

# TIPP 69

Selbsthilfe-Magazin

Heft I / 2025

 **DER PARITÄTISCHE**  
Hessen | Paritätische Projekte



**Auf nimmer Wiedersehen!?**

**Vom Umgang mit Beziehungs- und Kontaktabbrüchen**

Paritätische Aktionswoche Selbsthilfe im Mai

Selbsthilfebüros in Offenbach und Darmstadt feiern Jubiläum

# Paritätische Aktionswoche Selbsthilfe 2025

Vom 16. bis 25. Mai 2025 findet zum dritten Mal die Aktionswoche Selbsthilfe statt. Der Paritätische Gesamtverband lädt alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Verbands ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen.

■ Die Aktionswoche soll allen eine Plattform bieten, um innovative Entwicklungen einem breiteren Publikum bekannt zu machen und um den Austausch von Selbsthilfeaktiven untereinander zu fördern. Interessierte sind eingeladen, sich über das aktuelle Geschehen in der Selbsthilfeszene zu informieren und erste Kontakte zu knüpfen.

Infos über geplante Veranstaltungen gibt es im digitalen Veranstaltungskalender auf der Internetseite [www.der-paritaetische.de](http://www.der-paritaetische.de) unter: Themen / Gesundheit, Teilhabe und Pflege. Dort kann auch Werbematerial heruntergeladen oder bestellt werden.

## Auftaktveranstaltung in Frankfurt

In Frankfurt gibt es eine gemeinsame Auftaktveranstaltung des Paritätischen Hessen mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt des Vereins Selbsthilfe e. V. Der Titel: „Warum Gruppe wirkt – Selbsthilfe sichtbar machen“. Sie beginnt am 17. Mai 2025 um 14 Uhr und dauert bis 18 Uhr.



Akteur\*innen der Selbsthilfe und Vertreter\*innen Paritätischer Mitgliedsorganisationen tauschen sich über bereits Erreichtes und aktuelle Herausforderungen aus. Anmeldeschluss für diese Veranstaltung ist am Samstag, 10. Mai 2025.

## Liebe Leser\*innen,

jedes Mal, wenn das Redaktionsteam das Schwerpunkt-Thema für die neue TIPP-Ausgabe festlegt, beginnt eine spannende Phase. Auch wenn die Mitarbeiter\*innen in den Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH ein gutes Gespür dafür haben, zu welchen Themen Engagierte aus den Selbsthilfegruppen ihre Erfahrungen schildern möchten, wissen wir doch letztlich nie, wie sich eine Ausgabe konkret entfaltet. Denn das hängt ganz stark davon ab, welche Resonanz unsere Einladung zu Beiträgen in den Selbsthilfegruppen findet.

Das Schwerpunkt-Thema dieser Ausgabe sind Beziehungs- und Kontaktabbrüche. Ein Thema mit vielen unterschiedlichen Facetten, aber vor allem ein schmerzliches Thema. Die TIPP-Redaktion dankt daher ganz herzlich allen, die sich mit eigenen Beiträgen an dieser Ausgabe beteiligt haben oder zu Interviews bereit waren. Denn ohne diese persönlichen, authentischen Berichte wäre der TIPP nicht das, was er ist. Wir wissen die Offenheit und das Vertrauen der Autor\*innen aus den Selbsthilfegruppen sehr zu schätzen. Und wir wissen auch, dass es über den Austausch in der Selbsthilfegruppe hinaus noch einmal eine besondere Herausforderung ist, über die eigenen Erfahrungen und Gefühle zu schreiben.

Dank dieser unterschiedlichen Beiträge ist es gelungen, das Thema Beziehungs- und Kontaktabbrüche aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten. Wir erfahren beispielsweise von leidvollen Kontaktabbrüchen

durch Krieg und Flucht, von Kränkungen durch unerwarteten Jobverlust und von Trennungen aus toxischen Beziehungen. Eltern, die von ihren erwachsenen Kindern verlassen wurden, kommen ebenso zu Wort wie erwachsene Kinder, für die der radikale Bruch mit den Eltern als einzig möglicher Schritt erschien.

Gleichzeitig widmen sich einige Beiträge auch der Frage: Was können wir tun, um Kontaktabbrüche zu vermeiden oder nach einer Zeit der Funkstille wieder Kontakte zu ermöglichen – sei es in Familien, in denen die (Ehe-)partner\*innen sich trennen und die gemeinsame Fürsorge für die Kinder nicht unter die Räder kommen sollte, oder bei Menschen mit Demenz und deren Angehörigen, die oft unter sozialer Isolation leiden.

Über das Schwerpunktthema hinaus finden Sie in diesem TIPP natürlich auch wieder viele Neuigkeiten aus der Selbsthilfeszene und Veranstaltungen in der Region.

*Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!*  
*Ihr TIPP-Redaktionsteam*

Paritätische Aktionswoche Selbsthilfe 2025... 2	
Editorial .....	3

## Schwerpunktthema: Beziehungs- und Kontaktabbrüche

Warum ich die Gruppe „Verlassene Eltern“ gegründet habe .....	5
Das Konzept der Selbsthilfegruppe „Verlassene Eltern“ .....	7
Der Kontaktabbruch kam unerwartet .....	8
Wenn die Trennung von der Familie unausweichlich ist .....	11
Selbsthilfegruppe Narzissmus und toxische Beziehungen .....	14
Sechs Bücher von Claudia Haarmann zum Thema Kontaktabbruch zu gewinnen .....	16
Wenn Trennungen Familien zerreißen .....	18
Absolute Beginners .....	21
Miteinander-Gruppen der Diakonie im Odenwald – Wenn die Demenz die Brücken zu anderen Menschen abreißt... ..	23
Mit dem Job-Verlust brechen oft auch wichtige Kontakte weg .....	25
Kontaktabbruch durch Krieg und Flucht ....	28

## Selbsthilfe mehrsprachig

Online-Selbsthilfegruppe für mehr Kinderschutz im Familienrecht .....	29
Online self-help group for more child protection in family law .....	30
Онлайн-группа самопомощи для покращения захисту дітей в сфері сімейного права .....	31
Aile hukukunda daha fazla çocuk koruması için çevrim içi kendi kendine yardım grubu .....	32
مجموعة المساعدة الذاتية عبر الإنترنت لحماية الطفل بشكل أفضل في إطار قانون الأسرة .....	33

## Regional

### Darmstadt

Selbsthilfe- und Engagement-Tag .....	34
Selbsthilfe-Café jetzt monatlich .....	35
„30 Jahre Selbsthilfebüro Darmstadt – Selbsthilfe wirkt!“ .....	35
Neue Selbsthilfegruppen .....	36

### Groß-Gerau

„Ich mittendrin“ – BehindArt-Ausstellung zeigt Werke aus dem Kreis Groß-Gerau .....	37
Familien- und Gesundheitstag mit vielen Informationen und Aktionen .....	37
Neue Selbsthilfegruppen .....	38

### Odenwald

Selbsthilfegruppe Angst–Panik–Depression: Werner Niebel übergibt den Staffelstab als Moderator an Katrin Baumgärtner .....	40
DRK-Selbsthilfezentrum bietet Austausch und Unterstützung .....	43

### Offenbach

Neue Selbsthilfegruppen .....	44
Jubiläen in Offenbach: 40 Jahre AG der Selbsthilfegruppen und 35 Jahre Selbsthilfebüro Offenbach .....	46

## In eigener Sache

Neue Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Fulda: Emily Best möchte die Selbsthilfe bei jungen Menschen bekannter machen .....	48
---	----

## Aktuelles

MUT-Tag und andere Aktionen in Groß-Gerau .....	49
--	----

## Ausblick TIPP 70

Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 70 .....	50
Impressum .....	51

Seit Mai vorigen Jahres gibt es in Mörfelden-Walldorf eine Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern. In drei Berichten schreiben die Gründerin und zwei weitere Autor\*innen über ihre persönliche Verlusterfahrung, die Motivation zur Gruppengründung und das Konzept der Gruppe.

## Warum ich die Gruppe „Verlassene Eltern“ gegründet habe

*Brigitte F., Gründerin der Selbsthilfegruppe in Mörfelden-Walldorf*

■ Mein Sohn, damals 29 Jahre, seit drei Jahren mit seiner Freundin liiert und mit ihr in einer glücklichen Beziehung lebend, hatte im Herbst 2021 „mit mir Schluss“ gemacht. Es kam für mich völlig überraschend. Die Tatsache, dass er absolut keinen Kontakt mehr zu mir wollte und mich völlig im Unklaren über die Gründe ließ, machten mich absolut fassungslos. Es traf mich brutal hart. Ich brauchte Wochen, um es überhaupt glauben und verstehen zu können, dass er restlos aus meinem Leben verschwunden war.

### Was sage ich bloß den Freund\*innen und Kolleg\*innen?

Warum war mir das passiert? Was hatte ich ihm getan, dass er mit seiner alleinerziehenden Mutter nichts mehr zu tun haben wollte? Wie sollte ich das jetzt ertragen, wo ich doch kurz vor der Rente stand? Wie würde ich das bloß allen Bekannten, Arbeitskolleg\*innen und meinen Freund\*innen erklären können? Ich sagte mir eineinhalb Jahre lang, dass er sich bestimmt bald wieder bei mir melden würde und versuchte den furchtbaren Schmerz zu verdrängen.



© Teeraphon-AdobeStock.com

Ich wollte nur nicht krank werden, mich weiterhin behaupten und selbstständig weiterleben.

### Alle bestehenden Selbsthilfegruppen waren voll

Eine Hüft-Operation und die Zeit in der Rente veränderten meine Einstellung. Zu Beginn des Jahres 2024 lag ich wegen der Schmerzen im Bett und hatte viel Zeit nachzudenken. Ich war verletzlich und auf Hilfe angewiesen. Ich wollte nicht „untergehen“ und alle volljammern, so entschied ich mich dafür, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Ich durchsuchte das Internet nach Selbsthilfegruppen in der näheren Umgebung, rief dort an und erfuhr, dass die Gruppen bereits „voll“ waren. Offenbar gab es viele Schicksale, wie das meine!

Ich gab nicht auf, telefonierte mit Sozialeinrichtungen und meinem städtischen Sozialdienst. Der verständnisvolle Mitarbeiter gab



mir die Telefonnummer des Paritätischen. Dort sprach ich mit Anne Duscha, der Leiterin des Bereichs Selbsthilfe bei der Paritätischen Projekte gGmbH. Ich schilderte ihr, wie aussichtslos es war, einen Platz in einer der wenigen Gruppen zu bekommen. Sie schlug mir vor, ich sollte doch selbst eine Gruppe gründen und hatte auch gleich eine Liste mit Vorschlägen, wie ich vorgehen könnte. Ich sollte mir einen Text zu meinem Thema „Verlassene Eltern“ überlegen, den sie dann auf Flyer drucken würde, sie würde die Pressearbeit übernehmen und die örtlichen Zeitungen und Netzwerke informieren. Auch einen Versammlungsort könnte sie ausfindig machen, ich müsse mich dort nur mit den Mitarbeiter\*innen kurzschließen und mich vorstellen.

## **Drei Wochen Bedenkzeit**

Ich bat um drei Wochen Bedenkzeit. Während der drei Wochen überlegte ich hin und her, sollte ich es wagen, mich öffentlich zu machen und zuzugeben, dass ich eine „verlassene Mutter“ bin? Was wäre, wenn ich auf bekannte Gesichter stoßen würde, wenn mir das Ganze über den Kopf wüchse?

Ich entschied mich dafür, die Herausforderung anzunehmen. Alles besser als untätig, traurig und depressiv zu sein! So traf ich mich zum ersten Mal im April 2024 in Groß-Gerau mit Anne Duscha. Bei unserem ersten Treffen war auch eine andere „verlassene Mutter“ dabei, die aber nicht wieder auftauchte. Wir entschieden uns für einen Dienstag als Gruppentag.

## **Beim ersten Treffen toppte eine Horrorgeschichte die andere**

Ende Mai 2024 war das erste Treffen an unserem Versammlungsort. Anne Duscha hatte erfolgreich Werbung gemacht und war ebenfalls anwesend. Es erschienen etwa acht „verlassene Eltern“ und es ging hoch her, weil es noch keine richtige Struktur gab. Jede\*r Teilnehmer\*in sollte sich kurz vorstellen. Es entstanden (leider) lange Monologe. Eine Horrorgeschichte toppte die nächste. Nach diesem ersten Treffen war ich völlig desillusioniert, frustriert und gleichzeitig geschockt. So hatte ich mir das nicht vorgestellt, dass ich nur Leidensgeschichten höre und keine Lösungsansätze. Ich fühlte mich richtig schlecht. Doch das nächste

Gespräch mit Anne Duscha holte mich aus meinem Tief. Wir besprachen eine „neue“ Struktur, die unsere Gruppenkollegin Sabine in einem weiteren Beitrag vorstellt.

Seitdem gab es manche Hürden und Schwierigkeiten zu überwinden. Aber ich habe viele wertvolle Erfahrungen gesammelt und bin stolz darauf, wie weit ich gekommen bin. Ich kann wieder zu mir stehen, ohne dass ich mich täglich fragen muss, was ich alles falsch gemacht haben könnte. Und ich kann mit meinen Emotionen besser umgehen. Die Gruppengründung hat mir nicht nur dazu verholfen, Unterstützung zu

finden, sondern auch anderen in ähnlichen Situationen helfen zu können. Ich vermisse und liebe meinen Sohn nach wie vor und hoffe, dass wir eines Tages wieder zueinander finden können. Dann wird er auf eine Mutter treffen, die stark und gesund geblieben ist, und das habe ich hauptsächlich dieser Selbsthilfegruppe zu verdanken.

#### **Kontakt**

*Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage dienstags um 19 Uhr in der Bahnhofstraße 38 in Mörfelden-Walldorf.*

*Kontakt: 0 61 05 / 70 78 14 2*

## Das Konzept der SHG „Verlassene Eltern“ Erstaunlich viele unterschiedliche Sichtweisen

*Sabine M.\*, Mitglied der Selbsthilfegruppe in Mörfelden-Walldorf*

■ Seit dem Sommer 2024 gibt es unsere Selbsthilfegruppe, die sich mit dem Thema Kontaktabbruch durch die eigenen Kinder auseinandersetzt. Diese Problematik ist scham- und tabubehaftet. Obwohl es eine Vielzahl von Betroffenen gibt, ist das Angebot an Gruppen bescheiden, auch weil es länger bestehende Gruppen häufig ablehnen, neue Interessent\*innen aufzunehmen. Umso mehr habe ich mich gefreut, dass sich in Mörfelden eine neue Gruppe auf Initiative einer Betroffenen und mit Unterstützung des Selbsthilfebüros Groß-Gerau zusammengefunden hat. Wir sind sechs bis acht Teilnehmer\*innen und treffen uns im 14-tägigen Rhythmus im Quartierbüro am Mörfelder Bahnhof. Das Besondere an

den Treffen ist das Gesprächskonzept, das sich stark von einer reinen Gesprächsrunde unterscheidet.

#### **Das jeweilige Thema des Treffens wird vorab ausgelost**

Vor jedem Termin wird ein Thema aus einer Reihe von Vorschlägen aus der Gruppe gelost, was die Möglichkeit zur Vorbereitung gibt. Im Rahmen des 90-minütigen Treffens spricht dann zunächst ein\*e Teilnehmer\*in drei Minuten über die eigenen Gedanken zum Thema. Im Anschluss geben die übrigen Anwesenden ein jeweils einminütiges Feedback zu diesen Gedanken, Anregungen für eine andere Betrachtungsweise oder wohlwollende Kritik. Ist jede\*r einmal zu

Wort gekommen, wechselt dieselbe Fragestellung zum/zur nächsten Teilnehmer\*in, der/die dann drei Minuten referiert und im Anschluss Rückmeldung der Gruppe erhält. Am Ende des Abends hat so jede\*r Betroffene sowohl die eigenen Gedanken ausführlich dargelegt als auch das Feedback der übrigen erhalten.

