitale Lernplattform zu entwickeln. Diese soll Betroffenen dabei helfen, bei einer plötzlich eintretenden Pflegebedürftigkeit erste Anlaufstellen zu finden. Insbesondere Menschen, die wenig Deutsch sprechen, haben es schwer, einen ersten Anlaufpunkt zu finden. Das ist aber wichtig, weil sich aus einer ersten Hilfeleistung oft die nächsten Unterstützungsmöglichkeiten ergeben.
Die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH beteiligen sich an diesem im Januar 2023 gestarteten Projekt als Praxispartner. Im Gespräch mit Betroffenen helfen die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfebüros dabei, Bedarfe zu ermitteln und die Inhalte für die digitale Lernplattform zu planen. Sie unterstützen zudem den Test der Plattform und sorgen dafür, dass Betroffene von dem neuen Angebot erfahren. Außerdem werden im Rahmen des Projekts Informationen und Handlungsempfehlungen entwickelt, die sich an Entscheidungsträger*innen in Verbänden, Landes- und Bundesbehörden sowie an professionelle Pflegekräfte wenden. Wissenschaftlich unterstützt wird das Projekt, das bis Juli 2025 läuft, von Dr. phil. Katrin Fröhlich, selbstständige Hochschuldozentin und Beraterin.

Viele Informationen aus Interviews mit Betroffenen

Die erste Projektphase wurde mit Beginn der Sommerferien 2023 abgeschlossen. Die im Projekt Aktiven haben in Hessen zahlreiche Interviews mit jüngeren Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen geführt und

Die wissenschaftliche Begleiterin des Projekts: Katrin Fröhlich. Foto: privat

waren sehr beeindruckt von der Offenheit und dem Engagement der Gesprächspartner*innen. Gesprochen haben die Mitarbeiter*innen mit Menschen zwischen dem 18. und 65. Lebensjahr. Etwa 15 Prozent aller Pflegebedürftigen in Deutschland gehören nach Erkenntnissen von Expert*innen dieser Altersgruppe an. Die meisten davon, 95 Prozent, leben zuhause und werden von Pflegediensten und „informellen Helfer*innen" versorgt – zum Beispiel Freund*innen oder Familienangehörige. Häufige Gründe für die Pflegebedürftigkeit sind psychische Erkrankungen, Krebs sowie Herzerkrankungen und neurologische Erkrankungen.

Auch wenn manche Erkrankungen oder Behinderungen bereits in der Kindheit bestehen, erfolgt eine Diagnose oft erst im Jugend- oder Erwachsenenalter. Manchmal braucht es sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Angehörigen Zeit, sich die Erkrankung bewusst zu machen und sie anzunehmen. Oft ist erst dann die Bereitschaft gegeben, eine medizinische Diagnose einzuholen und sich Hilfe zu suchen.

Erst die Diagnose ebnet den Weg zu Hilfsangeboten

In den Gesprächen mit Betroffenen wurde deutlich: Eine Diagnose zu bekommen ist einerseits ein Schock, anderseits entsteht erst mit der Diagnose eine Grundlage, passende Hilfe zu bekommen und es öffnen sich neue Türen. Für viele Angehörige psychisch oder neurologisch erkrankter oder behinderter Menschen ist es sehr entlastend, wenn sie endlich verstehen, weshalb die nahestehende Person „anders ist" oder etwas anderes braucht. Doch nicht immer möchten die Pflegebedürftigen Hilfe annehmen, etwa aufgrund ihres jungen Alters. Das kann für die Angehörigen belastend sein.

Wird in einer Paarbeziehung eine Person pflegebedürftig, kann es herausfordernd sein, die neuen Rollen innerhalb der Partnerschaft zu verstehen und anzunehmen. Leben zudem noch Kinder daheim, muss plötzlich ein Elternteil einen Großteil der Verantwortung und Erziehung allein tragen.

Soziale Folgen und finanzielle Sorgen

Die Pflegebedürftigkeit wirkt sich nicht nur auf innerfamiliäre Beziehungen aus, sondern auch auf das soziale Umfeld. Dies und die Sorge um zukünftige Entwicklungen stellen eine große emotionale Belastung dar. Etliche Gesprächspartner*innen berichteten, dass sich infolge ihrer Erkrankung viele langjährige Freund*innen

zurückzogen hätten und ein neues soziales Umfeld gefunden werden musste. Pflegende Angehörige fühlen sich oft isoliert und finden kaum Zeit, ihren persönlichen Interessen nachzugehen und für sich selbst gut zu sorgen. Hinzu kommen sowohl auf Seiten der Pflegebedürftigen als auch der Pflegenden große finanzielle Sorgen, weil noch nicht lange in die Sozialversicherung eingezahlt wurde. Besonders prekär ist die Situation von Selbstständigen.

Auch das Thema „Wohnen" wurde oft angesprochen. So wünschen sich allein lebende Pflegebedürftige bezahlbare Wohnformen mit Assistenz- und Pflegeleistungen. Pflegende Eltern träumen von Wohnformen, in denen sie später, wenn sie nicht mehr für ihre Kinder sorgen können, weiterhin gemeinsam mit diesen leben können. Außerdem wollen sie ihre Kinder nach dem eigenen Tod gut versorgt wissen.

Betroffene gesucht

Wer das Projekt unterstützen möchte, kann sich an die Selbsthilfebüros wenden. Gesucht werden noch Menschen, die selbst betroffen sind und Lust haben, ihr Feedback bei der Entwicklung der Lernplattform zu geben.
Im Rahmen der digitalen Fortbildungswoche vom 1. bis 10. November 2023 soll das Projekt öffentlich vorgestellt werden. Informationen finden Interessierte dazu unter www.paritaet-selbsthilfe.org sowie auf der mehrsprachigen Internetseite, auf der auch Projektbeteiligten aus den Partnerländern Niederlande, Italien, Litauen und Portugal zu Wort kommen: https://youngcare.eu/de.

Ansprechpartnerin ist
Annemarie Duscha
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
Tel. 0 61 52 / 9 61 68 35
E-Mail:
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Kofinanziert von der Europäischen Union

Foto: © Siphosethu Fanti/peopleimages.com – AdobeStock.com

Besondere Aktion gegen Reizüberflutung
Stille Stunde im Supermarkt

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Viele Menschen leiden unter Reizüberflutung. Sich der Vielzahl von Geräuschen und anderen Sinnes-Eindrücken im Alltag zu entziehen, ist nicht einfach. Ein Lichtblick: In Heusenstamm startete im Juli im Rewe-Supermarkt das Projekt „Stille Stunde".

Den Anstoß zu dem Projekt gab der Arbeitskreis „Stille Stunde", bestehend aus Sven Malsy, dem Geschäftsführer des Paritätischen Hessen in der Regionalgeschäftsstelle Offenbach, Rainer Marx vom Behindertenbeirat der Stadt Offenbach und Georg Diederichs von der Ambulanten Familienhilfe Frankfurt sowie Rainer Eckert vom Netzwerk „Arbeit & Autismus Rhein Main". Bei Sedat Tekin, dem Geschäftsführer des Heusenstammer Supermarkts, rannten sie mit ihrer Idee offene Türen ein. Rainer Eckert vom Arbeitskreis „Stille Stunde" konnte die Angestellten des Rewe-Marktes im Rahmen einer Kurz-Schulung auf das Projekt vorbereiten.

Idee aus Neuseeland importiert

Zum ersten Mal bot der Rewe-Markt am 26. Juli die „Stille Stunde" an. Jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr werden die Lichter gedimmt, es gibt keine Lautsprecherdurchsagen, keine Musikberieselung, keine Pieptöne der Kassen, kein unnötiges Wareneinräumen. Die Zielgruppe ist gar nicht so klein: Menschen mit Autismus, an Demenz erkrankte Menschen, Menschen

Ziehen an einem Strang, um die „Stille Stunde" im Rewe-Supermarkt zum Erfolg werden zu lassen (v.l.): Rainer Marx, Marktmanager Sedat Tekin, Sven Malsy, Rainer Eckert und Georg Diedrichs. Foto: Tom Schüler

mit psychischen Beeinträchtigungen und auch hochsensible Menschen und Menschen mit empfindlichem Gehör und ältere Menschen. Sie sollen in der Doppelstunde eine entspannte, stressfreie Einkaufsatmosphäre erleben können.
Die Idee der „Stillen Stunde" kommt ursprünglich aus Neuseeland. Dort wird sie seit 2019 landesweit von einer Supermarktkette in über 180 Filialen realisiert. Einige Märkte in Deutschland und Österreich haben sich der Idee schon angeschlossen.

