

TIPP 70

Selbsthilfe-Magazin

Heft II / 2025

 **DER PARITÄTISCHE**
Hessen | Paritätische Projekte



Gesundheitssystem in der Krise

Selbsthilfegruppen spüren Auswirkungen • Für viele Menschen ein
Rettungsanker • Neue Schulung für In-Gang-Setzer*innen •
Fachtag zur kommunalen Gesundheitsversorgung

SelbsthilfeWissen

Beim digitalen Fortbildungsformat stehen im November geschlechtsspezifische Unterschiede in der Medizin im Mittelpunkt

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

■ Im Rahmen der Reihe SelbsthilfeWissen geht es am Freitag, 21. November 2025, von 17 bis 19 Uhr um geschlechtersensible Medizin, auch als Gendermedizin bekannt, und um das Gender Health Gap. Der Begriff Gender Health Gap beschreibt geschlechtsspezifische Unterschiede in der medizinischen Versorgung und Forschung, die zur Ungleichbehandlung und schlechteren Gesundheitschancen vor allem bei Frauen führen können. Referentin Yvonne Braun spricht zum Thema „Gender Health Gap & Hormonwissen: Was Selbsthilfegruppen über Wechseljahre und Gendermedizin wissen sollten“.

Es geht unter anderem um folgende Aspekte:

Was ist Gendermedizin?

Warum biologische und gesellschaftliche Unterschiede in der Medizin wichtig sind (Fallbeispiele aus Praxis und Forschung, zum Beispiel: Demenz, Herzinfarkt, Depression, Schmerzempfinden).

Gender Health Gap im Alltag von Selbsthilfeaktivisten

Wer bekommt welche Diagnose, welche Therapie? Und warum nicht alle gleich behandelt werden. Der Einfluss von Stereotypen (zum Beispiel: „Frauen sind emotional“, „Männer reden nicht über Gesundheit“).



Hormonwissen kompakt – für Frauen und Männer

Hormone als Steuerzentrale für Körper, Emotionen, Gesundheit.

Wechseljahre: körperlich, psychisch, sozial – und bei Männern (Andropause)?

Tabus, Irrtümer, Potenziale: Was Selbsthilfegruppen wissen sollten.

Fragerunde und Austausch

Außerdem gibt es Tipps für den Alltag in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und zu den fünf „Super-Ressourcen“. Zum Abschluss sind eine Fragerunde und Austausch geplant.

Beim Fortbildungsformat SelbsthilfeWISSEN bieten die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt des Selbsthilfe e. V. die Gelegenheit, sich ganz einfach online über wichtige Selbsthilfethemen zu informieren. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Mehr Infos: www.paritaet-selbsthilfe.org
unter Projekte und Schwerpunkte.

Liebe Leser*innen,

wenn Aktive aus Selbsthilfegruppen im TIPP über ihre Gruppenarbeit und verschiedene Krankheitsbilder berichten, dann kommt seit Jahren regelmäßig immer wieder ein Thema zur Sprache, das sehr viele von ihnen betrifft: die unzureichende medizinische Versorgung. Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände meldete Anfang August, dass die Zahl nicht lieferbarer Arzneimittel inzwischen auf 550 gestiegen sei. Termine bei Fachärzt*innen – von der Augenärztin bis zum Rheumatologen – sind nur schwer zu bekommen. Wartezeiten von bis zu einem Jahr sind keine Seltenheit. Selbst viele Hausarztpraxen nehmen gar keine neuen Patient*innen mehr an. Auch Therapieplätze für Menschen mit psychischen Erkrankungen sind hart umkämpft.

Besonders schlimm ist die Lage von Menschen mit der schweren multisystemischen Erkrankung ME/CFS, deren Zahl seit der Corona-Pandemie enorm gestiegen ist. Viele Betroffene sind schwerstpflegebedürftig, was die Erkrankung oft auch zu einer Erkrankung der gesamten Familie macht.