## Unterschiedliche Sichtweisen kommen zur Geltung

Ganz entscheidend für den Erfolg der Treffen sind das oben beschriebene Konzept sowie der zugewandte und wertschätzende Umgang der Gruppenmitglieder unterein-

ander. In der sehr vertrauensvollen Atmosphäre braucht niemand Angst vor Verurteilung oder Abwertung zu haben, was eine emotionale Öffnung möglich macht. Es ist erstaunlich, wie unterschiedlich die Sichtweisen auf die einzelnen Fragestellungen sein können, und ich nehme nach jedem Treffen neue Impulse, Tipps und Ideen mit in meinen Alltag. Es sollte allerdings auch erwähnt werden, dass nicht alle Interessent\*innen mit dieser Art der Gesprächsführung zurechtgekommen sind und sich manche gegen eine weitere Teilnahme entschieden haben.

## Der Kontaktabbruch kam unerwartet

*Markus, Teilnehmer der Selbsthilfegruppe in Mörfelden-Walldorf*

■ **Verlassene Eltern sind keine Seltenheit. Es gibt mehr Betroffene, als man glauben möchte. Das liegt sicherlich auch daran, dass das Verlassenwerden für Eltern überaus schambesetzt und dadurch tabuisiert ist. Kaum jemand redet darüber in der Öffentlichkeit. Von Selbsthilfegruppen für rheuma- und suchtkranke Menschen hat sicher jede\*r schon gehört und hat irgend ein Bild davon. Was aber sind „verlassene Eltern“? Das erschließt sich nicht jedem\*. Auch dieser Bericht kann nur ein Schlaglicht sein. Er basiert auf meinem eigenen Erleben und Berichten anderer Betroffener mir gegenüber, für deren Vertrauen ich danke.**

Wir sind eine Gruppe von Eltern, also Müttern, Vätern und Elternpaaren. Darum

können wir auch nur aus unserer Eltern-Perspektive berichten. Uns allen ist gemeinsam, dass wir von unserem Kind oder unseren Kindern verlassen worden sind. Der Kontaktabbruch erfolgte bei einigen Eltern erst zu einem späten Zeitpunkt im Leben, als das Kind längst erwachsen war, bei anderen schon viel früher, als das Kind noch im Schulalter war.

## Fast alle grübeln über die Ursachen für die Trennung

Und noch etwas ist uns gemeinsam: Wir alle waren überzeugt davon, als Eltern immer unser Bestes zu geben im Rahmen unserer Möglichkeiten, überzeugt davon, unsere Kinder zu lieben und eine stabile und gute Bindung zum Kind zu haben. Der Kontakt-



© Coqjia Ilaxwappmoer-, dtkimages-AdobeStock.com

abbruch kam für fast alle unerwartet, wie aus heiterem Himmel. Bei einigen ging ein auslösender Streit voraus. Dieser Streit hätte aber kaum zu einem dauerhaften Zerwürfnis führen können, hätten die Kinder nicht schon länger daran gedacht, den Kontakt zu den Eltern abubrechen. Das verstehen die meisten Eltern erst retrospektiv. Es gab Indizien, die uns aber nicht auffielen, als wir noch im Alltagsgeschehen mit unseren Kindern verbunden waren. Meist gab es nie eine deutliche Aussprache. Und so grübeln fast alle in unserer Gruppe über die Ursachen für die Trennung und die dahinterliegenden Bedürfnisse unserer Kinder.

### „Das Kind geht seine eigenen Wege“

Viele von uns waren zuvor sogar stolz auf ihr gutes Verhältnis zu ihrem Kind. Hätten wir über andere Eltern gehört, dass sich deren Kinder oder Enkel von ihnen abgewendet haben, hätten wir vermutlich gedacht: Da muss irgendetwas vorgefallen sein. Diesen Vorverurteilungen sehen wir uns nun

ausgesetzt. Wenn uns Bekannte nach dem Sohn oder der Tochter fragen, dann sagen wir etwas Ausweichendes, wie etwa: „das Kind geht schon seine eigenen Wege“.

Dass Kinder flügge werden und eigene Wege beschreiten, ist ja völlig normal, nicht jedoch radikale Kontaktabbrüche. Manche Eltern bekommen vielleicht ab und zu noch eine E-Mail, andere haben seit Jahren überhaupt keinen Kontakt mehr zu ihrem Kind oder ihren Kindern. Sie wissen nicht, wo diese leben und wie. Eine Aussprache über die Gründe für die Trennung ist nicht möglich. Haben die Kinder sich unverstanden gefühlt? Haben sie vielleicht unter familiären Mustern gelitten, die den Eltern schon selbst von deren Eltern mitgegeben wurden? Unter generationenübergreifenden Traumata? Warum war es nicht möglich, konstruktiv über die Konflikte zu reden? Konflikte, die es aus Sicht der Eltern vielleicht gar nicht gab, die vom Kind aber als leidvoll erlebt wurden. Warum erschien die Trennung als einzige Lösungsstrategie? Vielleicht wirkten die Eltern kühl und taten sich schwer, über Gefühle zu reden, hatten aber das Gefühl, eine gute Bindung zum Kind zu haben. Vielleicht redeten sie Missstände vor sich und anderen schön? Vielleicht war das Kind mit der Rolle des Partner-Ersatzes bei alleinerziehenden Elternteilen überfordert. Oder mit der Sorge für chronisch kranke Eltern, musste eigene Bedürfnisse immer wieder zurückstellen.

### Der Kontaktabbruch war für das Kind das allerletzte Mittel

Kinder können ihre Eltern als kraftraubend, vielleicht sogar demütigend, bedrängend

und manipulativ empfinden, während die Eltern nichts davon empfinden oder ahnen. Und objektiv betrachtet ist es vielleicht auch tatsächlich nicht so. Aber es geht nicht um objektive Tatsachen, sondern um die eigene Wahrnehmung. Die Konsequenz: Kinder fliehen aus der Situation, in der sie sich bedrängt fühlen. Der Kontaktabbruch war für das Kind wirklich das allerletzte Mittel. Es schmerzt die Kinder sehr, sich zu trennen. Aber der Schritt scheint alternativlos zu sein. Rein aus Selbstschutz. Das gilt es zu verstehen, ohne Schuldzuweisungen. Und zu erkennen, dass beide Seiten ihren Anteil am Kontaktabbruch haben, die Eltern und die Kinder.

## Die Solidarität in der Gruppe ist eine wichtige Stütze

Wenn verlassene Eltern zu uns in die Selbsthilfegruppe kommen, dann stecken sie in den unterschiedlichen Phasen nach einem Kontaktabbruch. Einige sind im tiefen Schmerz über den kürzlich erlittenen Verlust und wollen ihn (noch) nicht wahrhaben. Nicht wenige kommen in Phasen der Wut und Anklage. Wieder andere sagen: Ich schütze mich, indem ich loslasse. Ich denke in erster Linie an meine Selbstfürsorge. Was kann helfen? Die Solidarität in der Selbsthilfegruppe ist für viele eine wichtige Stütze. Hier können sie im geschützten Rahmen offen reden und werden verstanden. Hier finden sie ein offenes Ohr, während der beste Freund oder die beste Freundin längst genervt abwinken. Hier können sie sich gemeinsam Fähigkeiten und Erkenntnisse erarbeiten, um besser mit der Situation umzugehen.

## Das Grübeln stoppen

Worte zu finden für das eigene Erleben ist der erste Schritt. Das bildet die Basis für die Kommunikation in der Gruppe und ist eine wichtige Grundlage für die Verständigung mit dem eigenen Kind, falls es in Zukunft vielleicht doch wieder zur Annäherung kommen sollte. Dann ist es wichtig, nicht in alten Kommunikationsmustern stecken zu bleiben. In seiner Position beweglich zu werden, Perspektivwechsel zuzulassen, mit dem Herzen zu verstehen statt Rechtfertigungen für früheres Verhalten zu suchen. Es gilt, das Grübeln zu stoppen. Sich nicht an Schuldgefühlen abzarbeiten und kontrollieren zu wollen. Stattdessen: Verwerfungen überbrücken, zuhören, Beziehung neu aufbauen ohne Blick zurück im Schmerz. Im eigenen Kind einen neuen Menschen kennenlernen. Und ganz wichtig: Geduld haben. Denn in vielen Fällen ist eine Wiederannäherung möglich. Wenn auch erst nach Jahren.



© Onypix-AdobeStock.com

## Wenn die Trennung von der Familie unausweichlich ist Was ich gelernt habe: Streit führt zu Kontaktabbruch

*Katharina\* über den langen Schatten ihrer Trennung von den Eltern*

■ Als Christiane Schär vom Selbsthilfebüro in Darmstadt mich fragte, ob ich zum Thema Kontaktabbruch – in meinem Fall der Abbruch der Beziehung zu meinen Eltern – etwas schreiben könnte, sagte ich spontan zu. Ich dachte wirklich, das wird keine große Sache für mich. Das habe ich schon alles bearbeitet, abgehakt. Dem ist nicht so. Es fällt mir sehr schwer. Kurz habe ich überlegt, es doch nicht zu tun. An diesem Thema hängt so viel. Meine Kindheit, auch meine Beziehung zu meinen Kindern und Schmerz, Verlust, Scham und Schuldgefühle. Und dann habe ich doch geschrieben... Kinder lieben ihre Eltern! Das ist wunderschön und Fluch zugleich. Familie bedeutet zu wissen, wo man herkommt, was einen geprägt hat, wer man ist. Familie bedeutet natürlich auch Auseinandersetzung, ist anstrengend, das ist mir schon bewusst. Ich möchte Familie nicht glorifizieren, aber den Kontakt zu meinen Eltern abzubrechen, war mit das Schwierigste und Schlimmste, das ich in meinen Leben zu schaffen hatte, mit den größten Folgen.

### Ich habe es getan, um selbst leben zu können

Kinder lieben ihre Eltern, und bis sie diesen Schritt gehen, zumindest war es bei mir so,



Symbolbild Foto: © fizkes-AdobeStock.com

muss viel passieren. Ich habe es getan, um selbst leben zu können, aber man zahlt einen hohen Preis. Die Sehnsucht nach Familie wird mich wahrscheinlich bis an mein Lebensende begleiten.

Wir schleppen die Familie mit uns, ob wir wollen oder nicht. Eine Trennung in der Realität ändert daran nicht viel. Aber es bringt Ruhe rein. Ich habe nach langem „Kampf“ den Kontakt zu meinen Eltern abgebrochen, inzwischen sind beide gestorben. Ich habe es getan, um selbst nicht unter die Räder zu kommen. Wollte ich das? Ja. Habe ich mir das gewünscht? Nein. Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich mir nicht einen guten oder überhaupt einen Kontakt zu meiner Mutter oder Vater wünsche. Sie fehlen.

Ich komme aus einer gutbürgerlichen Familie. Nach außen sah alles gut aus. Es

war aber eine dysfunktionale Familie, in der es viele Probleme gab, und viele tiefgehende Konflikte, die ich hier aber nicht weiter schildern möchte.

Ich versuche den Ablauf der Trennung auf ein paar Punkte zu begrenzen. Für eine genaue Wiedergabe ist es auch schon zu lang her. Vielleicht könnte ich es, wenn ich mich in das Thema begeben, aber das möchte ich nicht.

## Der erste große Knall

Ich bin mit 19 zum Studium ausgezogen und jedes zweite Wochenende „nach Hause“ gefahren. Der große Knall kam, als ich mit fast 22 meinen ersten Freund hatte, den ich später auch geheiratet habe; wir haben gemeinsame Kinder.

Es kam zu schweren Vorwürfen meiner Eltern, vor allem meiner Mutter. Ich sei eine Hure, war nur einer ihrer Vorwürfe, er hat mich am meisten getroffen. Meine Eltern warfen mich aus dem Haus. Im Nachhinein weiß ich nicht mehr, warum ich mir das angetan habe, aber ich bin trotzdem weiterhin jedes zweite Wochenende in mein Elternhaus gefahren, in dem ich die Aussätzige war, die man ignoriert oder sogar verachtet hat. Habe es einfach abgesessen. Meine Geschwister haben zwei Jahre nicht mehr mit mir geredet. Ich würde sagen: aus Liebe, Loyalität – es war doch meine Familie. Aber auch, weil ich mich falsch und schuldig gefühlt habe. Ich war nicht gut genug. Ich wollte Harmonie und Geborgenheit. Ich habe mich allein gefühlt. Ich wollte dazugehören und habe aus meiner Sicht alles dafür gemacht.

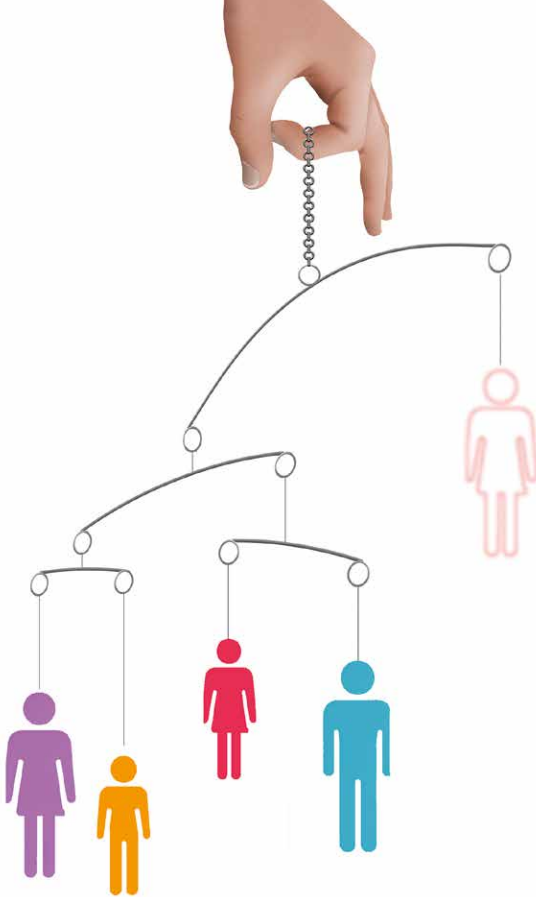
## Mit 28 habe ich aufgegeben

Das ging jahrelang so. Mit 28, nach einem besonders schweren Streit und wiederholtem Rauswurf durch meine Eltern, habe ich aufgegeben. Von meinen Eltern, die mich auch schon während meiner gesamten Studienzeit vielleicht zweimal besucht und, wenn es hochkommt, vielleicht fünfmal angerufen haben, kam nichts mehr. Kein Anruf, kein Brief. Nichts. Dann, nach etwa acht Jahren, erreichte mich völlig unerwartet ein Brief meiner Mutter. Er war voller Vorwürfe. Dennoch bin ich – mit meinem damaligen Mann und unseren Kindern – der Einladung gefolgt und noch einmal in mein Elternhaus gefahren.

Es war sehr skurril, wie ein schlechtes Schauspiel. Es blieb bei diesem einen Mal, eine Basis war nicht da. Es war undenkbar traurig.