Informationen zur „Stillen Stunde"
Sven Malsy, Paritätischer Hessen
Regionalgeschäftsstelle Rhein Main Ost
„Projekt Stille Stunde"
Tel.: 0 69 / 80 10 65 00
E-Mail: sven.malsy@paritaet-hessen.org

Special campaign against sensory overload
Quit Hour at the Supermarket

Tom Schüler, Self-Help Office Offenbach

Many people suffer from sensory overload. It is not easy to withstand the wide range of noises and other sensory stimuli in everyday life. The "Quiet Hour" project that started at the Rewe supermarket in Heusenstamm in July offers relief.

The project was initiated by the "Quiet Hour" working group, comprising Sven Malsy, managing director of Paritätischer Hessen at the regional office in Offenbach, Rainer Marx from the advisory council for people with disabilities of the City of Offenbach and Georg Diederichs from Ambulante Familienhilfe Frankfurt as well as Rainer Eckert from the "Arbeit & Autismus Rhein Main" network. When they approached Sedat Tekin, managing director of the Heusenstamm supermarket, their idea was welcomed with open arms. Rainer Eckert from the "Quiet Hour" working group was able to prepare the Rewe store employees for the project as part of a short training session.

An idea with origins in New Zealand

The Rewe store offered its "Quiet Hour" for the first time on 26 July. Every Wednesday from 3 p.m. to 5 p.m., the lights are dimmed, there are no loudspeaker announcements, no background music, no beeping from the tills and no unnecessary shelf-stacking. The target group is by no means small: people with autism, people suffering from dementia, people with mental impairments as well as highly sensitive people, people with sensitive hearing and older people. The two-hour windows are intended to provide a relaxed, stress-free shopping experience.

The idea behind "Quiet Hour" originally comes from New Zealand. It has been implemented by a nationwide supermarket chain there in over 180 stores since 2019. A number of stores in Germany and Austria have already taken up the idea.

Information on "Quiet Hour" is available from:
Sven Malsy
Paritätischer Hessen
Regionalgeschäftsstelle Rhein Main Ost
[Regional office for Rhine-Main-East]
"Quiet Hour Project"
Tel.: 0 69 / 80 10 65 00
Email: sven.malsy@paritaet-hessen.org

Особлива акція проти надмірного роздратування
Спокійна година в супермаркеті

Том Шюлер, Бюро самовдосконалення Оффенбах

Багато людей страждає від надмірного роздратування. Уникнути великої кількості шумів та інших стимуляторів органів чуттів дуже непросто. Просвіт: в Хойзенштаммі в липні в супермаркеті «Реве» запущено проект «Спокійна година».

Поштовх до створення проекту був отриманий від робочої групи «Спокійна година», до якої входили Свен Малсі, керівник регіонального відділу організації «Паритетний Гессен» в Оффенбах, Райнера Маркса з ради піклувальників за людьми з обмеженими можливостями міста Оффенбах та Георга Дідеріхса з сімейної амбулаторії Франкфурт, а також Райнера Екерта з мережі «Робота та Аутизм Рейн Майн». Вони звернулися до Седата Текіна, директора хойзенштамського супермаркету, з ідеєю відкритих дверей. Райнер Екерт із робочої групи «Тиха година» зміг в рамках короткого курсу навчання підготувати працівників «Реве-Маркт» до проекту.

Ідею було взято з Нової Зеландії

«Спокійну годину» «Реве-Маркт» провели вперше 26 липня. Кожної середи з 15:00 по 17:00 світло приглушається, оголошення по гучномовцю не передаються, вимикається музика, звук на касах також відсутній, без необхідності розміщення товару не проводиться. Цільова група є не такою вже й маленькою: люди, які страждають на аутизм, деменцію, люди з психічними розладами, а також люди з підвищеною чутливістю, люди з чутливим слухом і люди похилого віку. У ці дві години вони можуть насолоджуватися розслаблюючою атмосферою під час здійснення покупок без стресів.

Ідея «Спокійної години» походить з Нової Зеландії. Там вона реалізується з 2019 р. по всій країні в рамках однієї мережі супермаркетів, що включає понад 180 філіалів. Деякі торгівельні точки в Австрії вже приєдналися до цієї ідеї.

Інформацію про «Спокійну годину» можна отримати в
Свена Малсі
«Паритетний Гессен»
Регіональний відділ Рейн Майн Ост
Проект «Спокійна година»
Тел.: 0 69 / 80 10 65 00
E-Mail: sven.malsy@paritaet-hessen.org

Duyusal aşırı yüklenmeye karşı özel önlem

Süpermarkette sessiz bir saat

Tom Schüler, Offenbach Kendi Kendine Yardım Ofisi

■ Çok sayıda insan duyusal aşırı yüklenmeden şikayetçidir. Günlük yaşamdaki çok sayıda ses ve diğer duyusal etkilerden kurtulmak kolay değildir. Umut ışığı: Heusenstamm'da Temmuz ayında "Sessiz Saat" projesi Rewe süpermarketinde başladı.

Projenin itici gücü, Offenbach bölge ofisinde Paritätischer Hessen Şirket Yöneticisi Sven Malsy, Offenbach Belediyesi Engelliler Danışma Konseyi'nden Rainer Marx ve Ambulanten Familienhilfe Frankfurt'tan Georg Diederichs ve "Arbeit & Autismus Rhein Main" ağından Rainer Eckert'ten oluşan "Sessiz Saat" çalışma grubundan geliyor. Heusenstamm'daki süpermarketin şirket yöneticisi Sedat Tekin bu fikre sıcak baktı. "Sessiz Saat" çalışma grubundan Rainer Eckert, Rewe marketi çalışanlarını kısa bir eğitim kapsamında projeye hazırlamayı başardı.

Fikir Yeni Zelanda'dan ithal edildi

Rewe markette ilk kez 26 Temmuz'da "Sessiz Saat" etkinliği düzenlendi. Her Çarşamba 15:00 ila 17:00 arasında ışıklar karartılıyor, hoparlörden anons yapılmıyor, müzik çalınmıyor, kasalardan bip sesi gelmiyor ve gereksiz mal stoklaması yapılmıyor. Hedef grup hiç küçük değil: Otizmli insanlar, demans hastaları, zihinsel engelli insanlar, çok hassas insanlar, hassas işiten insanlar ve yaşlılar. İki saat boyunca rahat, stressiz bir alışveriş atmosferi yaşayabiliyorlar.

"Sessiz Saat" fikri aslen Yeni Zelanda'dan geliyor. Bu fikir orada 2019 yılından bu yana ülke çapında bir süpermarket zinciri tarafından 180'den fazla mağazada uygulanmaktadır. Almanya ve Avusturya'daki bazı marketler bu fikre çoktan dahil oldu.

"Sessiz Saat" ile ilgili bilgiler:
Sven Malsy
Paritätischer Hessen
Offenbach Bölge Ofisi Rhein Main Ost
"Sessiz Saat Projesi"
Tel.: 0 69 / 80 10 65 00
E-posta: sven.malsy@paritaet-hessen.org

فعالية خاصة ضد فرط التحفيز الحسِّي

ساعة هدوء في السوبر ماركت

توم شولر، مكتب المساعدة الذاتية في أوفنباخ

يعاني الكثير من الناس من فرط التحفيز الحسِّي. وليس من السهل الهروب من هذا الكم الهائل من الضوضاء والتأثيرات الحسية الأخرى في الحياة اليومية. بارقة أمل: في يوليو، بدأ مشروع "ساعة الهدوء (Stille Stunde) في سوبر ماركت ريڤه (Rewe-Supermarkt) بمدينة هويزنشتام.

نبعت فكرة المشروع من مجموعة عمل "ساعة الهدوء (Stille Stunde)"، التي تتألف من سفين مالسي، المدير الإداري لجمعية باريتيتيشه هيسن (Paritätische Hessen) في الفرع الإقليمي في أوفنباخ، وراينر ماركس من مجلس مدينة أوفنباخ لذوي الاحتياجات الخاصة، وجورج ديدريشس من مؤسسة أمبولانته فاميلينهيلفه (Ambulante Familienhilfe) في فرانكفورت، وكذلك راينر إيكرت من جمعية "أربايت أوند أوتيزموس راين ماين (Arbeit & Autismus Rhein Main)". ووجدوا الأبواب مفتوحة أمام فكرتهم، لدى سِدات تيكين، مدير السوبر ماركت الكائن في هويزنشتام. تمكَّن راينر إيكرت من مجموعة عمل "ساعة الهدوء (Stille Stunde)" من تجهيز موظفي متجر ريڤه للمشروع، في إطار دورة تدريبية قصيرة.

الفكرة مستوردة من نيوزيلندا

في 26 يوليو، عرض متجر ريڤه "ساعة الهدوء" للمرة الأولى. وكل يوم أربعاء، من الساعة 15 حتى الساعة 17، تكون الأنوار خافتة، ولا توجد إعلانات بمكبرات الصوت، ولا موسيقى خلفية، ولا أصوات تنبيه من الكاشير، ولا يوجد تنظيم غير ضروري للبضائع. الفئة المستهدفة ليست صغيرة: المصابون بالتوحد، والمصابون الخرف، والذين يعانون من اضطرابات عقلية، وأيضًا ذوي الحساسية العالية، والذين يعانون من حساسية السمع، وكبار السن. حيث يُفترض أن يتمكنوا من عيش أجواء تسوق مريحة وخالية من التوتر، في هاتين الساعتين.

فكرة "ساعة الهدوء" مستمَدة في الأصل من نيوزيلندا. حيث نُفِّذت هناك بواسطة إحدى سلاسل السوبر ماركت، في أكثر من 180 فرعًا على مستوى البلاد، منذ عام 2019. انضمت بالفعل بعض المتاجر في ألمانيا والنمسا إلى الفكرة.

تتوفر معلومات عن "ساعة الهدوء" لدى

سفين مالسي
جمعية باريتيتيشه هيسن (Paritätische Hessen)
الفرع الإقليمي راين ماين أوست (Regionalgeschäftsstelle Rhein Main Ost)
"مشروع ساعة الهدوء (Stille Stunde)"
هاتف: 069 8010 6500

البريد الإلكتروني: sven.malsy@paritaet-hessen.org

Mitte Oktober in Darmstadt und dem Landkreis: **Tage der Seelischen Gesundheit mit vielfältigem Programm**

TIPP-Redaktion

An verschiedenen Orten in der Stadt Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg finden vom Dienstag, 10. Oktober, bis Freitag, 13. Oktober, die „Tage der seelischen Gesundheit 2023" statt. Das von einem breiten Netzwerk ermöglichte Programm ist ein Mix aus Fachvorträgen und Workshops, aber auch Angeboten zum Lachen, Entspannen und Musizieren.

Konzert für die Seele

So gibt es zum Beispiel ein Konzert für die Seele mit Marie-Luise Gunst & Begleitung am 11. Oktober um 19 Uhr. Marie-Luise Gunst engagiert sich für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen. Als selbst Betroffene möchte sie über die Musik andere Menschen für die Thematik interessieren und sensiblisieren. Im Anschluss stehen die Sängerin und Selbsthilfe-Aktive aus der Region zu Gesprächen zum Thema seelische Gesundheit und Selbsthilfe zur Verfügung. Diese Veranstaltung findet statt in der Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42, in Darmstadt.

Das komplette Programm finden Interessierte auf: www.gesundheitsamt-dadi.de

Neue Veranstaltungsreihe von Selbsthilfebüro und Volkshochschule Darmstadt **Selbsthilfe im Gespräch**

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

Die Veranstaltungen der neuen Reihe „Selbsthilfe im Gespräch" des Selbsthilfebüros und der Volkshochschule Darmstadt richten sich an Betroffene, Angehörige und Fachkräfte, die sich informieren und austauschen möchten. Es gibt einen kurzen thematischen Input und die Möglichkeit, mit den anwesenden Selbsthilfeaktiven sowie der Mitarbeiterin des Selbsthilfebüros ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen. Das sind die ersten Veranstaltungen:

„Irgendwas ist falsch mit mir…“

Am 24. Oktober 2023 geht es von 17 bis 19:30 Uhr um den Gedanken „Irgendwas ist falsch mit mir…“, den viele Menschen kennen, die an einer chronischen körperlichen oder psychischen Erkrankung leiden oder in einer belastenden Lebenssituation stecken. Vielleicht ist ihnen die Ursache ihres Leidens oder ihrer negativen Gefühle (noch) nicht bewusst oder sie können sie nicht richtig einordnen. Hier kann der wertschätzende Austausch mit anderen Betroffenen einen positiveren Blick auf die Zukunft und einen selbstverantwortlichen Umgang ermöglichen. Mit dabei sind: Adipositas Selbsthilfegruppe, Club Behinderter und ihrer Freunde, Missbrauchsthemen e.V., Narzissmus-Selbsthilfegruppe, Selbsthilfebüro.

Selbstverantwortung in der Selbsthilfe

Am 27. Oktober 2023 ist von 17 bis 19:30 Uhr die zweite Veranstaltung. Wer Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe sucht, fragt sich vielleicht, ob dies der richtige Weg ist, denn fertige Lösungen gibt es dort nicht. Aber wenn von den eigenen Erfahrungen berichtet wird, werden verschiedene Möglichkeiten für den Ausweg aus einer persönlich belastenden Situation sichtbar. Die Frage ist also: Bin ich bereit, meine Probleme mit Hilfe der anderen eigenverantwortlich selbst anzugehen? Oder brauche ich eher schnelle professionelle Hilfe? Mit dabei sind: Adipositas Selbsthilfegruppe, Amputierte ganz im Leben, Angehörige um Suizid, Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern, Ortsverband der Angehörigen psychisch Kranker e. V., Selbsthilfegruppe Depression und Ängste, Selbsthilfebüro.

Neue Selbsthilfegruppen

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

■ Psychose-Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

Psychosen beeinflussen das Leben der Betroffenen stark. Verhält sich jemand seltsam oder „verrückt“, scheinen die meisten Leute eher beängstigt oder suchen Abstand zu dieser Person. Betroffene fühlen sich deshalb oft allein gelassen und missverstanden. In Darmstadt gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die von einer Psychose betroffen sind oder dies vermuten, sowie für Angehörige, die Betroffene unterstützen wollen.

Kontakt und weitere Infos:
Selbsthilfebüro Darmstadt, E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org, Telefon: 0 61 51 / 8 50 65 80.

■ Fatigue und Schlafstörungen – Erschöpfungssyndrom

Müdigkeit ohne Ende – woher kommt sie? Fatigue lässt sich vergleichsweise schwer diagnostizieren. Nicht selten tritt sie als Begleiterkrankung einer anderen Krankheit auf, die dann manchmal in den Hintergrund tritt, während die Fatigue zum Hauptproblem wird. Die Gruppe, die sich am 1. Montag im Monat um 17 Uhr in der Poststrasse 9 in Darmstadt trifft, soll Austausch und Ermutigung der Betroffenen untereinander ermöglichen.

Kontakt und weitere Infos:
Andreas unter Mobil: 01 60 / 5 51 73 39 oder E-Mail: andreas.wendel@xcc.re.

Kulturcafé Verein und Sozialverband VdK laden ein zur Inklusiven Tanzparty
Unter dem Motto „Wir sind eins“ geht es drei Stunden rund

„Wir sind eins“ lautet das Motto der Inklusions-Tanzparty des Groß-Gerauer Kulturcafé Vereins e. V. mit Unterstützung des Sozialverbands VdK am Samstag, 7. Oktober 2023.

Dieser Abend soll alle Menschen ungeachtet ihrer Nationalität, Geschlecht, körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen, miteinander verbinden.

Ein Ziel der etwa dreistündigen Party ist der Abbau von Grenzen und Berührungsängsten. Die Party beginnt mit einem Bühnenprogramm. Es gibt Comedy und Musik von Benjamin Jürgens aus der Selbsthilfegruppe Hessenticser für Menschen mit Tourette-Synndrom. Anschließend gibt es bei der Disco alles von Abba bis Zappa.