Ich habe viel darüber nachgedacht, wie es zum Bruch zwischen mir und meinen Eltern kommen konnte. Viele Fragen haben mich beschäftigt und in tiefe Krisen gestürzt, die ich zum Teil in Therapien klären konnte. Auch heute denke ich manchmal noch darüber nach. Wann hätte ich etwas anders machen sollen? Bin ich schuld? Sind meine Eltern schuld? Was habe ich getan, um so viel Abneigung zu erhalten? Bin ich eine schlechte Tochter, undankbar, anstrengend und kompliziert? Habe ich mich ausreichend bemüht oder habe ich mich nur egoistisch durchsetzen wollen?

Und vor allem, wenn noch nicht mal meine Eltern mich wollen, wie kann ich dann ein wertvoller, liebenswerter Mensch sein? Das hatte gravierende Auswirkungen auf mein



Leben. Das ganze Thema hat mich sehr viel Energie gekostet, die ich nicht für andere Dinge im Leben zur Verfügung hatte. Ich war in Konflikten mit meinem Mann immer etwas gehandicapt, mehr in der defensiven Position. Es schwebte über uns. Inzwischen sind wir geschieden.

### Im Familien-Mobilé fehlte etwas

In dem Mobilé der Familie fehlte meine Familie, zumindest war sie nicht sichtbar. Da waren sie ja trotzdem immer, nur unsichtbar und durch die große Belastung hing das Mobilé auf einer Seite stark herunter. Ein starkes Ungleichgewicht. Insbesondere die Erfahrung, dass Kinder den Kontakt abbrechen

können, hat mich in Konflikten mit meinen Kindern, denke ich, beeinflusst, mich unsicherer agieren lassen. Was ich ja gelernt hatte: Streit führt zu Kontaktabbruch. Und wie alles, das man nicht geklärt hat, führt es auch zu Konflikten in der Gegenwart und Zukunft.

Mir fehlt die Erfahrung wie Eltern zu Großeltern werden. Meine Kinder kennen sie nicht. Sie haben sie vielleicht dreimal gesehen, der Jüngste kennt sie gar nicht. Das macht mich auch sehr traurig für sie. Über meine Eltern wurde nicht gesprochen und damit auch nicht über meine Kindheit. Meine Kinder wissen so gut wie nichts über mich aus früheren Zeiten. Ich habe mich geschämt. Wie erkläre ich, dass wir keinen Kontakt haben?

Mir fehlt die Erfahrung, wie Eltern altern. Der Kontaktabbruch ist wie eine vernarbte Wunde. Man kann gut mit ihr leben, aber manchmal tut sie weh. Und schön ist sie schon gar nicht. Meine Sehnsucht nach Familie, nach Eingebundensein in den Ablauf der Generationen wird mich wahrscheinlich nicht mehr verlassen.

## Selbsthilfegruppe Narzissmus und toxische Beziehungen

### Der radikale Kontaktabbruch ist oft der einzige Weg aus einer toxischen Beziehung

*Simone Haese-Reitz, Leiterin der Selbsthilfegruppe Narzissmus und toxische Beziehungen in Darmstadt*

■ **Ich selbst komme aus einem toxischen Elternhaus. Es dauerte Jahrzehnte zu verstehen, dass zuhause etwas schief-läuft. Mein Wunsch nach Liebe war und ist grenzenlos, denn ein Kind liebt seine Eltern bedingungslos. Da ein harmonisches Zusammenleben in meiner Familie nicht möglich war, waren die physischen und psychisch Belastungen für mich immens, was sich auch auf mein Selbstwertgefühl und meine körperliche Verfassung auswirkte.**

Ein scheinbar kleiner Vorfall brachte das Fass zum Überlaufen, sodass ich mich vor rund acht Jahren von meinen Eltern distanzierte und den Kontakt abbrach. Das enge Band zu den Eltern durchtrennen zu müssen, ist ein Schritt, der keinem Kind leichtfällt. Kein Kind tut einen solchen Schritt ohne Grund. Für mich gibt es keinen Weg zurück.

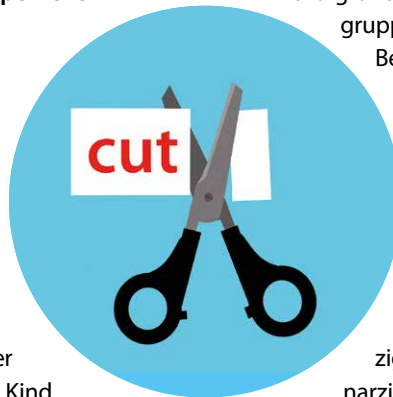
#### **Fehlende Selbstliebe ist der beste Nährboden für kranke Beziehungen**

Die Muster meiner Kindheit prägten viele Jahre meines Lebens. Ich landete in einigen

narzisstischen sowie toxischen Beziehungen. Fehlende Selbstliebe ist der beste Nährboden für kranke Beziehungen. Doch es gelang mir, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Nach einer letzten verheerenden Beziehung nahm ich den Kampf gegen sämtliche Dämonen auf.

Heute bin ich glücklich verheiratet und lebe mit meiner Patchworkfamilie zusammen.

2019 gründete ich eine Selbsthilfegruppe zum Thema toxische Beziehung und Narzissmus in Darmstadt und kläre über diese Themen auf.



#### **Loseisen aus einer toxischen Beziehung**

In unserer Gruppe sind viele Betroffene, für die Kontaktabbrüche der einzige Weg waren, um aus einer narzisstisch geprägten Beziehung oder dem Elternhaus zu entkommen. Das Loseisen aus einer toxischen Beziehung ist schwierig und langatmig. Unterstützen kann hierbei ein Arzt oder ein Psychologe. Aber auch der Austausch in der Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen ist sehr hilfreich.



© Vertigo Images – AdobeStock.com

### Wurden Sie plötzlich verlassen?

Umgekehrt kann es sein, dass jemand plötzlich, ohne für ihn ersichtlichen Grund verlassen wird. Hat ein Familienmitglied oder ein\*e Freundin plötzlich den Kontakt zu Ihnen radikal abgebrochen? Dann ist es wichtig zu fragen: Gab es wesentliche Veränderungen im privaten Umfeld der Person, eventuell sogar eine neue Partnerschaft oder einen neuen Freundeskreis. Wurde oder wird das Familienmitglied oder der\*die Freund\*in vielleicht manipuliert, isoliert und klein gehalten? Steckt er oder sie vielleicht in einer toxischen Beziehung? Dann ist es wichtig, dem- oder derjenigen zu vermitteln, dass Ihre Tür immer offen ist. Reichen Sie der Person die Hand und sagen sie ihr, dass Sie jederzeit für sie da sind. Auch wenn Sie enttäuscht oder verletzt sind, verschließen sie nicht ihr Herz!

### Infos und Kontakt

*Die Selbsthilfegruppe Narzissmus und toxische Beziehungen tritt sich alle zwei Wochen montags von 18 Uhr bis 20:45 Uhr in der Frankfurter Straße 153 in Darmstadt. Interessierte werden gebeten, sich vorab anzumelden.*

### Kontakt:

*Simone Haese-Reitz*

*Mobil: 01 60 / 80 49 92 5*

*E-Mail: darmstadt-narzissmus@gmx.de*

## Verlosung der TIPP-Redaktion Sechs Bücher von Claudia Haarmann zum Thema Kontaktabbruch zu gewinnen

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion



Claudia Haarmann Foto: © Thekla Ehling

### ■ Kontaktabbruch in Familien Wenn ein gemeinsames Leben nicht mehr möglich scheint

Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern oder einem Elternteil abbrechen, ist das ein unübersehbares Zeichen: So wie es war, war es nicht gut, nicht mehr aushaltbar. Claudia Haarmann begibt sich in ihrem Buch „Kontaktabbruch in Familien“ auf Spurensuche. Sie ist überzeugt: Kontaktabbrüche haben meist einen jahrelangen Vorlauf und eine lange familiäre Vorgeschichte, die mehrere Generationen umfassen kann. Diese familiären Dynamiken und Hintergründe gilt es zu verstehen und zu analysieren, wenn beide Seiten eine

■ Die Psychotherapeutin Claudia Haarmann beschäftigt sich seit vielen Jahren mit familiären Beziehungsdynamiken und Kontaktabbrüchen. Sie hat dazu zwei sehr empfehlenswerte Bücher geschrieben: „Kontaktabbruch in Familien“ und „Der Schmerz verlassener Eltern“. Beide sind im Kösel-Verlag erschienen. Die Bücher sind nicht nur lesenswert für Menschen, die von einem Kontaktabbruch betroffen sind, sei es als Verlassene\*r oder als der\*diejenige, für den\*die es keinen anderen Weg als den Kontaktabbruch gab. Auch für Familienmitglieder, die verhindern möchten, dass der Gesprächsfaden abreißt, können sie eine wertvolle Lektüre sein.

ISBN 978-3-466-347391,  
286 Seiten, 23 Euro

Chance haben wollen, nach der oft jahrelangen Funkstille wieder zusammenzukommen. Hier vermittelt die Autorin durchaus Zuversicht: In vielen Fällen komme es nach langer Trennung wieder zur Kontaktaufnahme. Dies erfordere jedoch vor allem auf Seiten der Eltern, den eigenen Anteil am Zerwürfnis zu sehen und ihren Kindern ohne „ja, aber“ wirklich zuzuhören. Damit



verbindet Claudia Haarmann jedoch keine Schuldzuweisung, auch wenn dies zunächst so scheinen mag. Sie stellt Zerwürfnisse in Familien in einen größeren gesellschaftlichen Zusammenhang und wirbt damit zugleich bei den Kindern, die sich aus zum Teil dysfunktionalen Familienmustern befreit haben, um Verständnis, warum ihre Eltern als Kriegs- und Nachkriegskinder so wurden, wie sie waren.

Das Buch richtet sich vor allem an Kinder, die überlegen, den Kontakt zu ihren Eltern oder einem der Eltern abzubrechen oder dies bereits getan haben, aber eigentlich (wieder) ins Gespräch kommen möchten.

Es kann aber auch eine hilfreiche Lektüre für Mütter und Väter sowie Großeltern sein, die verstehen möchten, wie es zum Kontaktabbruch kommen konnte und wie sie eine neue Brücke zu ihren Kindern bauen können.

### ■ **Der Schmerz verlassener Eltern: Kontaktabbruch als emotionales Erbe verstehen und Wege, damit umzugehen**

In diesem Buch beleuchtet die Autorin stärker die Perspektive der verlassenen Eltern, die häufig unter Fassungslosigkeit, Schuldgefühlen, Scham und dem Gefühl versagt zu haben, leiden. Und unter vielen offenen Fragen, auf die sie keine Antwort erhalten, weil sie für ihr Kind quasi „gestorben sind“. Oder aber, sie klagen ihr Kind als undankbar und respektlos an, als von anderen manipuliert, vom Partner oder der Partnerin beispielsweise, oder von Therapeut\*innen.

Wie auch im Vorgängerbuch geht es Claudia Haarmann darum, Empathie und gegenseitiges Verständnis zu fördern. Denn nur dann, davon ist sie überzeugt, kann ein Neuanfang

gelingen. Dafür braucht es oft aber Zeit – Zeit, in der Eltern auch lernen dürfen, sich und ihre (Familien-)Geschichte anzunehmen, mit sich selbst Frieden und Freundschaft zu schließen, ihre Kinder loszulassen und gleichzeitig für sie da zu sein, falls sie aus freien Stücken wieder eine Annäherung versuchen.

ISBN 978-3-466-34821-3,  
208 Seiten, 20 Euro



### **Die TIPP-Redaktion verlost je drei Exemplare der beiden Bücher.**

#### **So können Sie an der Verlosung teilnehmen:**

Bitte schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel-Teilnahme“ an:

[shb-sekretariat@paritaet-projekte.org](mailto:shb-sekretariat@paritaet-projekte.org).

Teilen Sie uns bitte mit, welches der beiden Bücher Sie gewinnen möchten.

#### **Teilnahmeschluss ist der 18. Juni 2025.**

Jede Person kann nur einmal teilnehmen.

Die Gewinner\*innen werden per E-Mail benachrichtigt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Wenn Trennungen Familien zerreißen Können Kontaktabbrüche verhindert werden?

Josef Linsler, Pressesprecher des Interessenverbands Unterhalt und Familienrecht in Fulda

■ **Trennt sich ein Paar, ist dies oft mehr als das Ende einer Liebesbeziehung. Das Beziehungsende kann tiefe Brüche durch Familien ziehen, andere Beziehungen beeinträchtigen und ein emotionales Chaos hinterlassen. Plötzlich finden sich Elternteile, Großeltern und Verwandte in einer Situation wieder, in der sie keinen Kontakt mehr zu geliebten Menschen haben – oft unerwartet, manchmal gezielt herbeigeführt. „Eine Trennung, wenn sie für den einen Beteiligten völlig überraschend kommt, wird wie ein Fass ohne Boden erlebt, Betroffene sehen kein Licht am Ende des Tunnels. Wir vom Interessenverband Unterhalt und Familienrecht setzen uns dafür ein, dass eine Trennung nicht zum Kontaktabbruch wird“, sagt Klaus Bednorz, Kontaktstellenleiter des Interessenverbands Unterhalt und Familienrecht (ISUV) in Fulda.**

### Eltern-Kind-Entfremdungs-Syndrom

Peter\*, 45, war ein engagierter Vater. Nach der Scheidung von seiner Frau erwartete er eine faire Regelung, in der er seine beiden Kinder regelmäßig sehen konnte. Doch bald kamen Absagen: Die Kinder seien krank, hätten keine Zeit oder seien nicht in der Stimmung. Wochen wurden zu Monaten, bis er schließlich nur noch aus der Ferne über Social Media verfolgen konnte, wie seine Kinder heranwuchsen. Er fühlte sich machtlos – als ein Opfer des sogenannten

„Eltern-Kind-Entfremdungssyndroms“ (PAS), bei dem ein Elternteil das Kind gegen den anderen aufbringt.

Auch Großeltern sind oft betroffen. Helga\* und Manfred\*, beide über 70, hatten eine enge Beziehung zu ihrer Enkelin Lisa\*. Doch nach der Scheidung ihres Sohnes änderte sich alles. Die Ex-Schwiegertochter ließ keinen Kontakt mehr zu. Geburtstagskarten blieben unbeantwortet, Anrufe wurden nicht angenommen. „Das sind typische Trennungsschicksale, die gar nicht so selten sind“, weiß Klaus Bednorz.

### ISUV: „Eltern bleiben Eltern, Familie bleibt Familie“

Der ISUV weiß um die dramatischen Folgen solcher Kontaktabbrüche und bietet Unterstützung in verschiedenen Formen an. Eine zentrale Rolle spielen Beratung und Mediation. Statt langwieriger und oft frustrierender Gerichtsprozesse, die oft nur die Gräben



Klaus Bednorz  
Foto: Privat



© Pixel-Shot - AdobeStock.com

vertiefen und vielfach die Konflikte verschärfen, setzt der ISUV auf Vermittlung zwischen den entzweiten Parteien. „Ziel ist es, Brücken zu erhalten, bevor sie endgültig abgerissen werden. Im Gespräch bleiben, nicht über Anwälte kommunizieren“, gibt Klaus Bednorz die aus seiner Sicht sinnvolle Richtung vor.

„Wenn sich Eltern nach Wochen, nach Monaten wieder einmal beim Coachinggespräch gegenüber sitzen, ist es meine Aufgabe, wieder Empathie füreinander, für die Kinder bei ihnen auszugraben“, so Bednorz. Bei ihm lernen getrennte Eltern, wie sie trotz persönlicher Verletzungen zum Wohle der Kinder kooperieren können. Ein Erfolgsgarant beim Coaching seien erfahrungsgemäß klare Kommunikationsregeln und das Bewusstsein, dass das Kindeswohl über persönlichen Streitigkeiten steht.