Inlusive Tanzparty
„Wir sind eins“
Der Eintritt kostet drei Euro.
Einlass ist ab 18.30 Uhr,
Beginn um 19 Uhr.
Das Kulturcafé ist in der Darmstädter Str. 31.

Spiel und Spaß im Selbsthilfetreffpunkt Groß-Gerau **„Zusammenspiel“ im Rahmen der Interkulturellen Wochen**

Spielen ist nichts für Jugendliche und Erwachsene? Unsinn! Spielen ist nicht nur gesellig und macht Spaß. Es macht auch fit im Kopf! Egal, ob Selbsthilfe-Aktive oder Menschen mit Spaß an Gesellschaftsspielen: Beim Spieletreff sind alle herzlich willkommen!

Er findet statt am Donnerstag, 12. Oktober 2023, von 17 bis 20 Uhr im Selbsthilfetreffpunkt, Kirchstraße 2, 64521 Groß-Gerau.

Die Veranstaltung ist Bestandteil der interkulturellen Wochen unter dem Motto „Miteinander Zusammenleben gestalten“ von Samstag, 23. September, bis Sonntag, 15. Oktober 2023.

Für Verpflegung ist gesorgt. Eigene Spiele dürfen gerne zum gemeinsamen Spielen mitgebracht werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

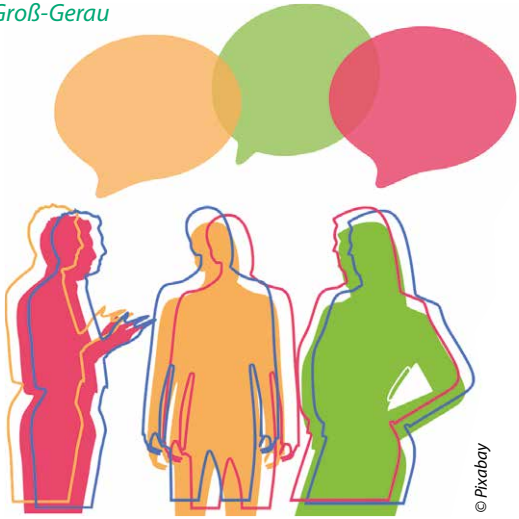
Infos zur Veranstaltung
finden Interessierte unter www.paritaet-selbsthilfe.org/spieleabend/

Bei Fragen hilft der Selbsthilfetreffpunkt weiter unter Tel.: 0 61 52 / 9 61 68 35 oder per E-Mail an selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org.

Foto: © M. Schuppich – AdobeStock.com

Lernwerkstatt Selbsthilfe & Ehrenamt
Die Gruppeninventur

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau



© Pixabay

Kennen Sie das? Mit der Zeit hat es sich eingeschlichen, dass in Ihrer Gruppe oder Ihrem Verein immer dieselben Personen mit denselben Aufgaben betraut werden. Oder: Aufgaben werden immer auf dieselbe Weise angegangen, und es ist mühevoll, neue Wege auszuprobieren?

Eine Gruppeninventur zum Jahresbeginn kann helfen, diesen Alltagstrott zu vermeiden und mehr Gruppenmitglieder an den organisatorischen Aufgaben in der Gruppe zu beteiligen. Sie ist aber auch dafür geeignet, die gemeinsamen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren: Weshalb kommen wir regelmäßig zusammen? Was wollen wir gemeinsam erreichen? Und, ganz wichtig: Fühlen sich alle damit wohl, wie es im Augenblick läuft?

Termin der Lernwerkstatt

Wie so eine Gruppeninventur gestaltet werden kann, ist Thema in der Lernwerkstatt Selbsthilfe & Ehrenamt am Donnerstag, 16. November, von 18 bis 20 Uhr im Schloss, Raum 006, Hauptstraße 1, 64521 Groß-Gerau Dornberg.
Die kostenlose Veranstaltung ist eine Kooperation von Selbsthilfebüro und Kreisvolkshochschule Groß-Gerau.

Gemeinsam schauen die Teilnehmenden sich an, welche Schwerpunkte bei der Gruppeninventur gesetzt werden können und wie sie die Inventur praktisch umsetzen.

Referentin ist Dr. Annemarie Duscha vom Selbsthilfebüro Groß-Gerau.

Anmeldung
Die Anmeldung läuft über die Kreisvolkshochschule: www.kvhsgg.de.
Die Veranstaltung gehört zum Bereich Gesellschaft und hat die Kurs-Nummer 32GG80433.

Neue Selbsthilfegruppen in Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Acht neue Gruppen unterstützt das Selbsthilfebüro Groß-Gerau derzeit in der Gründungsphase. Die Gruppen funktionieren aber langfristig als selbstorganisierter Zusammenschluss Betroffener. Es handelt sich nicht um ein therapeutisches Angebot. Die Teilnahme ist kostenlos.

Hier noch nicht vorgestellt aber ebenfalls in Planung ist eine Gruppe zum Messie-Syndrom. Außerdem werden weiterhin Menschen gesucht, die Lust haben, sich zu Arthrose auszutauschen.

Kontakt und Information

Interessierte können sich an das Selbsthilfebüro wenden. Sie erreichen es unter der Telefonnummer 0 61 52 / 9 61 68 35 oder per E-Mail an selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org. Zur Gruppenteilnahme wird eine Anmeldung erbeten.

© Pixabay

■ Groß-Gerau

Austausch und Neuanfang für Menschen nach einer Trennung

Aufgrund der großen Nachfrage ist am 13. September in Groß-Gerau eine zweite Selbsthilfegruppe für Menschen gestartet, die von einer Trennung betroffen sind. Für viele Menschen ist die Trennung durch den Partner oder die Partnerin ein Schock. Alltägliche Routinen und gemeinsame Lebenspläne brechen weg. Gemeinsame Freunde ziehen sich zurück und Selbstzweifel entstehen. Diese Situation ist eine enorme emotionale Belastung, und es tut gut, sich in dieser Krisensituation auszusprechen und neue Kontakte zu knüpfen. In der Selbsthilfegruppe finden sowohl die schmerzhaften Erlebnisse als auch der Neuanfang Raum. Die Gruppe ist offen für Menschen jeden Alters und Geschlechts.

Treffen

Die Treffen finden an jedem 2. und 4. Mittwoch, 19 Uhr in Groß-Gerau (Selbsthilfetreffpunkt Kirchstraße) statt.

■ Mörfelden-Walldorf „Eltern für Eltern" – Neue Selbsthilfegruppe

Kinder sind eine wunderbare Bereicherung im Leben. Sie zu erziehen kann aber fraglos eine große Herausforderung sein. Aus diesem Grund entsteht in Mörfelden-Walldorf im September die Gruppe „Eltern für Eltern", in der es offene Ohren und viele Gelegenheiten zum Austausch gibt.

Die Gründung erfolgt auf Initiative einer Mutter, die im Gespräch mit anderen Eltern festgestellt hat: „Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich Eltern in Bezug auf die Erziehung ihrer Kinder manchmal hilflos fühlen. Es braucht viel Kraft und Geduld, Konflikte in der Schule und zu Hause, hormonelle Veränderungen in der Pubertät aber auch Erkrankungen gemeinsam mit dem Kind durchzustehen." Sie findet „Es ist keine Schande, Unterstützung bei der Erziehung zu suchen und zuzugeben, dass nicht immer alles rund läuft. Ich liebe meine Kinder und ich möchte ihnen Flügel zum Fliegen geben. Dafür muss ich aber auch selbst stark sein". Die Elterngruppe soll nicht nur ein Ort für den regelmäßigen Erfahrungsaustausch werden. Auch Infoabende können zusammen organisiert werden, um Unterstützungsangebote im Kreis kennenzulernen und sich zu schwierigen Themen zu informieren, wie Medienkonsum, Suchtgefahren oder psychischen Erkrankungen.

Treffen

Die Treffen der Gruppe finden wöchentlich donnerstags von 18 bis 20 Uhr im Quartiersbüro Mörfelden Nordwest, Bahnhofstr. 36, 64546 Mörfelden-Walldorf statt.

■ Groß-Gerau Chorea Huntington – Selbsthilfegruppe für Angehörige

Im Kreis Groß-Gerau entsteht im September eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen, die an Chorea Huntington erkrankt sind. Chorea Huntington ist eine unheilbare Krankheit, die das Nervensystem über Jahre hinweg schädigt und sich unterschiedlich äußert. Als Folge entstehen Bewegungsstörungen und kognitive Veränderungen. Jeder Krankheitsverlauf ist anders. Manche der Betroffenen sind zunächst sehr vergesslich und zeigen Wesensveränderungen. Andere haben schon in einem frühen Stadium motorische Probleme. Betroffene sind zunehmend auf Pflege und Unterstützung durch Angehörige angewiesen. Grade im frühen Stadium der Krankheit besteht bei Betroffenen und Erkrankten eine große Unsicherheit, wie der weitere Krankheitsverlauf sein wird und auf welche weiteren Veränderungen man sich einstellen muss.

In der Gruppe, die auf Initiative einer Angehörigen in Groß-Gerau entsteht, können Angehörige ihre Erfahrungen zum Verlauf der Krankheit teilen, sich gegenseitig unterstützen und wertvolle Tipps für den Umgang mit den Symptomen der Krankheit austauschen.

Treffen

Die Gruppe trifft sich an jedem 1. und 3. Montag im Monat von 14.00-15.30 Uhr im Selbsthilfetreffpunkt in der Kirchstraße 2 in Groß-Gerau.

© Pixabay

■ Groß-Gerau
Selbsthilfegruppe für Angehörige von kaufsüchtigen Menschen

Kaufsüchtige Menschen fühlen einen zwanghaften Drang, einzukaufen und kaufen oft Dinge, die sie nicht benötigen oder sich nicht leisten können. Gerade auch in den zurückliegenden Pandemiejahren wurde das Einkaufen oft zum Bewältigungsmechanismus, um mit den psychischen Belastungen umzugehen. Krankhaftes Kaufverhalten kann zu Verschuldung, Beziehungsproblemen und sozialer Isolation führen, wodurch Betroffene in einem Teufelskreis gefangen sind. Angehörige fühlen sich oft hilflos und leiden unter Heimlichkeiten und Rückfällen.
In der Selbsthilfegruppe können Angehörige Kaufsüchtiger offen über ihre Ängste und Sorgen sprechen. Gemeinsam werden Erfahrungen ausgetauscht, um besser mit den Auswirkungen der Kaufsucht umzugehen. Auch Informationen über Hilfestrukturen wie Schuldner- und Suchtberatung können in der Gruppe ausgetauscht und kennengelernt werden.

Information und Kontakt
Informationen zum Termin und Ort der Gruppentreffen bitte im Selbsthilfebüro erfragen.

■ Groß-Gerau
Wenn der Wecker nicht mehr klingelt: Austausch rund um den Renteneintritt.

Von den einen lange herbeigesehnt, von den anderen eher mit gemischten Gefühlen erwartet – der Ruhestand. Ein neuer Lebensabschnitt steht bevor oder hat bereits begonnen, der gekennzeichnet ist von Unsicherheiten und Ängsten, aber auch von Chancen und Erwartungen. Es gilt nun, das eigene Leben Stück für Stück neu zusammenzusetzen und gewonnene Freiräume für sich zu nutzen.

Der Übergang in die nachberufliche Phase bringt im Leben eines Menschen einschneidende Veränderungen mit sich, auf die man sich bereits vor Renteneintritt vorbereiten sollte. Es heißt Abschied zu nehmen vom Berufsleben mit seinen Herausforderungen und Erfolgen. Die gewohnte Struktur des Arbeitsalltags fällt weg. Der Tag, der zuvor einen festen Rahmen hatte, will neu gestaltet werden. Freie Zeit ist plötzlich im Übermaß vorhanden. Die Beziehungen zu ehemaligen Kolleg*innen nehmen allmählich ab, der Aufbau neuer sozialer Bindungen braucht Zeit.

Wenn sich so vieles im Leben verändert, kann das aus der Balance bringen und viele Fragen aufwerfen: Wie strukturiere ich meinen Alltag neu? Wie wird sich die Paarbeziehung verändern, wenn die Partner nun viel mehr Zeit miteinander verbringen? Kann der bisherige Lebensstil mit den vorhandenen finanziellen Mitteln auch in Zukunft aufrechterhalten werden? Wie baue ich neue soziale Beziehungen auf? Sollte ich noch einmal umziehen? >>

Was kann ich tun, um möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben?

Treffen
Das erste Treffen der Gruppe ist am Donnerstag, 21. September um 17 Uhr im Selbsthilfetreffpunkt in der Kirchstraße 2 in Groß-Gerau.

■ Rüsselsheim
Neustart der Frauenselbsthilfe Krebs

Die Frauenselbsthilfe Krebs in Rüsselsheim ist nach längerer Pause neu gestartet. Neben dem Austausch mit anderen Betroffenen gibt es noch in diesem Jahr viele interessante Veranstaltungen. Auch für Männer mit Prostataerkrankung sind die Infoabende offen, da viele Behandlungsmöglichkeiten und Nebenwirkungen bei der Behandlung von Prostatakrebs und Brustkrebs ähnlich sind.

Information, Treffen und Kontakt
Informationen rund um das Programm finden Interessierte auf der Website der Frauenselbsthilfe unter https://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/ruesselsheim.html.

Die Treffen finden an jedem 2. Dienstag im Monat von 18 bis 20 Uhr im GPR Klinikum Rüsselsheim, August-Bebel-Str. 59, Konferenzraum 3 im EG des Klinikums, 65428 Rüsselsheim statt.

Kontakt zur Gruppensprecherin Andrea Klein ist unter E-Mail an fsh-gruppe-ruesselsheim@gmx.de oder Mobil 01 75 / 2 63 51 30 möglich.

■ Groß-Gerau
Online-„Babbeltreff“ der COPD-Gruppe und Beratung im Selbsthilfetreffpunkt

Die bereits in Rüsselsheim und Wiesbaden aktive COPD-Gruppe plant für den Herbst eine digitale COPD-Gruppe und regelmäßige Beratungstermine im Selbsthilfetreffpunkt in der Kirchstraße in Groß-Gerau. Hier können sich Menschen mit Atemwegserkrankungen wie COPD, Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis oder Lungenemphysem austauschen, informieren und vernetzen. Auch Vorträge sind geplant.

Information und Kontakt
Wer mehr darüber erfahren möchte, findet Informationen unter http://www.juergen-frischmann.de/gg.

Kontakt zur Gruppe ist möglich über Jürgen Frischmann, Mobil: 01 57 / 54 75 94 06, E-Mail: vdfueda@freenet.de.

Gedruckt und digital: **Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser für den Odenwaldkreis**

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

Der neue Selbsthilfegruppen-Wegweiser für den Odenwaldkreis ist ab sofort im Selbsthilfebüro Odenwald erhältlich und liegt auch in vielen Einrichtungen aus. Die digitale Version ist online abrufbar unter: www.paritaet-selbsthilfe.org/wegweiser/.

Wie gewohnt informiert die Broschüre über die Vielfalt bestehender Selbsthilfegruppen im Landkreis und enthält auch eine Vielzahl neuer Gruppen, die in der letzten Zeit gegründet wurden. Im Bereich der chronischen Erkrankungen sind beispielsweise die Schmerzgruppe Odenwald sowie Treffen rund um Long-Covid zu nennen. Erweitert wird das Angebot an Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen im Odenwald durch eine Gruppe zum Thema Traumaheilung. Wer eine Gruppe sucht, um eine toxische Beziehung zu überwinden, findet möglicherweise in der Gruppe „Narzisstischer Missbrauch und häusliche Gewalt" Anschluss. Auch über neue Angebote der SHG Angst-Panik-Depression und des DRK-Selbsthilfezentrums können Interessierte sich in der Broschüre informieren.

Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald:
Claudia Ray
Telefon: 0 60 61 / 969 22 90
Mobil: 0159 / 04 60 69 39
E-Mail:
selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

Mutmacherin Silke Naun-Bates. Sie hat schwer verletzt einen schlimmen Unfall überlebt.
Foto: sebastian-gehard-photoart

Behindertenbeirat feiert Jubiläum

Begegnungsmesse steht unter dem Motto „Lebensmut“

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

■ Der Selbsthilfetag im Odenwaldkreis findet in Zusammenarbeit mit dem Beirat für Menschen mit Behinderungen im Rahmen einer Begegnungsmesse am Samstag, 14. Oktober 2023, von 11 bis 17 Uhr statt. Anlass für diese Kooperation ist das 20-jährige Bestehen des Behindertenbeirats, das bei der Begegnungsmesse gefeiert wird.

Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Lebensmut“ und bietet Interessierten die Gelegenheit, sich zu informieren, sich auszutauschen und neue Impulse zu gewinnen.

Mutmacherinnen berichten von ihren Erfahrungen

Zu Gast ist Silke Naun-Bates, die seit ihrem achten Lebensjahr durch einen tragischen Unfall ohne Beine lebt. Für sie bedeutet Lebensmut, trotz aller Herausforderungen und Rückschläge im Leben nicht aufzugeben. Mit ihrem Vortrag gibt sie Impulse, wie Menschen ihren Lebensmut stärken, mehr Selbstvertrauen und Kraft gewinnen können.

Mut macht ebenso die Geschichte von Svenja Beck, die es geschafft hat, sich aus der toxischen Beziehung mit einem Narzissten zu lösen. Neben dem Engagement

Svenja Beck und Werner Niebel
Foto: Senvja Beck

in Selbsthilfegruppen ist sie Gründerin des Vereins „T.o.B.e Toxische Beziehungen überwinden e. V." (Siehe auch Buchvorstellung auf Seite 48).

Es ist ihr ein großes Anliegen, über die Themen häusliche Gewalt und narzisstischen Missbrauch in der Öffentlichkeit aufzuklären. Die Opfer von Narzisst*innen leiden oft unter einem schwach ausgeprägten Selbstwertgefühl und erleben durch die meist versteckt ablaufenden Manipulationen starke Schuldgefühle und Erniedrigungen. Dies kann zu Depressionen führen. Gemeinsam mit Werner Niebel, dem langjährigen Sprecher der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression, wird Svenja Beck berichten, was Selbsthilfe bei Narzissmus und Depressionen bewirken kann.

Infos über Ernährung

Abgerundet wird die Veranstaltung mit dem Vortrag über Ernährung bei Morbus Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen der Ökotrophologin Heike Jasmin Wundram. Sie präsentiert diesen in Zusammenarbeit mit der Parkinson-Regionalgruppe Odenwald.

Selbsthilfetag im Odenwaldkreis
Samstag, 14. Oktober 2023,
von 11 bis 17 Uhr
Die Veranstaltung findet statt in der Reichenberghalle, Konrad-Adenauer-Allee 1 in 64385 Reichelsheim.
Für Speisen und Getränke ist gesorgt, der Eintritt ist frei.
Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Fachtag der Selbsthilfeorganisation Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.
Familien von Sternenkindern benötigen mehr Unterstützung

Jessica Hefner und Tom Schüler*

Eine brennende Kerze auf einem liebevoll gestalteten Tisch neben der Bühne lud zum Gedenken an alle Sternenkinder ein, denen die Veranstaltung gewidmet war. Am ersten Wochenende im Juli fand in der Orangerie in Frankfurt der Fachtag „Leiser Anfang, stilles Ende“ statt, an dem etwa 120 Menschen teilnahmen. Im Mittelpunkt des Fachtags standen der Austausch über die Erfahrungen von Eltern beziehungsweise Familien, deren Kind während der Schwangerschaft, der Geburt oder der ersten Lebenszeit verstorben ist, und die Information über Unterstützungsangebote.

Foto: Tom Schüler

Betroffene waren ebenso angesprochen wie Fachpersonal

Die ganztägige Veranstaltung mit Vorträgen, Workshops und Raum für Gespräche richtete sich sowohl an betroffene Familien als auch an Fachpersonal wie Hebammen, Mediziner*innen, Fachpflegekräfte, Seelsorger*innen, Bestatter*innen, Trauerbegleiter*innen und Sozialarbeiter*innen. Beim „Markt der Möglichkeiten“ konnten sich die Teilnehmenden über die Arbeit verschiedener gemeinnütziger Organisationen zum Thema informieren. Auch das Selbsthilfebüro Offenbach war mit einem Stand vertreten. Anne Janz, Staatssekretärin im Hessischen Ministerium für Soziales und Integration, und Judith Jochim, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Schwerpunkt Neonatologie, Leitung der Kinderklinik, Sana Klinikum Offenbach, sprachen Grußworte.

**Jessica Hefner ist Vorstandsvorsitzende und Gründungsmitglied des Vereins Unsere Sternenkinder Rhein Main e.V.*

Der Tod eines Kindes vor oder nach der Geburt ist kein seltenes Ereignis

Birgit Rutz von der Hope's Angel Foundation e.V. machte in ihrem Vortrag deutlich, dass der Tod eines Kindes vor oder nach der Geburt kein seltenes Ereignis ist. Gesellschaftlich ist er aber immer noch ein Tabu-Thema. Birgit Rutz berichtete von Trauer, Schmerz und Einsamkeit der betroffenen Familien und welche Hilfen sie in dieser Ausnahmesituation benötigen.
Dr. med. Christine Klapp von der Charité Berlin beschrieb die Entwicklung in Kliniken im Umgang mit Sternenkindern und ihren Familien. Dies sei ein kontinuierlicher Lernprozess: Was ist hilfreich? Was hat die Betroffenen verletzt? Wo können die Kliniken besser werden? Dieses Wissen gelte es auch in die Aus- und Weiterbildung von Pflegekräften, Hebammen und Studierenden einzubringen.
Wie wichtig ein achtsamer Umgang mit Sprache für die Betroffenen ist, machte Sprach- und Kommunikationstrainer Dirk Eichhorn-Mödel vom Lingva Eterna Institut deutlich.

Mehr Aufmerksamkeit ist nötig

Den Abschluss des Tages bildete die Präsentation der Ergebnisse aus den Workshops, die sich mit dem Ist-Zustand und den Verbesserungsmöglichkeiten des Unterstützungsangebots für früh verwaiste Familien im Rhein-Main-Gebiet beschäftigt hatten. Deutlich wurde, wie wichtig es ist, mehr entlastende Angebote für Familien und Angehörige zu schaffen, deren Kinder während der Schwangerschaft, der Geburt oder innerhalb der ersten Lebenszeit verstorben sind. Dafür bräuchten die Themen früher Kindstod und Sternenkinder auch mehr Aufmerksamkeit in unserer Gesellschaft.

Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.

Kinder, die während der Schwangerschaft, der Geburt oder der ersten Lebenszeit versterben werden oft als „Sternenkinder" bezeichnet. Nach Angaben des Statistischen Bundesamts wurden 2021 in Deutschland 3.420 Kinder tot geboren. Die Zahl der Fehlgeburten ist weitaus höher. Für diese gibt es jedoch keine standesamtliche Meldepflicht. Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V. ist ein 2019 gegründeter, gemeinnütziger Verein und begleitet Familien, deren Kinder Enkelkinder oder Geschwister während der Schwangerschaft, der Geburt oder der ersten Lebenszeit verstorben sind, auf dem Weg der Trauer. Aktuell bietet der Verein Selbsthilfegruppen in Frankfurt, Offenbach, Friedberg, Gelnhausen und Schlüchtern, weiterhin ein Kreativangebot, ein Vätertreffen, eine Online-Gruppe zum Thema „medizinisch indizierter Schwangerschaftsabbruch" und eine Geschwistergruppe sowie viele andere Angebote an.

Informationen zu den Angeboten des Vereins inklusive einer Liste mit Angeboten im Rhein-Main-Gebiet sowie hilfreiche Dokumente zu verschiedenen Themen wie Abschiedsrituale & Bestattung u.v.m. finden Interessierte unter:
Unsere Sternenkinder Rhein-Main e. V.
E-Mail:
info@unsere-sternenkinder-rhein-main.de
www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de

Kooperationsveranstaltungen mit der VHS Offenbach
Infos zu Autismus und Schlaganfall

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Die bewährte Zusammenarbeit zwischen dem Selbsthilfebüro Offenbach und der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen sowie der Volkshochschule Offenbach findet im Herbst ihre Fortsetzung im Rahmen von zwei Veranstaltungen:

Schlaganfall – was nun?