Ein weiteres Angebot ist die Beratung aus Sicht eines selbst Betroffenen. Wer sich plötzlich vor verschlossenen Türen sieht, braucht oft ganz gezielte Unterstützung. Der ISUV informiert über Umgangsrechte, Mediation

und mögliche gerichtliche Schritte – aber immer mit dem Fokus auf eine einvernehmliche Lösung. Nur in Fällen, in denen beispielsweise Gewalt im Spiel sei, müsse von diesem Ziel zum Schutz der Beteiligten manchmal Abstand genommen werden.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Neben den direkten Hilfsangeboten setzt der ISUV auch auf Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit. Regelmäßige Vorträge, Webinare, Informationsbroschüren zeigen Betroffenen, dass sie nicht allein sind. In vielen Fällen hilft bereits der Austausch mit anderen, um Mut zu fassen und eine neue Perspektive zu finden.

So auch bei Kathrin\*, die nach ihrer Scheidung lange den Kontakt zu den Schwiegereltern vermied. Erst durch eine ISUV-Veranstaltung erkannte sie, wie wichtig diese Bindung für ihr Kind war. Heute treffen sich die Großeltern wieder regelmäßig mit ihrem Enkel – Kommunikation und Vermittlung machten es möglich.

## Trennung ja – Kontaktabbruch nein

Eine Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen kann enden, ja muss manchmal enden, aber eine Trennung oder Scheidung darf nicht in einem völligen Bruch aller familiären Bande enden, so das Credo des ISUV. Gerade Kinder leiden unter plötzlichem Kontaktverlust zu einem Elternteil oder zu Großeltern und den Verwandten. ISUV-Aktive können auf Grund eigener Erfahrung und eigenem Erleben Wege aufzeigen, wie die „Tragödie Kontaktabbruch“ vermieden werden kann. „Familie bleibt Familie, auch wenn die Liebe zwischen zwei Menschen endet“, sagt ISUV-Kontaktstellenleiter Klaus Bednorz.

## Informationen und Kontakt:

Hilfreiche Informationen, um den Prozess der Trennung und Scheidung besser zu verstehen und erfolgreich zu bewältigen, liefert der monatlich erscheinende ISUV-Podcast. Er ist auf allen gängigen Podcast-Portalen zu finden sowie auf der Homepage [www.isuv.de](http://www.isuv.de).

Dort gibt es auch Veranstaltungshinweise und weitere Informationen zum Thema.

Kontaktstellenleiter Klaus Bednorz in Fulda erreichen Interessierte über die Mobilnummer 01 78 / 20 80 89 8 oder per E-Mail an: [k.bednorz@isuv.de](mailto:k.bednorz@isuv.de)

Außer in Fulda gibt es ISUV-Standorte auch noch in Darmstadt, Wiesbaden, Marburg, Kassel, Frankfurt und Bad Hersfeld.

## Buchtip: Trauma und Beziehungen von Verena König

### Wie wir die immergleichen Bindungsmuster hinter uns lassen

Die im Landkreis Bergstraße praktizierende Traumatherapeutin und Autorin Verena König beschäftigt sich in ihrem Spiegel-Bestseller mit familiären Bindungserfahrungen und emotionalen Verletzungen aus der Kindheit und deren Folgen für das weitere Leben. Oft hindern frühe Prägungen und psychische Traumata Menschen dauerhaft daran, sichere Bindungen eingehen zu können. Einsamkeit oder toxische Partnerschaften sind nicht selten die Folge.

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie schildert konkrete Beispiele aus der Praxis und gibt auf sehr einfühlsame Weise hilfreiche Hinweise, wie sie destruktive Verhaltens-

weisen erkennen und verändern können, um zu einer guten Beziehung zu sich selbst und zu anderen zu finden. Ganz zentral ist dabei die Feststellung, dass die größte Heilkraft für frühe Wunden in sicheren Beziehungen liegt, in denen wir Verbundenheit, Unterstützung und Lebendigkeit erfahren können.

(Ulrike Bauer)

272 Seiten, Arkana,  
Paperback,  
ISBN-13: 978-3442343102  
20,00 Euro



# Absolute Beginners „Schwieriger Abschied – schwieriger Neubeginn“

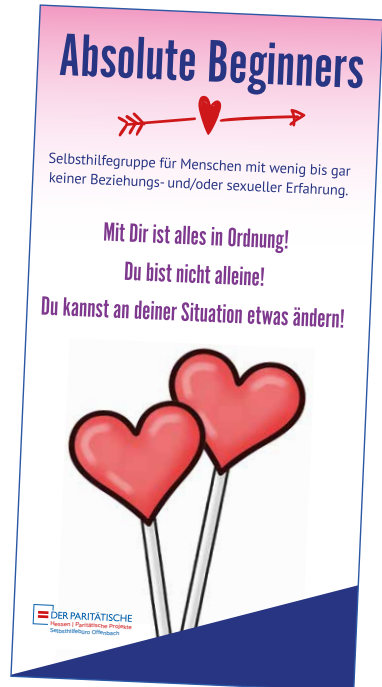
Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Der Name der Selbsthilfegruppe lässt Interpretationsspielraum: Absolute Beginners. Das klingt verheißungsvoll nach Neubeginn, dem Zauber des Anfangs. Es kann aber auch an die Unsicherheit eines Anfängers erinnern, der oder die sich (noch) nicht so richtig auskennt mit einer Sache. Bei den Absolute Beginners geht es um Beziehungen, oder besser gesagt: meistens um das Misslingen von Beziehungen, die beständige Wiederkehr von Kontaktabbrüchen.

Es sind sechs bis acht Teilnehmende, die sich jeden ersten und dritten Freitag im Monat treffen, in der Regel Männer. Fast alle haben wiederholte, erfolglose Beziehungsversuche hinter sich – irgendwie scheint ihnen die Bindungskraft zu fehlen. Soziale, vor allem intime Beziehungen zu beginnen und langfristig aufrechtzuerhalten, das fällt ihnen schwer. Natürlich suchen sie nach Erklärungen oder haben sie schon gefunden, weil sie ziemlich offensichtlich sind: schlechte Erfahrungen und Kränkungen in der Kindheit, die zum sozialen Rückzug geführt haben. Manchmal aber auch Partnerschaften mit einem narzisstischen Menschen, die schlimme Folgen hinterlassen haben. Oder tiefe Enttäuschungen oder Verletzungen in engen Beziehungen.

## Grundvertrauen in das Gelingen von Beziehungen fehlt

All diese negativen Erfahrungen haben das Grundvertrauen in die Zuverlässigkeit und



das Gelingen von Beziehungen erschüttert, haben skeptisch und misstrauisch gemacht. Wenn das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit fehlt, wenn die Angst vor Verletzungen oder Repressalien wie ein Damoklesschwert über einem schwebt, dann droht jede kleinste Irritation in der Beziehung zum Stresstest zu werden. Das raubt vielen zarten Beziehungspflänzchen die Kraft zum Wachsen. Was hoffnungsvoll begann, findet so oft viel zu schnell ein Ende. Und dann ist sie wieder da, die Einsamkeit, das Zurückgeworfen-Sein auf sich selbst. Ein Thema, das in der

Gruppenarbeit viel Raum einnimmt. Wobei Einsamkeit auch in einer Beziehung oder im Freundeskreis erlebt werden kann, wenn das Gefühl vorherrscht, dass einen niemand wirklich versteht oder in der Lage ist, das eigene Problem nachzuvollziehen.

## Gefühl von Zugehörigkeit

Der Gruppe gelingt es, dieser Einsamkeit zu begegnen, indem sie den Teilnehmenden eine Struktur und das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit bietet. Gemeinsame Erfahrungen und Gespräche sowie der Austausch über die Herausforderungen des Alltags helfen den Teilnehmern, ihr Selbst-

bewusstsein zu stärken und neue Zuversicht für den Aufbau sozialer Beziehungen zu entwickeln.

### Informationen und Kontakt

Die Selbsthilfegruppe „Absolute Beginners“ trifft sich jeden 2. und 4. Freitag im Monat um 18 Uhr im Selbsthilfebüro Offenbach, Berliner Straße 219, 63067 Offenbach a.M..

**Kontakt:** Selbsthilfebüro Offenbach,  
Telefon: 0 69 / 82 41 62,  
E-Mail:  
[selbsthilfe.offenbach@paritet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritet-projekte.org)

## Buch- und Filmtipp: Ghosting und Kontaktabbruch

Seit vielen Jahren beschäftigt sich die Journalistin Tina Soliman mit den Themen Kontaktabbruch und Ghosting. Sie hat mit Menschen gesprochen, die Beziehungen scheinbar „aus heiterem Himmel“ abgebrochen haben, und mit Menschen, die von heute auf morgen verlassen wurden. Mehrere Bücher hat sie über das Thema geschrieben und auch Filme gedreht, die beispielsweise in der ZDF-Doku-Serie 37 erschienen sind.

### Bücher von Tina Soliman:

**„Funkstille. Wenn Menschen den Kontakt abbrechen“** – Tina Soliman spricht mit Verlassenen über ihre Suche nach Antworten für die Gründe des Kontaktabbruchs, hört aber auch die Seite von Menschen, die wortlos gegangen sind.

Klett-Cotta, 196 Seiten, ISBN: 978-3-608-98838-3, 20 Euro

**Das Buch „Der Sturm vor der Stille – Warum Menschen den Kontakt abbrechen“**, nimmt vor allem die Kontaktabbrechenden in den Blick.

Klett-Cotta, 217 Seiten, ISBN: 978-3-608-94804-2, 20 Euro

**Ghosting** widmet sich einem Phänomen, das im digitalen Zeitalter mit Tinder und ähnlichem enorm zugenommen hat: Menschen verschwinden wie ein Geist.

Klett-Cotta, 358 Seiten, ISBN: 978-3-608-96337-3, 18 Euro



**Film:**  
**Ganz leise abserviert – So schlimm ist die digitale Abfuhr**, aus der ZDF-Reihe 37 Grad auf Youtube



Die haupt- und ehrenamtlichen Gruppenleiterinnen der Miteinander-Gruppen. V.l.n.r. unten: Margot Hauk, Elke Boß (Koordinatorin), Dorothee Ewald, Angela Breunig V.l.n.r. oben: Regine Bleitgen, Hildegard Hofmann, Monika Heckmann, Inge Ihrig. Foto: Diakonie

## Miteinander-Gruppen der Diakonie im Odenwald Wenn die Demenz die Brücken zu anderen Menschen abreißt...

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ „Wo sind im Odenwald die Menschen mit Demenz?“ Diese Frage stellte Dorothee Ewald bei einem Treffen von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen der Diakonie Hessen, die als Leiterinnen von Miteinander-Gruppen im Odenwald aktiv sind. Klar, man könne den Menschen ihre Erkrankung nicht ansehen, aber Tatsache sei auch, dass Menschen mit einer Demenz am öffentlichen Leben ganz oft nicht mehr teilhaben, so Dorothee Ewald, die selbst auch eine Miteinander-Gruppe leitet. Und häufig sind sie und ihre pflegenden Angehörigen auch von Beziehungsabbrüchen betroffen.

Wenn die Krankheit mehr und mehr den Alltag der Menschen mit Demenz und ihren Partner\*innen oder pflegenden Kindern prägt, ziehen sich Freunde und Bekannte nicht selten zurück. Manchmal ist es ein schleichender Prozess: Man trifft sich seltener, unternimmt weniger, ruft sich nicht mehr so oft an, verstummt irgendwann ganz. Mitunter ist es aber auch ein abrupter Abbruch, der die Zurückgelassenen hart trifft. Pflegenden Angehörigen erleben: Sie sind offenbar nicht mehr flexibel und kompatibel genug. Ihre Themen und Sorgen stoßen bei vielen Nicht-Betroffenen irgendwann nicht mehr auf offene Ohren. Es ändert sich ja nichts zum Besseren.

Und wer selbst von einer Demenz betroffen ist, macht nicht selten die Erfahrung: Wenn die Demenz zunehmend die Brücken der Erinnerung wegriißt, ist es schwer, bislang gemeinsam gegangene Wege weiter fortzusetzen. Mitunter erfordert es von den bisherigen sozialen Kontakten, neue Pfade der Kommunikation zu entdecken und zu beschreiten. Das gelingt aus den unterschiedlichsten Gründen oft nicht. Und so wird das soziale Miteinander immer spärlicher.

## Kontakte über die Gruppentreffen hinaus

Eine Möglichkeit, Gemeinschaft und Begegnung zu erleben, bieten die Miteinander-Gruppen der Diakonie. Derzeit gibt es sie in Steinbach, Reichelsheim und Breuberg. Das Angebot in Beerfelden pausiert, kann aber wieder aktiviert werden. Menschen mit Demenz können in den Gruppen miteinander in Kontakt kommen – am besten gleich zu Beginn der Erkrankung, bevor Unsicherheit und Scham nicht selten zu Rückzug und Verstummen führen und oft das „Rausgehen“ erschweren, rät Dorothee Ewald. „In den Gruppen verbringen die Teilnehmenden in wertschätzender Atmosphäre eine schöne, entspannte und auch anregende Zeit gemeinsam – nicht nur von Demenz Betroffene, sondern auch andere Interessierte, die sich hier wohlfühlen und gerne kommen“, sagt die Gruppenleiterin. Auch über die wöchentlichen Treffen hinaus werden Kontakte gepflegt, sogar eine gemeinsame Urlaubsreise ist schon zustande gekommen.

## Ausgrenzung entgegenwirken

„Nicht die demenziell erkrankten Menschen entfernen sich von uns, sondern Freunde, Bekannte, Kollegen entfernen sich von ihnen,“

betont Elke Boß, Diplom-Pflegewirtin und Koordinatorin Gesundheitsförderung der Regionalen Diakonie Hessen-Nassau. Sie koordiniert auch die Miteinander-Gruppen. Diese sollen nicht nur Möglichkeiten zum Kontakt bieten, sondern auch auf die Ausgrenzung demenziell erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen aufmerksam machen und dazu beitragen, dass alle Menschen in unserer Gesellschaft teilhaben und mitgestalten können.

## Kontakt und Informationen

*Interessierte können sich für die Teilnahme an den Miteinander-Gruppen anmelden bei Elke Boß oder Anja Pinkert, Regionale Diakonie Odenwald, Telefon: 0 60 61 / 96 50 - 120 oder per E-Mail an: [elke.boss@regionale-diakonie.de](mailto:elke.boss@regionale-diakonie.de).*

*Jedem Gast steht eine Betreuungsperson zur Verfügung, die individuell auf seine Bedürfnisse eingeht. Auch eine gemeinsame Mahlzeit und verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten werden angeboten.*

*Die Kosten für die Gruppenbetreuung betragen pro Nachmittag 40 Euro. Auf Antrag werden die Betreuungskosten von der Pflegekasse erstattet, betont Elke Boß. Gäste ohne Pflegegrad-Einstufung können als Selbstzahlende teilnehmen. In einzelnen Fällen ist auch dafür eine Kostenerstattung möglich.*

*Das Angebot der Miteinander-Gruppen wird zudem finanziell unterstützt durch die Pflegekassen und den Odenwaldkreis. [www.diakonie-odenwald.de](http://www.diakonie-odenwald.de)*

## Mit dem Job-Verlust brechen oft auch wichtige Kontakte weg

### Im Kompass-Treffpunkt finden Erwerbslose Halt und Unterstützung

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ 30 Jahre hat Thomas E. in „seiner“ Firma gearbeitet, ist vom Auszubildenden zum Abteilungsleiter aufgestiegen, von Kolleg\*innen und der Chefetage ist er gleichermaßen geschätzt. Dann kommt ein neuer Manager ins bislang familiengeführte Unternehmen. Was er als Umstrukturierung bezeichnet, bedeutet für Thomas S.: Er gilt von heute auf morgen als entbehrlich, wird „freigestellt“ und darf sich wenig später als betriebsbedingt gekündigt beim Jobcenter melden.