Am 19. Oktober 2023 liest Heide Klabers aus ihrem Buch „Sprachlos glücklich – Schlaganfall was nun? Heide Klabers hat ihren Mann 13 Jahre gepflegt und weiß Vieles über die Halbseitenlähmung und vor allem den Verlust der Sprache zu berichten.

Die kostenfreie Veranstaltung (Y5731VO) beginnt am 19. Oktober 2023 um 18 Uhr im Saal 110 im Haus der Volkshochschule Offenbach, Berliner Str. 77, 63065 Offenbach am Main.

Themenabend Autismus

Autismus ist eine komplexe und vielgestaltige neurologische Entwicklungsstörung. Häufig bezeichnet man Autismus bzw. Autismus-Spektrum-Störungen auch als Störungen der Informations- und Wahrnehmungsverarbeitung, die sich auf die Entwicklung der sozialen Interaktion, der Kommunikation und des Verhaltensrepertoires auswirken.

Lenka Dietrich, Fachberaterin für Menschen mit Autismus, geht in einem Vortrag auf die Fragen ein: Was ist Autismus, Ursachen, Diagnostik und Therapien? Was sind Merkmale und psychische Begleitstörungen? Bedeutung der Früherkennung und Therapien. Außerdem stellt sich der Verein Autismus Rhein-Main e. V. vor.

Die kostenfreie Veranstaltung (Y5732VO) beginnt am 2. November 2023 um 18 Uhr im Saal 110 im Haus der Volkshochschule Offenbach, Berliner Str. 77, 63065 Offenbach am Main.

Offenbach am Main OF

vhs Volkshochschule Offenbach am Main

Anmeldung:
Für beide Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich per E-Mail an: vhs@offenbach.de

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)
DMSG übernimmt Beratungsstelle im Landkreis Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Im Landkreis Offenbach (Rodgau-Nieder Roden) hat in Trägerschaft der Deutschen Multiple-Sklerose Gesellschaft ein Büro der „Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung" (EUTB) eröffnet. Dort finden Menschen mit Beeinträchtigungen, chronischen Erkrankungen und deren Angehörige jetzt ein umfassendes Beratungsangebot für ihre Belange.

Die Beratung kann auch in den Nebenstandorten Dreieich und Seligenstadt in Anspruch genommen werden. Die Beratungsstelle ist eines von über 500 EUTB-Angeboten bundesweit.

Eine Stelle für alle Fragen

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung ist ein Beratungsangebot für Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohte Menschen. Diese können sich mit allen Anfragen an ihre Beratungsstelle vor Ort wenden, unabhängig davon, welche Beeinträchtigung sie haben. Ziel der Beratung ist es, die Selbstbestimmung von Menschen mit Beeinträchtigungen und von Beeinträchtigung bedrohten Menschen zu stärken. Ein wichtiger Grundsatz ist die Unabhängigkeit der Berater*innen, das bedeutet: Diese sind niemandem verpflichtet außer der Person, die sie beraten.

EUTB
Ergänzende **unabhängige** Teilhabeberatung

Ihre Beratung ist ergänzend zu den Beratungsangeboten von Leistungsträgern und Leistungserbringern. Außerdem haben die Berater*innen möglichst selbst Erfahrungen mit einer Beeinträchtigung (Peer-Beratung).

Einen Forschungsbericht über die Arbeit der EUTB gibt es als Pdf auf der Seite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales in der Rubrik Service/Publikationen unter folgendem Link https://www.bmas.de/DE/Service/Publikationen/Forschungsberichte/fb-620-evaluation-der-eutb.html?etcc_cmp=newsletter_aktuelles_2023-05-03_10-11-05&etcc_med=Email

Kontakt:
EUTB Landkreis Offenbach
Senefelderstr. 2a
63110 Rodgau

Zentrale Anmeldung: 0800 4540106 (kostenfrei)
E-Mail: EUTB-LK-OF@dmsg-hessen.de

Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach und dem Landkreis Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Selbsthilfegruppe zum Thema Depression in Offenbach

Eine Selbsthilfegruppe von Frauen und Männern, die an Depression erkrankt sind, ist in Offenbach in Gründung. Das erste Treffen war Mitte September.

Informationen

Nähere Informationen gibt es unter:
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org oder Mobil: 0 15 90 / 4 60 69 30

■ Austausch zu Bulimie

Auf Anregung einer Betroffenen wird sich im Herbst eine Selbsthilfegruppe zum Thema Bulimie gründen.

Informationen

Nähere Informationen sind erhältlich unter
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org oder Mobil: 0 15 90 / 4 60 69 30

© Robert Kneschke – AdobeStock.com

■ Treffen für Angehörige krebskranker Menschen in Dreieich

Auf Anregung einer Angehörigen soll eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen gegründet werden, die eine*n Angehörige*n haben, der/die an Krebs erkrankt ist. Dabei spielt die Krebsart keine Rolle. Angehörige sind ebenfalls von der Erkrankung eines nahestehenden Menschen betroffen, ihre Anliegen und persönlichen Bedürfnisse geraten dabei aber zu oft in den Hintergrund. Es geht in der Gruppe um die gemeinsame Unterstützung in dieser schwierigen Situation.

Die Gruppe wird sich zunächst einmal im Monat treffen. Die Treffen finden statt im Beratungszentrum West, Frankfurter Str. 70-72, 63303 Dreieich. Es sind Teilnehmende jeden Alters willkommen. Das erste Treffen ist für den Montag, 16. Oktober 2023, um 18 Uhr anberaumt.

Informationen

Nähere Informationen sind erhältlich unter
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org oder Mobil: 0 15 90 / 4 60 69 30

Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen

■ An zwei Standorten Selbsthilfegruppen für CI-Träger*innen

Die Selbsthilfegruppe FO(H)RUM für CI-Trägeri*nnen, also ertaubte und schwerhörige Menschen, die ein Cochlea-Implantat (CI) tragen, trifft sich an zwei Standorten: in Bad Hersfeld und in Rotenburg an der Fulda. Betroffenen Personen und deren Angehörigen bieten die Gruppen in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen Gelegenheit zu Gesprächen und Informationsaustausch. Die Gruppenmitglieder unterstützen sich gegenseitig mit Rat und Tat und organisieren gemeinsame Aktivitäten.

Interessierte erfahren Näheres bei
Heiko Licht
Mobil/Whatsapp: 0 15 20 / 3 07 85 13
E-Mail: fohrum@gmx.de

■ Neue Selbsthilfegruppe zum Thema Internet-, PC- und Mediensucht

Jeden Sonntag ab dem 1. Oktober 2023 trifft sich von 18 bis 20 Uhr in den Räumen des Selbsthilfebüros Osthessen eine in Gründung befindliche Selbsthilfegruppe zum Thema Internet-, PC- und Mediensucht. Dazu gehört beispielsweise der problematische Gebrauch von Computerspielen, Internetmedien, Serien, Dokus und Filmen, Streaming- und News-Portalen, Social Media sowie weiteren Online-Ablenkungen.

Nähere Infos gibt es per E-Mail an Mediensucht-Fulda@web.de.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber sinnvoll, da auch einmal ein Treffen ausfallen könnte.
Das Selbsthilfebüro Osthessen ist in der Petersberger Str. 21, 36037 Fulda.

■ Internationale Selbsthilfegruppe zu Schilddrüsen-Erkrankungen

Die Schilddrüse spielt eine sehr wichtige Rolle für den Stoffwechsel und die Funktion der Organe. Fehlfunktionen der Schilddrüse wie Über- oder Unterfunktion können zu den unterschiedlichsten körperlichen und psychischen Beschwerden führen.
In der neuen internationalen Selbsthilfegruppe „gute Laune“ können sich Betroffene und Angehörige über den Umgang mit ihrer Krankheit, ihre Ängste und Sorgen austauschen. Auch gemeinsame Sportaktivitäten und Ausflüge sind möglich.