„Ja, ich habe eine Abfindung bekommen“, sagt Thomas S. „Aber abfinden kann ich mich nicht damit, wie mit mir umgegangen worden ist.“ Von heute auf morgen abserviert worden zu sein, hat ihn schwer gekränkt. All sein Engagement zählt plötzlich nicht mehr, „weil irgendeinem Manager meine Nase nicht passt, oder was auch immer“, sagt er.

#### Nachts schlaflos und tagsüber gereizt

Zu einigen Kolleg\*innen, mit denen er fast freundschaftlich verbunden war, hat der 56-Jährige ab und an noch telefonisch Kontakt. Aber er ruft sie nicht mehr gerne an. Zu sehr schmerzt es ihn, nicht mehr zum Team zu gehören. Dass sie ihm sagen, wie ungerecht sie das alles finden, kann ihn nicht wirklich trösten. Und auch nicht, dass schon weitere Kolleg\*innen ihren Rauswurf



© Avve Diana – AdobeStock.com

befürchten. Und was soll er ihnen erzählen? Dass seine Chancen auf einen neuen Job trotz Fachkräftemangels wegen seines Alters schlecht sind? Dass er nachts nicht schlafen kann? Dass er tagsüber übellaunig und gereizt ist? Dass er mit seiner plötzlichen „Freiheit“ so gar nichts anfangen kann, weil er sich fühlt, als sei er vom Karussell gefallen, während alle anderen (noch) weiter ihre Runden drehen?

#### Arbeitslosigkeit gilt immer noch als persönliches Problem

„Arbeitslosigkeit wird in unserer Gesellschaft immer noch als individuelles Schicksal oder persönliches Versagen gesehen, auch wenn es ein strukturelles Problem ist“, sagt Christian F., Mitglied der Arbeitslosengruppe Kompass in Groß-Gerau. Auch er musste im

Jahr 2010 erfahren, wie es ist, entbehrlich zu sein, als sein Vertrag als freiberuflicher Programmierer nicht mehr verlängert wurde. Er fühlte sich vom Arbeitsamt „hängengelassen“ und sah für sich überhaupt keine Perspektive mehr. Doch statt sich allein zu grämen, schloss er sich der Selbsthilfegruppe Kompass-Treff an, die 2005 entstanden war, nachdem der Metallwaren-Hersteller Fagro den Betrieb in Groß-Gerau eingestellt hatte.

Bis heute ist der Kompass-Treffpunkt unter dem Dach der katholischen Betriebsseelsorge im Dekanat Rüsselsheim eine wichtige Anlaufstelle für erwerbslose oder von Arbeitslosigkeit bedrohte Menschen, aber auch für andere, die mit wenig Geld auskommen müssen – egal ob Rentner\*in,



Geringverdiener\*in oder Bürgergeld-Bezieher\*in. Im Treffpunkt können sie sich mit anderen Betroffenen über ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig unterstützen und Hilfe zur Selbsthilfe finden. Die Gespräche beim zwanglosen Frühstück sind für viele eine wichtige Stütze. Auch Christian F. erfuhr dort: Ich bin kein Sonderfall. Mehrere andere Teilnehmer hatten auch Zeitarbeitsverträge bei Zulieferungs-Firmen von Opel gehabt, die nicht verlängert worden waren. Sie verloren mit der Arbeit nicht nur ihre Einkommensquelle, sondern auch die bisherigen Kontakte zu Arbeitskolleg\*innen und ihre Alltagsstruktur. „In der Selbsthilfegruppe haben wir dann erstmal gemeinsam unsere Wunden geleck“, sagt Christian F.

© pixabay

## Informationen und Kontakt

### Kompass-Treff Groß-Gerau

Der Kompass-Treff findet jeden zweiten und letzten Mittwoch im Monat von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr statt im Pfarrzentrum St. Walburga, Walburgastraße 6.

Interessierte können sich unter der Mobilnummer 0176 / 87 62 55 65 anmelden.

### Erwerbslosen-Treffen im Odenwald

Einen weiteren Kompass-Treff mit Frühstück gibt es in Erbach. Er findet am Donnerstag in geraden Kalenderwochen (außer an Feiertagen) von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr im katholischen Gemeindezentrum St. Sophia (Hauptstraße 42) statt.

### Lichtblick Bergstraße

Der Lichtblick Bergstraße, eine Initiative von Ehrenamtlichen, unterstützt von der Katholischen Betriebsseelsorge und der Caritas, trifft sich am ersten Montag im Monat von 15 Uhr bis 16:30 Uhr im Franziskushaus Bensheim, Klostergasse 5.

### Kompass-Treff Darmstadt

Die Darmstädter Kompass-Gruppe trifft sich alle 14 Tage montags von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr in der Pfarrgemeinde St. Elisabeth, Schlossgartenplatz. Weitere Infos erhalten Interessierte auf der Internetseite <https://bistummainz.de> unter der Rubrik Soziales – Betriebsseelsorge – Für Erwerbslose.

## Negative soziale Auswirkungen der Arbeitslosigkeit

Auch wenn er inzwischen Rentner ist und einen kleinen Nebenjob hat, die Treffen in der Kompass-Gruppe und die gemeinsamen Ausflüge möchte der 67-Jährige nicht missen. „Es tut gut, dass wir da einen vertrauten Kreis haben, in dem wir gemeinsam palavern können, statt zu Hause einsam herumzusitzen. Es ist sehr hilfreich, sich mit anderen austauschen zu können und bei Problemen Zuspruch zu bekommen.“ Denn Arbeitslosigkeit, erst recht längerfristige, kann sich auch negativ auf die materiellen und sozialen Teilhabechancen auswirken.

Laut einem Bericht des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) aus dem Jahr 2022\* verzichten arbeitslos gewordene Menschen nicht selten aus finanziellen Gründen häufiger als zuvor auf Aktivitäten wie Kino- oder Theaterbesuche oder die Bewirtung von Freund\*innen zu Hause. Dabei seien Personen mit geringen bis mittleren Qualifikationen stärker von den negativen sozialen und materiellen Auswirkungen der Arbeitslosigkeit betroffen als höher Qualifizierte. Der wahrgenommene soziale Status, das gesellschaftliche Zugehörigkeitsempfinden, die mentale Gesundheit und die allgemeine Lebenszufriedenheit würden durch die Arbeitslosigkeit ebenfalls negativ beeinflusst.

\* IAB-Kurzbericht 2/2022, Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung, Stefanie Gundert und Laura Pohlan: Mit dem Arbeitsplatz kann man mehr verlieren als nur den Job.



© Peeranur – AdobeStock.com

## Plötzliche Funkstille im Bewerbungsverfahren

**Auch viele Arbeitgeber\*innen und Jobsuchende kennen das Phänomen des plötzlichen Kontaktabbruchs. Das Bewerbungsgespräch war vielversprechend, doch die erhoffte Zusage bleibt aus. Aber es kommt auch keine Absage. Stattdessen: Funk...stille. Job-Ghosting nennt man das dann.**

Dahinter können unterschiedliche Gründe stecken: Die Firma oder der\*die Bewerber\*in haben sich aus unterschiedlichen Gründen anders entschieden, sind aber aus zeitlichen oder anderen Gründen mit einer Absage überfordert. Oder sie halten es nicht für erforderlich.

In jedem Fall ist es ärgerlich für die Partei, die nach hoffnungsvollen Signalen bereits davon ausgegangen ist, dass mit dem neuen Job oder der neuen Fachkraft alles in trockenen Tüchern ist und nun doch weitersuchen muss. Das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung beklagte Ende März, viele Ausbildungsstellen blieben unbesetzt, weil Bewerber unerwartet absprängen. UB

## Kontaktabbruch durch Krieg und Flucht Es ist schwer, nicht zu wissen, was mit den Angehörigen passiert ist

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ In einigen Selbsthilfegruppen, beispielsweise für Menschen, die von Angst, Panik und Depression betroffen sind, trifft Septi Panca Sakti vom Selbsthilfebüro Osthessen auch auf geflüchtete Menschen, für die Kontaktabbrüche eine schmerzliche Erfahrung sind.

Septi Panca Sakti berichtet beispielsweise von der 40-jährigen Zeynab\*, die mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern vor sechs Jahren aus Afghanistan geflohen ist. Vier Monate durch sieben Länder war die Familie unterwegs, ehe sie in Deutschland Zuflucht fand. „Wir sind hier in Sicherheit“, sagt Zeynab. „Aber es ist ganz schlimm, dass wir seit der Flucht keinen Kontakt mehr zu der Familie von meinem Mann haben. Wir haben versucht zu erfahren, was mit den Eltern und Geschwistern ist, aber wir haben keine Information bekommen.“

Es ist für Zeynab und ihre Familie schwer zu verkraften, erzählt Septi Panca Sakti, die im Selbsthilfebüro Osthessen für den Bereich Selbsthilfe und Zuwanderung zuständig ist. Zeynab sagt: „Wir wissen nicht, ob unsere Angehörigen noch leben, ob sie auf der Flucht sind und wo sie vielleicht Schutz gefunden haben. Es ist schwer, mit dem Verlust umzugehen wenn man nicht weiß, was passiert ist, ob man noch Hoffnung haben kann ...“.



Septi Panca Sakti,  
Selbsthilfebüro  
Osthessen

### Verlust und Trauer

Keine Hoffnung mehr auf ein Wiedersehen hat Ahmad\*, ein Palästinenser, den Septi Panca Sakti über eine Selbsthilfegruppe für Männer kennengelernt hat. Ahmad berichtet, dass seine sieben Familienmitglieder bei einem Angriff der israelischen Armee in ihrem Haus im Gaza-Streifen getötet wurden. Er selbst hat nur überlebt, weil er nach Deutschland geflüchtet war. Der Verlust und die Trauer lasten schwer auf dem 27-jährigen, der in Osthessen Zuflucht gefunden hat. Der Austausch mit anderen geflüchteten Menschen ist für ihn eine große Hilfe.

### Kontakt:

Septi Panca Sakti

Telefon: 01 59 / 04 60 69 69

E-Mail:

[migration.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:migration.osthessen@paritaet-projekte.org)

# Online-Selbsthilfegruppe für mehr Kinderschutz im Familienrecht „In der Kraft bleiben bei Trennung und Verlust..“

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Wenn eine Familie zerbricht, wird sie oft auch zu einem „Fall“ für Ämter und Behörden – vor allem, wenn keine einvernehmliche Lösung zwischen den getrennten Partner\*innen gefunden werden kann. Es geht um Besuchsrechte, begleiteten Umgang, Unterhalt und vieles mehr. Das birgt auch die Gefahr, dass im institutionellen Umgang die Rechte und Bedürfnisse der Kinder möglicherweise nicht angemessen gewürdigt werden oder dass gar gegen diese verstoßen wird. Beispielsweise wenn Kontakte der Kinder zu wichtigen Bezugspersonen unterbunden oder für das Kind nicht förderliche Kontakte erzwungen werden. Mit diesen Themen beschäftigt sich eine Online-Selbsthilfegruppe, in der sich Mütter und Großmütter treffen, die aufgrund einer Trennung mit dem Familiengericht und anderen Verfahrensbeteiligten konfrontiert sind.

## Wöchentlich Treffen per Zoom

Die Gruppe ist seit zwei Jahren im Landkreis Offenbach aktiv, erreicht aber Interessierte deutschlandweit. Jeden Montag um 20 Uhr treffen sich die Mitglieder per Zoom zu einer Sitzung von einer bis anderthalb Stunden. Eine anonyme Teilnahme ist möglich. Der Fokus liegt dabei nicht nur auf den Eltern und Großeltern, sondern auch auf den betroffenen Kindern: Was löst diese belastende Situation in ihnen aus und wie kann man

ihnen in dieser schwierigen Zeit helfen? Ein zentrales Thema der Selbsthilfegruppe ist „Resilienz“: Wie kann man auf sich selbst achten und gemeinsam Strategien für die langfristige Bewältigung des Alltags entwickeln? Die hohe psychische und physische Belastung kann unter anderem zu Burnout oder Depressionen führen. Die Gruppe bietet einen Raum für Austausch und Entlastung und hilft den Teilnehmerinnen, sich bewusst zu machen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

### Information und Anmeldung:

Interessierte erhalten nähere Informationen bei Britta Subtil per E-Mail an:  
SHGruppe@web.de  
[www.fuerkinderschutzimfamilienrecht.de](http://www.fuerkinderschutzimfamilienrecht.de)



## Online self-help group for more child protection in family law „Staying strong in the event of separation and loss..“

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

■ When a family falls apart, it often also becomes a “case” for the authorities – especially when no amicable solution can be found between the separated partners. The issues raised in such cases include visitation rights, supervised contact, maintenance and more. There is also a danger that the rights and needs of children may not be appropriately recognised by the authorities, or they may even be infringed. For example, if children’s contact with important caregivers is prevented or contact that is not beneficial to the child is forced. These are the topics dealt with by an online self-help group in which mothers and grandmothers meet who face the family courts and other parties to proceedings as a result of a separation.

### Weekly meetings on Zoom

The group has been active in Offenbach for two years and reaches people throughout Germany. Every Monday at 8pm, the members gather in a Zoom meeting for one to one and a half hours. It is possible to participate anonymously. The focus is not only on the parents and grandparents, but also on the children affected. How does this stressful situation affect the children and how can they be helped in this difficult time?

A core theme of the self-help group is resilience: How can the participants look after themselves and together come up with strategies for coping with everyday life in the long term? The high mental and physical stress can lead to burnout, depression and other consequences. The group provides a space for exchange and relief, helping the participants to realise that they are not alone with their problems.

### Information and registration:

*Those interested can obtain further information by emailing Britta Subtil: SHGruppe@web.de*

*[www.fuerkinderschutzimfamilienrecht.de](http://www.fuerkinderschutzimfamilienrecht.de)*



## Онлайн-група самодопомоги для покращення захисту дітей в сфері сімейного права «Залишатися сильними у випадку розлучення та втрати...»

Том Шюлер, *Selbsthilfebüro Offenbach* (Оффенбахський центр самодопомоги)

■ Коли сім'я розпадається, розлучення часто стає складною бюрократичною справою, особливо якщо парі не вдається досягти взаємної згоди. Постають питання, пов'язані з правом на відвідування, спілкуванням під наглядом, аліментами та ін. При цьому існує ризик того, що в процесі бюрократичної тяганини права та потреби дітей не будуть належним чином враховані або навіть будуть порушені. Наприклад, коли перешкоджають взаємодії дітей з людьми, до яких вони прив'язані, або коли діти вимушені встановлювати контакти, які не приносять їм користі. Цими аспектами займається онлайн-група самодопомоги, в якій зустрічаються матері та бабусі, що у зв'язку із розлученням зіткнулися з перепонами в сімейному суді та з боку інших сторін судового провадження.

### Щотижневі зустрічі у Zoom

Група два роки веде діяльність в окрузі Оффенбах, але взаємодіє із зацікавленими людьми по всій Німеччині. Щопонеділка о 20:00 учасники зустрічаються в Zoom: сеанс триває від однієї до півтори години. Можлива анонімна участь.

У центрі уваги не лише батьки, бабусі й дідусі, але й діти, яких це торкнулося: що вони відчувають в цій стресовій ситуації і

як їм допомогти в цей важкий період? Головною темою групи самодопомоги є «резильєнтність»: як плекати в собі психологічну стійкість, а також спільно з іншими розробити стратегії довгострокового подолання негараздів у повсякденному житті. Високий рівень психічного стресу та фізичного навантаження може призвести, поміж іншого, до вигорання або депресії. Група пропонує простір для спілкування та зняття напруги, допомагає учасникам усвідомити, що вони не наодинці зі своїми проблемами.

### Інформація та реєстрація:

Додаткову інформацію для зацікавлених осіб можна отримати у Бритті Субтіл (Britta Subtil) електронною поштою за адресою: [SHGruppe@web.de](mailto:SHGruppe@web.de)  
[www.fuerkinderschutzimfamilienrecht.de](http://www.fuerkinderschutzimfamilienrecht.de)

## Aile hukukunda daha fazla çocuk koruması için çevrim içi kendi kendine yardım grubu “Ayrılık ve kayıp karşısında güçlü kalmak..”

Tom Schüler, Offenbach Selbsthilfebüro

■ ABir aile dağıldığında, özellikle de ayrılan eşler arasında dostça bir çözüm bulunamazsa, genellikle makamlar için bir “dava” haline gelir. Bu, ziyaret hakları, gözetimli iletişim, nafaka ve çok daha fazlasını içerir. Bu durum aynı zamanda çocukların hak ve ihtiyaçlarının kurumsal iletişimde yeterince tanınmaması ve hatta ihlal edilmesi tehlikesini de barındırmaktadır. Örneğin, çocukların önemli bakıcılarla iletişiminin engellenmesi veya çocuk için faydalı olmayan bir iletişimin zorunlu kılınması gibi. Bu konularla ilgilenen çevrim içi bir kendi kendine yardım grubu, aile mahkemesi ile karşı karşıya kalan anneler ve büyükanneler ile bir ayrılık nedeniyle yargılamaya dahil olan diğer tarafların bir araya geldiği bir gruptur.

### Zoom aracılığıyla haftalık görüşme

Grup iki yıldır Offenbach bölgesinde faaliyet gösteriyor, ancak Almanya'nın dört bir yanındaki ilgili kişilere ulaşıyor. Üyeler her Pazartesi saat 20.00'de Zoom üzerinden bir ila bir buçuk saat süren bir oturum için bir araya geliyor. Anonim katılım mümkün. Odak noktası sadece ebeveynler ve büyükanne ve büyükbabalar değil, aynı zamanda durumdan etkilenen çocuklardır: Bu stresli durum onlarda neleri tetikliyor ve bu zor zamanda onlara nasıl yardımcı olunabilir?



© Olexsiy - AdobeStock.com

Kendi kendine yardım grubunun ana konularından biri “dayanıklılık”tır: Kendinize nasıl dikkat edebilir ve uzun vadede günlük yaşamla başa çıkmak için birlikte nasıl stratejiler geliştirebilirsiniz? Yüksek düzeyde zihinsel ve fiziksel stres, diğer şeylerin yanı sıra tükenmişliğe veya depresyona yol açabilir. Grup, fikir alışverişi ve rahatlama için bir alan sunarak katılımcıların sorunlarında yalnız olmadıklarını anlamalarına yardımcı oluyor.

### Bilgi ve kayıt:

İlgili kişiler aşağıdaki adrese E-posta göndererek Britte Subtil'den daha detaylı bilgi edinebilir: SHGruppe@web.de  
www.fuerkinderschutzimfamilienrecht.de

## مجموعة المساعدة الذاتية عبر الإنترنت لحماية الطفل بشكل أفضل في إطار قانون الأسرة

### "التماسك حال الانفصال والفقدان..."

توم شولر "Tom Schüler"، مكتب المساعدة الذاتية في أوفنباخ  
"Selbsthilfebüro Offenbach"

في حال تفكك الأسرة، فإنها تتحول في معظم الحالات إلى "قضية" لدى السلطات الرسمية - لاسيما في حال عدم التوصل إلى حلٍ ودي بين الشريكين المنفصلين. حيث يتعلق الأمر بحقوق الزيارة والتواصل الخاضع للإشراف والنفقة وغير ذلك الكثير. وهي أمورٌ محفوفةٌ بمخاطر عدم الاعتراف بحقوق الأطفال واحتياجاتهم في التعامل الموسمي أو حتى انتهاكها. على سبيل المثال في حال منع الأطفال من التواصل مع أشخاص مهمين في حياتهم أو فرض جهات اتصال على الأطفال لا فائدة منها. ومن خلال مجموعة المساعدة الذاتية عبر الإنترنت، نتناول هذه القضايا؛ حيث تلتقي فيها الأمهات والجدات اللاتي يواجهن محكمة الأسرة مع الأطراف الأخرى المشاركة في الإجراءات بسبب الانفصال.

### اجتماعات أسبوعية عبر زووم

تنشط المجموعة في دائرة أوفنباخ منذ عامين، إلا أن تأثيرها يمتد الآن إلى كافة أنحاء ألمانيا. وفي يوم الاثنين من كل أسبوع في تمام الساعة 8 مساءً يجتمع الأعضاء عبر تطبيق زووم "Zoom" لجلسة تتراوح مدتها من ساعة إلى ساعة ونصف. ويمكن المشاركة في هذه الجلسة دون الإفصاح عن الهوية.

ولا ينصب التركيز فقط على الوالدين والأجداد، بل أيضًا على الأطفال المتضررين: ما الذي يثير هذا الوضع المُثقل بداخلهم وكيف يمكن مساعدتهم في هذا الوقت العصيب؟

يتمثل الموضوع المحوري لمجموعة المساعدة الذاتية في "المرونة": كيف يمكنك الاعتناء بنفسك وتطوير استراتيجيات معًا للتعامل مع الحياة اليومية على المدى الطويل؟ يمكن أن يؤدي الضغط النفسي والبدني الكبير إلى مشاكل كثيرة، منها الإرهاق أو حالات الاكتئاب. توفر المجموعة مساحة لتبادل الآراء وتخفيف العبء وتساعد المشاركين على إدراك أنهم ليسوا وحيدين في مواجهة مشاكلهم.

### المعلومات والتسجيل:

يمكن للأطراف المهمة الحصول على مزيد من المعلومات لدى السيدة/ بريتا سوبتيل "Britta Subtil" عبر البريد الإلكتروني التالي:

[SHGruppe@web.de](mailto:SHGruppe@web.de)

[www.fuerkinderschutzimfamilienrecht.de](http://www.fuerkinderschutzimfamilienrecht.de)



Foto: Archiv

## Selbsthilfe- und Engagement-Tag „Engagement von Mensch zu Mensch – DA mach ich mit!“

*Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt*

■ Am Samstag, 28. Juni 2025, präsentieren sich wieder etwa 50 Selbsthilfegruppen sowie ehrenamtliche Organisationen beim Selbsthilfe- und Engagement-Tag in Darmstadt auf dem Luisenplatz. Von 10 bis 15 Uhr können Besucher\*innen mit den Engagierten an Ständen ins Gespräch kommen und mehr über das vielfältige Thema Selbsthilfe erfahren.

### *Nähere Informationen*

*zur Veranstaltung und welche Gruppen dabei sein werden, finden Interessierte auf [www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/veranstaltungen](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/veranstaltungen)*

## Jubiläums- und Fachveranstaltung „30 Jahre Selbsthilfebüro Darmstadt – Selbsthilfe wirkt!“

*Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt*

■ Das Selbsthilfebüro Darmstadt unterstützt seit 1995 die Arbeit von Selbsthilfegruppen und den Menschen, die sich in ihnen engagieren. Am 18. September 2025 soll dies mit einer Jubiläums- und Fachveranstaltung unter dem Titel „30 Jahre Selbsthilfebüro Darmstadt – Selbsthilfe wirkt!“ gefeiert werden. Dabei sollen Vorträge die Leistungen der Selbsthilfegruppen in der Region sowie der Selbsthilfekontaktstelle sichtbar machen. Zudem wird mit der gemeinsamen Feier auch das Engagement der ehrenamtlich Engagierten in den Selbsthilfegruppen gewürdigt.

### **Nähere Informationen**

finden Interessierte in Kürze im Internet auf [www.parityaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/](http://www.parityaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/).

Ansprechpartnerin ist Christiane Schär im Selbsthilfebüro Darmstadt,  
Telefon: 0 61 51 / 85 06 58 0  
E-Mail: [selbsthilfe.darmstadt@parityaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@parityaet-projekte.org).



Foto: Pixabay

## „Einfach mal reden!“ Selbsthilfe-Café jetzt monatlich

*Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt*

■ Nachdem das Selbsthilfe-Café als niedrigschwelliges Austauschformat im vorigen Jahr sehr gut angenommen wurde, bietet das Selbsthilfebüro Darmstadt gemeinsam mit seinen ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen nun monatlich die Möglichkeit zum lockeren Gespräch bei Kaffee und Kuchen. Es können konkrete Fragen zu Selbsthilfethemen mitgebracht werden. Wer will, kann aber auch einfach nur einen netten Nachmittag in Gesellschaft verbringen.

### **Öffnungszeiten:**

Das Café findet jeden vierten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr im Selbsthilfebüro Darmstadt, Rheinstraße 67 statt.  
Eine Anmeldung ist nicht nötig.

## Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

### ■ Mein Herz lacht e. V.

#### Community für Eltern beeinträchtigter Kinder

Mein Herz lacht e. V. ist eine bundesweite Selbsthilfe-Community für Eltern von Kindern mit Behinderungen, Beeinträchtigungen oder chronischen Erkrankungen. Der Verein widmet sich den Bedürfnissen betroffener Eltern, um sie in ihrer herausfordernden Situation zu unterstützen und ihnen eine Gemeinschaft zu bieten, in der sie sich verstanden und aufgehoben fühlen. Es gibt nun auch eine Gruppe in Darmstadt.

#### Informationen und Kontakt:

Daniela Kementzetidīs

Mobil: 01 51 / 14 00 12 38

E-Mail: [darmstadt@meinherzlacht.de](mailto:darmstadt@meinherzlacht.de)

Internet: [www.meinherzlacht.de](http://www.meinherzlacht.de)

### ■ Frauenselbsthilfegruppe Krebs

Die Frauenselbsthilfegruppe Krebs in Darmstadt will betroffene Frauen nach dem Schock der Diagnose Krebs in einer vertrauensvollen Gemeinschaft auffangen. Betroffene können sich dort mit anderen austauschen und sich über gute Wege zum Umgang mit der Erkrankung, mit Therapien und Nebenwirkungen informieren.

#### Informationen und Kontakt:

Angela Beck

Mobil: 01 57 / 36 25 26 20

E-Mail: [fsh-gruppe-darmstadt@gmx.de](mailto:fsh-gruppe-darmstadt@gmx.de)



Foto: Pixabay

### ■ dasBUUSENKOLLEKTIV e. V. für Frauen mit Krebs

„dasBUUSENKOLLEKTIV e. V.“ ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für einen neuen, revolutionären Umgang mit Brustkrebs einsetzt. Der bundesweit tätige Verein mit Sitz im Landkreis Darmstadt-Dieburg hat verschiedene Angebote und Projekte, die zur Lebensqualität und zu mehr Selbstbewusstsein von Betroffenen beitragen sollen. Laut, frech und wild möchten die Mitglieder des Buusenkollektivs das Thema Krebs aus der Tabu-Zone holen und zeigen, dass man trotz dieser Krankheit ein wunderbares, selbstbestimmtes Leben führen kann.

#### Kontakt:

Rhea Seehaus

E-Mail: [rhea@dasbuusenkollektiv.de](mailto:rhea@dasbuusenkollektiv.de)

Internet: [www.dasbuusenkollektiv.de](http://www.dasbuusenkollektiv.de)

## „Ich mittendrin“ – BehindArt-Ausstellung zeigt Werke aus dem Kreis Groß-Gerau

Anne Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

### ■ Der 5. Mai ist der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Im Kreis Groß-Gerau organisiert das Selbsthilfebüro zusammen mit der Kreisverwaltung und Trägern der Behindertenhilfe aus diesem Anlass eine Kunstausstellung mit Werken behinderter und nicht-behinderter Künstler\*innen aus dem Kreis Groß-Gerau.

Mitglied der inklusiven Kunstinitiative



Die Ausstellung mit dem Titel „Ich – mittendrin“ ist Teil des erfolgreichen Projekts BehindArt des Paritätischen Hessen. Gezeigt werden auch Bilder von Aktiven aus Selbsthilfegruppen, die im Rahmen eines Workshops zur Einbindung von Kunst in die Gruppenarbeit angefertigt wurden.

#### Informationen:

Die Ausstellung ist vom 5. bis 18. Mai im Foyer der Kreisverwaltung zu sehen.

Vernissage am 5. Mai um 18 Uhr.

Gefördert wird die Veranstaltung von der Kreissparkasse Groß-Gerau.

## GPR-Klinikum in Rüsselsheim Familien- und Gesundheitstag mit vielen Informationen und Aktionen

Anne Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

### ■ Zu einem bunten Programm im Rahmen des diesjährigen Familien- und Gesundheitstages laden das GPR-Klinikum und das Selbsthilfebüro Groß-Gerau am Sonntag, 25. Mai von 11 bis 16 Uhr ein.

Neben Ständen von Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Anbietern der Gesundheitsversorgung gibt es Vorträge und Mitmachangebote für die Besucher\*innen. Außerdem gibt es eine Modenschau mit Unterwäsche und Bademode für Frauen

nach Brustkrebs und ein Mitmachangebot zur Aromatherapie. Hinter die Kulissen des Klinikums schauen können Interessierte bei der „Live-OP-Präsentation“. Familien dürfen sich wieder auf eine Malstation, die Clown-Doktoren und eine Schnitzeljagd freuen.

#### Informationen und Programmflyer:

[www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungen](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungen).

## Neue Selbsthilfegruppen in Groß-Gerau

Anne Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

### ■ Angehörigencafés für Angehörige und Freund\*innen suchtkranker Menschen

Das Leben mit suchtkranken Menschen ist oft durch große Belastungen geprägt. Angehörige und Freunde stehen vor schwierigen Fragen: Wie können sie helfen, ohne selbst zu zerbrechen? Wie lässt sich ein Gleichgewicht zwischen Unterstützung und Abgrenzung finden? Neben der Sorge um die Betroffenen kämpfen viele Angehörige mit Schuldgefühlen, Überforderung und sozialer Isolation. Der Alltag wird häufig von der Sucht des geliebten Menschen bestimmt, während die eigenen Bedürfnisse und Gefühle in den Hintergrund treten. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, gibt es in Rüsselsheim und Groß-Gerau nun selbstorganisierte Angehörigencafés. Hier finden Betroffene einen geschützten Raum, in dem sie offen über ihre Erlebnisse sprechen und sich mit anderen in ähnlichen Situationen austauschen können. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um mit der Belastung umzugehen und die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Das Angehörigencafé in Groß-Gerau startet am Dienstag, 6. Mai 2025, um 17 Uhr und findet künftig an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat statt. In Rüsselsheim startete das Angebot schon im April. Die Treffen sind immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat ab 17 Uhr.