Kontakt und weitere Informationen
Selbsthilfebüro Osthessen
Septi Panca Sakti
Petersbergerstr. 21, 36037 Fulda
Telefon: 06 61 / 9 01 98 46
Mobil: 01 59 / 04 60 69 69
E-Mail:
migration.osthessen@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Toxische Beziehungen
Unglaublich aber wahr ... wir haben es erlebt
Svenja Beck und der Verein T.o.B.e wollen aufklären und Mut machen

TIPP-Redaktion

■ Der Name Svenja Beck ist regelmäßigen Leser*innen des TIPP bereits ein Begriff. Sie ist unter anderem Gründerin und Vorsitzende des Vereins T.o.B.e. e. V. und Initiatorin einiger Selbsthilfegruppen. Sie und der Verein möchten Betroffenen helfen, aus toxischen Beziehungen auszusteigen und seelischer beziehungsweise körperlicher Gewalt zu entkommen. Gemeinsam mit zwölf anderen Mitgliedern des Vereins T.o.B.e. e. V. hat Svenja Beck nun ein Buch herausgebracht, das anhand persönlicher Beispiele Betroffenen zeigen soll: Opfer toxischer Beziehungen sind mit ihrem Erleben nicht alleine. Und: Es gibt einen Ausweg aus solchen Beziehungen, auch wenn er alles andere als leicht ist.

Die Lebensgeschichten der Autor*innen machen das große Ausmaß dieser Gewalt deutlich, die auch Auswirkungen auf die ganze Familie hat und vor allem für Kinder eine schwere Bürde ist.

Das Buch soll sowohl informieren als auch Mut machen. Es wendet sich nicht nur an Betroffene, sondern auch an Angehörige und andere Interessierte, die sich mit den Themen Narzissmus, toxische Beziehungen und Femizide beschäftigen.

Unglaublich aber wahr... wir haben es erlebt
Svenja Beck T.o.B.e. Verein & 12 Autorinnen und Autoren
ISBN: 978-3-910337-32-9
207 Seiten, 18,99 Euro
www.seelenbuch-verlag.de

Broschüre des Freiwilligenzentrums Darmstadt **„Endlich Ruhestand!** – Tipps zur Gestaltung einer spannenden Lebensphase“

Tom Schüler, Freiwilligen Zentrum Darmstadt

■ Das Freiwilligenzentrum Darmstadt der Paritätischen Projekte gGmbH hat in Kooperation mit der „Akademie 55plus e. V.“ eine Broschüre zum Thema Ruhestand herausgegeben. Das Heft soll neugierig machen auf Möglichkeiten, sich in der Wissenschaftsstadt Darmstadt ehrenamtlich zu engagieren und mitzuwirken. Die Broschüre konnte realisiert werden mit Zuwendungen der Wissenschaftsstadt Darmstadt und der Bürgerstiftung Darmstadt.
Mit dem Übergang in den Ruhestand enden die täglichen Anforderungen des beruflichen Alltags, die über lange Zeit ein bestimmender Faktor der Lebensgestaltung waren. Eine Möglichkeit, die Phase danach sinnvoll zu gestalten bildet das ehrenamtliche, freiwillige Engagement. Hierzu bietet die Broschüre eine Vielzahl an Informationen.

Wichtige Anlaufstellen

Eine Sammlung von Adressen erleichtert die Kontaktaufnahme zu maßgeblichen Institutionen, Einrichtungen und Organisationen die eine Vielzahl an Möglichkeiten zum Engagement in den Bereichen Soziales, Kultur, Sport und Bildung bieten. Informationen über überregionale Angebote und Servicestellen ergänzen diesen Informationsteil. Best-Practice-Beispiele sowie kurze Berichte engagierter Bürger*innen geben einen praxisnahen Einblick in das freiwillige Engagement.

Die Botschaft: Freiwilliges Engagement ist nicht nur ein wichtiger Baustein unserer Zivilgesellschaft und trägt zu ihrer Gestaltung und Erhaltung bei. Es macht auch Spaß und kann sehr erfüllend sein.

Die Broschüre kann kostenlos bezogen werden bei:
Paritätische Projekte gGmbH
Freiwilligenzentrum Darmstadt
Rheinstraße 67, 64295 Darmstadt
Telefon: 0 61 51 / 8 50 65 70
E-Mail: info@freiwilligenzentrum Darmstadt
Oder:
Akademie 55plus e. V.
Heidelberger Str. 64, 64285 Darmstadt
Telefon: 0 61 51 / 9 51 55 57
E-Mail: info@aka55plus.de

Freiwilligenzentrum Darmstadt
Claudia Prediger neue Koordinatorin der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe

TIPP-Redaktion

■ Neue Koordinatorin der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe im Freiwilligenzentrum Darmstadt ist Claudia Prediger. Im Mai hat die hat 57-jährige Non-Profit Managerin diese Stelle angetreten und ist inzwischen gut in die vielgestaltige Landschaft der Unterstützung Geflüchteter integriert.

Seit November 2015 koordiniert das Freiwilligenzentrum im Auftrag der Wissenschaftsstadt Darmstadt die ehrenamtliche Flüchtlingshilfe und ist somit Multiplikator zwischen sozialen Trägern, Initiativen, Ämtern und Bürgerschaft. Gemäß dem Leitsatz „Ehrenamt braucht Hauptamt" werden Engagierte kontinuierlich beraten, informiert und qualifiziert, damit sie Geflüchtete bei der Integration bestmöglich unterstützen können.

Foto: Privat

Kontakt:
Freiwilligenzentrum Darmstadt
Rheinstraße 67
64295 Darmstadt
Telefon: 0 61 51 / 85 06 5 – 90
E-Mail: fluechtlingshilfe@freiwilligenzentrum-darmstadt.org

IMPRESSUM:

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

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

Redaktion: Ulrike Bauer
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
Titel: © Sozialverband VdK
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.

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen

Einladung zu Ihrem Beitrag für den nächsten TIPP: **Depressionen – Wege aus der Dunkelheit**

■ Depressionen gelten als heimliche Volkskrankheit. Immer noch sind sie mit vielen Vorurteilen und Tabus verbunden.

Die Zahlen der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sprechen Bände: Etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann in Deutschland entwickelt im Lauf des Lebens eine Depression. Und laut Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse sind die beruflichen Fehlzeiten wegen seelischer Leiden vom ersten Halbjahr 2022 auf das erste Halbjahr 2023 um 85 Prozent gestiegen.

Auch Kinder und Jugendliche sind verstärkt betroffen: Nach Angaben des Statistischen Bundeamts waren psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen 2021 die häufigste Ursache für stationäre Krankenhausbehandlungen von Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 17 Jahren. Das entsprach 19 Prozent aller Krankenhausbehandlungen in dieser Altersgruppe.

Diese Entwicklung ist für die TIPP-Redaktion ein Grund, das Thema Depression zum Schwerpunktthema der nächsten Ausgabe zu machen. Denn Selbsthilfegruppen und -initiativen sind für viele Betroffene eine wichtige Anlaufstelle und sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen beziehungsweise psychotherapeutischen Behandlung. Der persönliche Erfahrungsaustausch und die daraus häufig entstehenden sozialen Netzwerke können hilfreich sein, um besser mit der Krankheit umzugehen, Zuversicht und neue Perspektiven zu entwickeln. Darüber hinaus bieten Selbsthilfegruppen oft auch die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen aktiv zu sein. Das hilft enorm, die mit Depressionen häufig einhergehende Antriebslosigkeit und soziale Isolation zu überwinden.

Für die Dezember-Ausgabe des TIPP möchten wir Erfahrungen zusammentragen, die Betroffene und Angehörige mit der Selbsthilfe verbinden. Wie haben Sie zu einer Gruppe gefunden? Was hat sich durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für Sie geändert. Wie haben die Erfahrungen ihren Blick auf die Krankheit beeinflusst?
Wir sind gespannt auf Ihre Erfahrungsberichte!
Wichtig: Möchten Sie einen Beitrag schreiben, dann melden Sie sich bitte vorab bei der TIPP-Redaktion, damit wir über Details wie den Textumfang sprechen können.
Redaktionsschluss für den TIPP Nummer 65 ist am 13. Oktober 2023.

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.

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

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
Kirchstraße 2 • 64521 Groß-Gerau
Tel.: 0 61 52 / 9 61 68 35
Sekretariat: Tel.: 0 61 52 / 9 61 22 04
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
N.N.
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.

September 2023 ISSN 1611-2180