#### Weitere Informationen:

Selbsthilfebüro Groß-Gerau  
Telefon 0 61 52 / 96 16 83 5 oder E-Mail an [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)

### ■ Belastungen in den Wechseljahren besser verkraften

Die Wechseljahre (Klimakterium) markieren eine natürliche Phase im Leben von Frauen, konfrontieren sie mitunter aber mit einer Vielzahl von körperlichen, emotionalen und sozialen Belastungen. Hormonelle Schwankungen können phasenweise etwa zu Konzentrationsproblemen – dem sogenannten „Brain Fog“ –, Kraftlosigkeit und Schlafstörungen führen, was die Leistungsfähigkeit mindert und im privaten und beruflichen Alltag Probleme bereitet. Am Anfang der Wechseljahre können Stimmungsschwankungen, Depressionen und Ängste entstehen, deren Ursache oft nicht erkannt wird, sodass es an Hilfe fehlt. Mit Gewichtszunahme, Hitzewallungen und plötzlichen Schweißausbrüchen gehen Gefühle von Scham und Unsicherheit einher. Der Druck durch gesellschaftliche Erwartungen, berufliche Verpflichtungen oder familiäre Anforderungen wird jedoch nicht weniger. Hier kann der Austausch mit anderen Frauen entlastend wirken, neue Impulse geben und das Selbstwertgefühl stärken. Auf Initiative einer Betroffenen entsteht in Groß-Gerau mit Unterstützung des Selbsthilfebüros eine neue Selbsthilfegruppe, in der Frauen ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen können.

#### Weitere Informationen:

Selbsthilfebüro Groß-Gerau  
Telefon 0 61 52 / 96 16 83 5 oder E-Mail an [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)

## ■ Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von Kindern und jungen Erwachsenen mit ADS/ADHS

*Natascha, Initiatorin der Selbsthilfegruppe*

ADS/ADHS ist Ausdruck neurodivergenter Vielfalt, die das Denken und Fühlen von Kindern und jungen Erwachsenen prägt – oft kreativ und lebendig, aber auch begleitet von Impulsivität, Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten. Das kann den Familienalltag auf den Kopf stellen und für Eltern und Angehörige eine Herausforderung sein. Eine neue Selbsthilfegruppe bietet einen Raum für Austausch, Unterstützung und gemeinsame Lösungsansätze. In unserer Gruppe möchten wir uns über die Herausforderungen austauschen, die mit ADS/

ADHS einhergehen. Wir möchten gemeinsam Ansätze und Strategien finden, die uns helfen, den Alltag besser zu bewältigen.

Egal, ob Sie bereits Erfahrungen gesammelt haben oder neu in diesem Thema sind – jede\*r ist herzlich willkommen! Die Gruppe trifft sich immer am 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr in Rüsselsheim.

### Weitere Informationen:

*Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

*Telefon 0 61 52 / 96 16 83 5 oder E-Mail an [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)*

## Geplante Selbsthilfegruppen

Vier weitere Selbsthilfegruppen sind derzeit in Planung. Sie betreffen die Themen

- **Unerfüllter Kinderwunsch (Groß-Gerau)**
- **Schlaganfall (Betroffene, Groß-Gerau)**
- **Angehörige von Schlaganfall-Betroffenen (Groß-Gerau)**
- **„Gernsheim – schwer in Ordnung“:** Gruppe für Austausch und gemeinsame Bewegung bei starkem Übergewicht (Gernsheim)

Der Sozialpsychiatrische Dienst Groß-Gerau bietet außerdem seit April einen (teilweise angeleiteten) Walk & Talk in Erfelden an.



**Weitere Informationen:** *Selbsthilfebüro Groß-Gerau, Telefon 0 61 52 / 96 16 83 5 oder E-Mail an [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)*



Werner Niebel und Katrin Baumgärtner, die neue Gruppensprecherin der SHG APD. Foto: Katharina Gunkel

## Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression Werner Niebel übergibt den Staffelstab als Moderator an Katrin Baumgärtner

■ Vor 25 Jahren gründete sich im Odenwald die Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression (SHG APD) als selbstorganisierte Gruppe von Betroffenen und Angehörigen. Im Jubiläumsjahr kann die SHG APD nicht nur auf ein stetig wachsendes, breites Angebotsspektrum und große Erfolge stolz sein. Sie geht auch das Thema Generationenwandel proaktiv an. Schon lange arbeitet die SHG APD nach dem Prinzip, das ehrenamtliche Engagement auf möglichst viele Schultern zu verteilen. Gleichwohl gibt es auch dabei Menschen, die über einen längeren Zeitraum öffentlich sichtbar mehr Verantwortung und Aufgaben übernehmen – wie Werner

Niebel, dessen Name vielen kontinuierlichen TIPP-Leser\*innen wahrscheinlich bereits bekannt ist. Er schildert in diesem persönlichen Beitrag seinen Werdegang in der SHG APD und erklärt, warum er jüngst den Staffelstab als Moderator der Selbsthilfegruppen in Präsenz und Online an Katrin Baumgärtner übergeben hat.

2013 wurde ich Gruppensprecher und Moderator der Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression. Die „Hilfe zur Selbsthilfe“ entwickelte sich zum roten Faden in meinem weiteren Leben. Der erste Sonntag im Monat war seitdem für mich für die Moderation der Gesprächskreise belegt,

und ich habe es immer gerne getan. Die Erfahrungen in der Selbsthilfe haben mein Leben sehr bereichert. Die SHG APD war mein Rettungsanker, nachdem ich durch eine Krebsdiagnose und in deren Folge einer schweren Depression keine positive Zukunft mehr für mich hatte sehen können. Hier fand ich Menschen, denen es ähnlich ging, mit denen ich mich austauschen, neuen Mut schöpfen und schließlich neue Zukunftsaussichten für mich entwickeln konnte.

„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.“  
*Vincent van Gogh*

## Das Orga-Team ist wichtig für die Vielfalt der Aufgaben

Inzwischen ist die SHG Angst – Panik – Depression auf etwa 230 Mitglieder angewachsen. Über die Zeit kamen zu den Gesprächskreisen weitere ehrenamtliche Angebote hinzu, wie zum Beispiel: Handarbeits-treff, Yoga, Kochabende, interne Workshops, Wanderungen und einiges mehr. All dies erfordert viel Aufmerksamkeit und Energie und ist durch eine gute Zusammenarbeit mit dem Orga-Team unserer SHG ermöglicht worden. Hier zeigt sich wieder einmal, wie wichtig Team-Work in der Selbsthilfe ist. Und nicht nur dort.

In den letzten Jahren wurde mein Aufgabenbereich in der Selbsthilfe, bei Netzwerk-treffen und in der Unabhängigen Beschwerdestelle Psychiatrie umfangreicher. Private Belastungen und gesundheitliche Probleme kamen hinzu – darum war mir klar: Es ist Zeit für einen Generationenwechsel. Daher habe ich im Februar die Moderation der Gesprächskreise an Katrin Baumgärtner abgegeben.

## Frischer Wind und neue Ideen

Das Weiterbestehen einer Selbsthilfegruppe hängt maßgeblich davon ab, dass Menschen nachkommen, in das Geschehen hineinwachsen, Erfahrungen sammeln, frischen Wind und neue Ideen einbringen. Diesen frischen Wind wird unser Mitglied Katrin Baumgärtner mitbringen. Ein Zusammenbruch und wiederkehrende depressive Phasen ließen Katrin 2021 erkennen, dass sie in ihrem Leben etwas ändern muss. Zwei Jahre war sie arbeitsunfähig. Ein Aufenthalt in einer Akutklinik war eine Station ihres Genesungsweges. Katrin geht es heute besser. Inzwischen hat sie eine Weiterbildung zur systemischen Therapeutin begonnen und bei einigen von mir geleiteten Gesprächskreisen als Co-Moderatorin teilgenommen. Sie wird Gesprächskreise jeden ersten Sonntag im Monat um 15 Uhr und jeden ersten Montag im Monat um 18 Uhr anbieten. Auch die Moderation der Onlinetreffen übernimmt Katrin. Ich bin dankbar, dass sie im richtigen Moment gekommen ist, um in die Moderation einzusteigen. Ich wünsche ihr ein gutes Gespür, interessante Gespräche, viel Empathie und Freude am Tun.

## Jubiläumsfeier im Oktober

Die SHG APD feiert ihr 25-jähriges Bestehen am 10. Oktober 2025 in der Kulturhalle in 64395 Brensbach, zusammen mit der SHG Semikolon, die zehn Jahre alt wird.

**Weitere Infos** finden Interessierte demnächst auf der Homepage [www.shg-apd.de](http://www.shg-apd.de).

## Weiter aktiv bei Öffentlichkeitarbeit und Vernetzung

Schon seit Beginn meiner Tätigkeit als Gruppensprecher liegen mir Öffentlichkeitarbeit und der Aufbau von Netzwerken am Herzen. In diesem Bereich werde ich weiterhin präsent sein, ebenso als Gruppensprecher. Ein Miteinander der Fachkräfte, Beratungsstellen, Institutionen und der Selbsthilfe ist für Betroffene und Hilfesuchende eine Bereicherung auf dem Weg der Genesung. Es gilt auch, manchmal über den Tellerrand zu schauen, um Lösungen zu finden. Offen aufeinander zugehen und gemeinsam arbeiten dient der Sache mehr als sich mit Scheuklappen nur auf seinen Arbeitsbereich zu konzentrieren. Mein Leitmotiv bleibt: „Bei allem, was ich tue, vergesse ich die Liebe zu den Menschen nicht und höre auf mein Herz.“

### **Kontakt:**

Betroffene können sich an Katrin Baumgärtner wenden: [katrin@shg-apd.de](mailto:katrin@shg-apd.de).

### **Weitere Gesprächskreise für Betroffene:**

Kontakt über Gabriele Rabbel per E-Mail an [gabriele@shg-apd.de](mailto:gabriele@shg-apd.de)

### **Gesprächskreise für Angehörige:**

Kontakt über Bernd Seidl per E-Mail an [bernd@shg-apd.de](mailto:bernd@shg-apd.de)

## Autorinnen-Lesung mit Gabriele Ketterl

Bei einer Kooperationsveranstaltung der SHG APD, der Selbsthilfegruppe Semikolon, der Stadt Erbach und dem Selbsthilfebüro Odenwald am Freitag, 27. Juni 2025, liest die Autorin Gabriele Ketterl aus ihrem Buch „Du hast versprochen, nicht zu sterben.“ Die Veranstaltung beginnt um 18:30 Uhr im Beruflichen Schulzentrum Odenwaldkreis (BSO) in Michelstadt in der Erbacher Straße 50. Einlass ist ab 18 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Gabriele Ketterl verarbeitet in ihrem Buch den tragischen Tod ihres Sohnes Daniel. Sie schreibt: „Nur eine Woche nach seinem 20. Geburtstag starb mein Sohn unter tragischen Umständen. (...) Es gibt keine Worte, um in solch einer Situation die Gefühle der Familie zu beschreiben. (...) Er kämpfte

Taschenbuch,  
240 Seiten, 13 Euro,  
Herausgeber:  
ElySION-Books  
ISBN:  
978-3960002871,  
E-Book: 3,99 Euro



immer wieder, versuchte, sich aus dem tödlichen Kreislauf zu befreien, doch ein überlastetes, durch und durch marodes Gesundheitssystem und ein wahrhaft ‚tödliches‘ Umfeld führten letztendlich zur Katastrophe.“

In ihrem Buch nimmt Gabriele Ketterl liebevoll Abschied von ihrem Sohn, möchte aber auch andere Jugendliche und Angehörige vor den Gefahren von Drogen warnen.

## DRK-Selbsthilfzentrum bietet Austausch und Unterstützung „Kindern mit Autismus kann geholfen werden“

*Michel Lang, DRK Odenwaldkreis*

■ Eine Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Autismus gibt es jetzt beim Roten Kreuz in Erbach. Michèle Voigt, selbst Mutter eines autistischen Kindes, begleitet die Eltern oder andere Erziehungsberechtigte in einem geschützten Raum beim Austausch, gibt Unterstützung und Informationen.

Die Gruppe richtet sich an Eltern und Erziehungsberechtigte, deren Kinder bereits eine Autismus-Diagnose haben. Aber auch jene, die den Verdacht hegen, dass ihr Kind autistisch sein könnte, sind eingeladen. Ziel ist es, zu zeigen, dass sie nicht nur auf sich selbst gestellt sind und die Herausforderungen des Alltags keinesfalls allein bewältigen müssen. „Gemeinsam können wir voneinander lernen und uns gegenseitig bereichern. Nicht jeder muss den Weg nur für sich gehen“, sagt Michèle Voigt und macht damit Betroffenen Mut.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, mit anderen ins Gespräch zu kommen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder machen. Zudem geht es auch darum, Informationen zu erhalten: Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Welche Hilfen stehen zur Verfügung? Wie kann der Alltag mit einem autistischen Kind bewältigt werden?



*Michèle Voigt begleitet die neue Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Autismus.  
Foto: Michel Lang / DRK Odenwaldkreis*

Die Treffen finden regelmäßig am letzten Mittwoch im Monat von 19 bis 20:30 Uhr in den Räumlichkeiten des DRK-Selbsthilfzentrums in Erbach, Alte Poststraße, im „Café Auszeit“ statt (Eingang im Hof). Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

### **Informationen und Kontakt:**

*Interessierte können sich telefonisch bei Friedel Weyrauch vom DRK melden:  
Telefon: 0 60 62 / 60 76 01 oder  
Mobil: 01 62 / 25 78 11 2 sowie per E-Mail an: [selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de](mailto:selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de).*

## Neue Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

### ■ Sterneltern-Treff im Landkreis Offenbach: „Für immer im Herzen“

Eine neue Selbsthilfegruppe im Landkreis Offenbach soll einen geschützten Raum für Eltern bieten, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben ist. Die Gruppe soll im kleinen Kreis Raum geben, um Schmerz und Verlust zu reflektieren, aber auch positive Strategien für die Bewältigung des Alltags zu entwickeln. Sie ist offen für alle Betroffenen, unabhängig davon, wie lange der Verlust bereits zurückliegt. Die Gruppe trifft sich jeder zweiten Donnerstag im Monat im Gemeindezentrum der Evangelischen Trinitatisgemeinde in Rodgau, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 2.

#### **Kontakt und Informationen:**

Weitere Informationen sind erhältlich per E-Mail an: [sternenkind@ev-rodgau.de](mailto:sternenkind@ev-rodgau.de).

### ■ Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende

Eine neue Selbsthilfegruppe für alleinerziehende Eltern soll im Landkreis Offenbach (Rodgau) gegründet werden. Sie soll einen Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung schaffen. Die Gruppe trifft sich am 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19 Uhr, bei Bedarf auch online.

#### **Kontakt und Informationen:**

unter E-Mail: [parenthood\\_shg@web.de](mailto:parenthood_shg@web.de)

### ■ LOS startet Online-Selbsthilfegruppe

Der Verein LOS e.V. erweitert sein Angebot um eine Online-Selbsthilfegruppe.

Sie richtet sich an Menschen, die aufgrund eingeschränkter Mobilität keine Möglichkeit haben, eine Präsenzgruppe zu besuchen. Die Online-Treffen sind jeden Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20 Uhr.

#### **Kontakt und Informationen:**

Informationen: <https://www.los-lebenohnesucht.de/index.php/onlinegruppe>

E-Mail: [a.heimann@los-lebenohnesucht.de](mailto:a.heimann@los-lebenohnesucht.de)

Mobil: 01 72 /68 16 25 5 oder E-Mail:

[oeffentlichkeitsarbeit@los-lebenohnesucht.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@los-lebenohnesucht.de)

Mobil: 0176 / 50 33 18 33 (Matthias Vogel)

### ■ Elternkreis für Eltern und Angehörige von suchtkranken oder suchtgefährdeten Kindern und Jugendlichen

Auf Initiative einer betroffenen Mutter soll ein Elternkreis entstehen, der Eltern und Angehörigen von suchtkranken oder suchtgefährdeten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu Austausch und gegenseitiger Unterstützung bietet.

#### **Kontakt und Informationen:**

für Eltern und Angehörige (auch Geschwister und Freund:innen) per E-Mail an:

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

### ■ Neu in Offenbach: Griechisch-sprachige Gruppe der Narcotics Anonymous

NA ist eine weltweite Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zu einem großen Problem geworden sind. Wir sind Süchtige, die sich regelmäßig treffen, um sich gegenseitig zu helfen, clean zu bleiben. Es gibt nur eine Bedingung für die Mitgliedschaft, nämlich den Wunsch, mit den Drogen aufzuhören.

In NA gibt es keine Verpflichtungen. Wir sind mit keiner anderen Organisation verbunden, haben keine Anmelde- oder Mitgliedsbeiträge zu entrichten, keine Garantien zu unterschreiben oder irgendjemandem Versprechungen zu machen. Wir sind mit keiner politischen, religiösen oder rechtlichen Gruppierung verbunden und werden niemals überwacht. Jeder kann mit uns Kontakt aufnehmen, unabhängig von Alter, Ethnie, sexueller Identität, Glaube, Religion oder Religionslosigkeit.

Es geht uns nicht darum, was oder wie viel Sie genommen oder welche Verbindungen Sie haben, was Sie in der Vergangenheit getan haben, wie Ihre finanzielle Situation ist, sondern nur darum, was Sie gegen Ihr Problem tun wollen und wie wir Ihnen dabei helfen können. Wir haben aus unserer Gruppenerfahrung gelernt, dass diejenigen, die weiterhin regelmäßig zu unseren Treffen kommen, clean bleiben.

Das Hauptziel jeder Gruppe von Narcotics Anonymous ist es, die NA-Botschaft zu verbreiten: „Ein Drogensüchtiger, jeder Drogensüchtige, kann mit dem Drogenkonsum aufhören, das Verlangen danach verlieren und eine neue Lebensweise finden.“

#### Treffen:

Jeden letzten Sonntag im Monat von 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr.

Paritätischer Hessen, Selbsthilfebüro Offenbach, Berliner Straße 219, 63067 Offenbach.

### ■ Νέα στο Offenbach: ελληνόφωνη ομάδα των Ναρκομανείς Ανώνυμων

Το NA είναι ένας παγκόσμιος οργανισμός ή κοινωνία ανδρών και γυναικών για τους οποίους τα ναρκωτικά είχαν γίνει κύριο πρόβλημα. Είμαστε ναρκομανείς που συναντιόμαστε τακτικά για να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο να παραμείνουμε καθαροί. Είναι ένα πρόγραμμα πλήρους αποχής από όλα τα ναρκωτικά. Υπάρχει μόνο μία προϋπόθεση για να είναι κανείς μέλος, η επιθυμία να σταματήσει να κάνει χρήση. Δεν υπάρχουν δεσμεύσεις στο NA. Δεν συνδεόμαστε με κανέναν άλλο οργανισμό, δεν έχουμε έξοδα εγγραφής ή συνδρομές, εγγυήσεις να υπογράψουμε ή υποσχέσεις να δώσουμε σε κανέναν. Δεν συνδεόμαστε με καμία πολιτική, θρησκευτική ή νομική παράταξη και δεν είμαστε ποτέ υπό επιτήρηση. Οποιοσδήποτε μπορεί να συνδεθεί μαζί μας, άσχετα από ηλικία, φυλή, σεξουαλική ταυτότητα, δόγμα, θρησκεία ή έλλειψη θρησκείας.

Δεν μας απασχολεί το τι ή πόσο έπαιρνες ή ποιες ήταν οι διασυνδέσεις σου, τι έχεις κάνει στο παρελθόν, ποια είναι η οικονομική σου κατάσταση αλλά μόνο τι θες να κάνεις για το πρόβλημά σου και πως μπορούμε να βοηθήσουμε

Έχουμε μάθει από την ομαδική μας εμπειρία ότι αυτοί που συνεχίζουν να έρχονται >>

τακτικά στις συγκεντρώσεις μας μένουν καθαροί.

Πρωταρχικός σκοπός κάθε ομάδας των Ναρκομανών Ανωνύμων είναι να μεταφέρει το μήνυμα του ΝΑ: "Ένας ναρκομανής, ο οποιοσδήποτε ναρκομανής, μπορεί να σταματήσει να κάνει χρήση, να χάσει την επιθυμία για χρήση, και να βρει έναν καινούργιο τρόπο ζωής".

*Ωρα: Κάθε τελευταία Κυριακή του μήνα από τις 12:30 έως τις 14:00.*

*Τοποθεσία: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Selbsthilfebüro Offenbach, Berliner Straße 219, 63067 Offenbach.*

## Jubiläen in Offenbach 40 Jahre AG der Selbsthilfegruppen und 35 Jahre Selbsthilfebüro Offenbach

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

■ Dieses Jahr gibt es im Bereich der Selbsthilfe und deren Unterstützung in Stadt und Landkreis Offenbach gleich drei Jubiläen.

Die „Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich Stadt und Kreis Offenbach“ blickt stolz auf ihr 40-jähriges Bestehen zurück. Ebenso kann das Selbsthilfebüro Offenbach auf 35 Jahre engagierte Unterstützung für die Selbsthilfe zurückschauen. Beide Institutionen sind seit ihrer Gründung eng miteinander vernetzt. Ein herausragendes Beispiel dieser Kooperation ist der Offenbacher Selbsthilfegruppen-Tag, der dieses Jahr am Samstag, 30. August 2025 stattfindet.

Die Jubiläen werden mit einer Feier gewürdigt: Diese findet statt am Mittwoch, 12. November 2025, ab 15 Uhr im Ostpol in Offenbach.



© pharboy

Auch die Regionalgeschäftsstelle Offenbach des Paritätischen Hessen e.V. feiert in diesem Jahr ihr 35-jähriges Bestehen.

## Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

*Septi Panca Sakti und Emily Best, Selbsthilfebüro Osthessen*

### ■ Ukrainische Selbsthilfegruppe „Gemeinsam Stark im Alter“

Im Alter an einem fremden Ort mit einer fremden Sprache und mit einer ungewissen Zukunft zu leben, ist für niemanden einfach. Eine Gruppe älterer Ukrainer\*innen hat die Initiative ergriffen und eine Selbsthilfegruppe speziell für ältere Ukrainer\*innen in Fulda gegründet. Sie treffen sich regelmäßig und motivieren sich gegenseitig.

#### **Informationen und Kontakt:**

*Mobil: 01 52 / 54 72 36 07  
oder beim Selbsthilfebüro Osthessen  
Septi Panca Sakti, Telefon: 06 61 / 90 19 84 6  
Mobil: 01 59 / 04 60 69 69, E-Mail:  
migration.osthessen@paritaet-projekte.org*

### ■ Fibromyalgie: Erfahrungsaustausch

Fibromyalgie ist eine chronische Schmerz-erkrankung, die unterschiedliche Körperregionen betreffen kann. Eine neue Selbsthilfegruppe in Burghaun ermöglicht es Betroffenen, sich in gemütlicher Atmosphäre über ihre Erfahrungen mit der Krankheit auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken. Fachvorträge und verschiedene Unternehmungen werden dabei den gemeinsamen Austausch unterstützen. Die Treffen sind am 1. Montag im Monat um 17 Uhr im Generationentreff Burghaun.

#### **Kontakt und Informationen:**

*Gisela Hochhaus: 0171 / 6573488  
Marita Koch: 0176 / 6116530  
E-Mail: burghaun@fms-selbsthilfe.de*

### ■ Auch in Fulda gründet sich eine Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

Außer der neuen Gruppe in Burghaun befindet sich auch eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Fibromyalgie in Fulda in der Gründung.

Das Gründungstreffen der SHG Fibromyalgie Fulda ist am 13. Mai 2025 um 18:30 Uhr im Selbsthilfebüro Osthessen, Petersberger Str. 21, 36037 Fulda

#### **Kontakt und Informationen:**

*Selbsthilfebüro Osthessen,  
Telefon: 06 61 / 90 19 84 6 oder E-Mail:  
selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org*

### Selbsthilfetag am 21. Juni in Fulda

Das Selbsthilfebüro Osthessen lädt für Samstag, 21. Juni 2025, zum Selbsthilfetag auf den Universitätsplatz in Fulda ein. Von 10 bis 15 Uhr haben Interessierte die Möglichkeit, dort mit Aktiven aus den regionalen Selbsthilfegruppen in Kontakt zu kommen und die vielfältigen Angebote kennenzulernen. Außerdem wird ein buntes Rahmenprogramm organisiert.

#### **Weitere Informationen:**

*finden Interessierte vor der Veranstaltung  
auf der Homepage des Selbsthilfebüros  
Osthessen:  
[www.paritaet-selbsthilfe.org/osthessen/](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/osthessen/)  
Aktuelles*

## Neue Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Fulda Emily Best möchte die Selbsthilfe bei jungen Menschen bekannter machen

Ukrike Bauer, TIPP-Redaktion

### ■ Seit März 2025 ist Emily Best die neue Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Osthessen in Fulda.

Die 25-Jährige kommt gebürtig aus dem Landkreis und ist daher gut mit der Region vertraut. Sie hat dort bereits früh ehrenamtlich mit Jugendgruppen gearbeitet, bevor sie für das Studium der Sozialen Arbeit für einige Jahre nach Jena zog. Ihr Studienschwerpunkt lag insbesondere auf den Themen Jugendarbeit, Schulsozialarbeit und Migration. Nach einer längeren Wanderreise verschlug es Emily Best für zwei Jahre nach Baden-Württemberg, wo sie in der offenen Kinder- und Jugendarbeit tätig war. Gruppenarbeit, Vernetzung, Ehrenamt und Öffentlichkeitsarbeit waren daher immer zentrale Themen in ihrer pädagogischen Laufbahn. Nun lebt sie wieder in Fulda und freut sich auf die neuen Herausforderungen im Selbsthilfebüro.

„Mich hat die Selbsthilfe schon immer fasziniert“, sagt Emily Best. „In meiner bisherigen Arbeit konnte ich oft miterleben, welchen positiven Einfluss der Austausch mit anderen Betroffenen haben kann.“



Emily Best  
Foto: privat

Oft spendet der Dialog mit Menschen, die Ähnliches erleben oder erlebt haben, so viel Kraft, die wir mit klassischen Beratungsangeboten niemals spenden könnten.“ Eines ihrer persönlichen Ziele ist es, das Thema Selbsthilfe auch bei jungen Menschen in der Region wieder präsenter zu machen.

„Die Ehrenamtlichen in unserem Landkreis machen einen tollen Job und ich freue mich darauf, sie bei dieser wertvollen Arbeit unterstützen zu dürfen.“

Emily Best

## MUT-Tour zeigt „Selbsthilfe in Bewegung“ MUT-Tag und andere Aktionen in Groß-Gerau

TIPP-Redaktion

■ Auch in diesem Jahr macht das Team der MUT-Tour bei seiner Radtour quer durch Deutschland wieder Station in der Region, um auf das Thema Depression aufmerksam zu machen.

In Groß-Gerau werden die Radler\*innen am 9. Juli mit einer bunten Aktion im Groß-Gerauer Freibad begrüßt. Besucher\*innen können sich auf ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema „Mut“ freuen. Dazu gehört zum Beispiel auch Yoga. Organisiert wird der Tag von: Sportkreis, Bündnis gegen Depression und Selbsthilfebüro Groß-Gerau. Beteiligt sind auch weitere Fachstellen. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) unterstützt die Aktion ebenfalls. Wer sich sportlich engagieren möchte, kann sich am zeitversetzten Triathlon beteiligen: Den Auftakt macht der 12. Lauf gegen Depression am Sonntag, 1. Juni, organisiert vom Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau.



MUT-Tour Foto: Andreas Stenzel

Am Mittwoch, 9. Juli, können Interessierte im Groß-Gerauer Freibad #schwimmenundgutestun. Das bedeutet: einige Bahnen schwimmen und die „Bewegungskilometer“ der MUT-Tour spenden. Ebenso sucht das Tandem-Rad-Team der MUT-Tour Unterstützung beim #radelnundgutestun.

### Informationen

in Kürze unter [www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungengg](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungengg).

### Informationen zur MUT-Tour

Jeder vierte Mensch in Deutschland ist mindestens einmal im Leben von Depressionen betroffen – und doch fällt es vielen schwer, offen darüber zu sprechen. Die MUT-Tour möchte das ändern: Seit 2012 ist sie jeden Sommer mit Tandems und zu Fuß in ganz Deutschland unterwegs, um ein Zeichen für mehr Offenheit und Mut im Umgang mit Depressionen zu setzen. Unter dem diesjährigen Motto „Selbsthilfe in Bewegung“ legt sie den Fokus auf körperliche Aktivität, Austausch und Selbstwirksamkeit. Gleichzeitig macht sie mit dem MUT-Atlas auf psychische Gesundheitsangebote in ganz Deutschland aufmerksam.

Weitere Informationen und die Route für die deutschlandweite MUT-Tour zwischen Mai und September mit Stationen in der Region finden sich auf [www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de).

## Einladung zu Ihrem Beitrag für den nächsten TIPP: **Gut versorgt?!** Die Krise im Gesundheitswesen und ihre Auswirkungen auf die Selbsthilfe

*Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion*

■ Überlastete hausärztliche Praxen, die keine neuen Patient\*innen mehr aufnehmen. Monatelange Wartezeiten bei Fachärzt\*innen und fehlende Therapieplätze bei Psychotherapeut\*innen – das Gesundheitssystem in Deutschland steckt in der Krise. Das spüren auch Selbsthilfegruppen und -organisationen, die eine bedeutende Rolle in der kommunalen Gesundheitsversorgung spielen. Denn sie sind eine wichtige Anlaufstelle für viele Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen, die hier Unterstützung und Austauschmöglichkeiten suchen.

Für die nächste TIPP-Ausgabe möchten wir daher Erfahrungen aus Selbsthilfegruppen sammeln: Wie wirken sich die Probleme im Gesundheitswesen auf die Arbeit Ihrer Selbsthilfegruppe aus? Wie gehen Sie damit um?

Möchten Sie einen Beitrag zum Schwerpunktthema im nächsten TIPP schreiben? Dann melden Sie sich bitte vorab bei der TIPP-Redaktion oder der Ansprechpersonen Ihrer örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstelle, damit wir über Details wie den Textumfang sprechen können.

**Redaktionsschluss für den TIPP Nr. 70 ist am 2. Juni 2025.**

*So erreichen Sie die TIPP-Redaktion:*

**E-Mail:**

**[redaktion.tipp@paritaet-projekte.org](mailto:redaktion.tipp@paritaet-projekte.org)**

**Mobil: 01 72 / 65 85 42 4**

*Eingereichte Texte werden gemäß den Leitlinien des Paritätischen zur Geschlechtergerechtigkeit redaktionell entsprechend bearbeitet.*

*Bitte beachten Sie die datenschutzrechtlichen Hinweise, die Sie auf unserer Homepage [www.parityaet-selbsthilfe.org](http://www.parityaet-selbsthilfe.org) unter TIPP-Magazin finden.*

## 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

V. i. S. d. P.: Jörg Gonnermann

**Redaktion:** Ulrike Bauer • [redaktion.tipp@paritaet-projekte.org](mailto: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

## Bildnachweise:

Titelfoto: © dkimages –, E. – AdobeStock.com

Weitere Fotos: © wie angegeben

**Die Ausgaben des TIPP stehen zum Download bereit:** [www.paritaet-selbsthilfe.org/tipp.html](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/tipp.html)

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

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



# 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**

Emily Best  
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](http://www.paritaet-selbsthilfe.org) entnehmen.