Bisherige Gesundheitsreformen haben an der Dauer-Misere des Gesundheitssystems nicht viel geändert. erinnert sich noch jemand an den Flop mit der Praxisgebühr, die als finanzielle Hürde aufgestellt wurde, um die Zahl „unnötiger“ Arztbesuche, insbesondere bei Fachärzten, zu verringern? Jetzt wird aktuell das verpflichtende Primärbeziehungsweise Hausarztmodell diskutiert, das bisher freiwillig ist. Es soll unnötige

Mehrfachuntersuchungen bei Fachärzt*innen vermeiden und so die Terminlage der fachärztlichen Versorgung entspannen. Patient*innen müssen dann in der Regel zuerst ihre*n Hausarzt*in aufsuchen, der*die alle Informationen über Befunde und Behandlungen bündelt und sie gegebenenfalls an Fachärzt*innen überweist. Daran gibt es nicht zuletzt angesichts des bestehenden Hausärztemangels aber auch Kritik. Zudem erschwert es Patient*innen das Einholen von Zweitmeinungen bei verschiedenen Fachärzt*innen.

Es gibt also reichlich Aufhänger, die die Krise im Gesundheitswesen zum Schwerpunktthema des TIPP zu machen und zu schauen: Wie wirkt sich die Misere auf die Selbsthilfe aus? Welche Forderungen haben Selbsthilfe-Aktive an die Politik? Dabei gibt es sogar in einem Fall ganz aktuell Positives zu berichten. Die Liposuktion, das Absaugen von krankhaft entstandenen Fettzellen bei Frauen mit Lipödem, soll künftig Kassenleistung werden. Ein großer Erfolg für die Lipödem-Selbsthilfe, die lange dafür gekämpft hat.

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*

SelbsthilfeWissen – Gendermedizin	2
Editorial	3

Schwerpunktthema: Gesundheitssystem in der Krise

„Schmerzmedizin darf nicht Opfer der Krankenhausreform werden“	5
Auswirkungen der Probleme im Gesundheitswesen für Menschen mit Behinderung	7
Krankenkassen sollen Kosten der Liposuktion übernehmen	9
Selbst viele Ärzt*innen kennen das Lipödem nicht	11
ME/CFS und Post Covid – Bei der medizinischen Versorgung der Betroffenen liegt vieles im Argen	14
Zunehmende Ausgrenzung von gesetzlich versicherten Patient*innen?	19
Im Gespräch: Jürgen Matzat, Patientenvertreter im Gemeinsamen Bundesausschuss	21
Die Selbsthilfegruppen sind für viele ein Rettungsanker	23

Selbsthilfe mehrsprachig

Interkulturelle Gesundheitslots*innen	26
Intercultural health navigators	27
Міжкультурні наставники з охорони здоров'я	28
Kültürlererası sağlık rehberleri	29
وسطاء الصحة متعدّدو الثقافات 30	

Regional

Darmstadt

Neue Selbsthilfegruppen	31
Einladung ins Selbsthilfe-Café	32

Groß-Gerau

Aktuelle Termine im Selbsthilfe-Treffpunkt Groß-Gerau	33
Neue Gruppen stellen sich beim Selbsthilfeabend in Rüsselsheim vor	35
Neue Selbsthilfegruppen	36

Odenwald

Herzessache Odenwald e.V. Ein Straßencafé mit Herz in Erbach	38
Regelmäßige Besuche der Alpakas bringen Freude	39
Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression feiert Jubiläum gemeinsam mit der SHG Semikolon	40
„ADHS After Hour“ – neue Selbsthilfegruppe für Erwachsene in Michelstadt	41

Offenbach

Fachtag für Mitarbeitende der Fachdienste von Verwaltungen, Kommunen und anderen Institutionen der Gesundheits- versorgung.....	42
--	----

Osthessen

Neue Selbsthilfegruppen	43
-------------------------------	----

Aktuelles

In-Gang-Setzer*in – Ein Engagement, das „einfach Sinn macht“	46
Der Bundes-Klinik-Atlas steht zur Debatte	48

Lesen-TIPPs

Laura Dalhaus und Heinz Giesen – Operation am offenen System	49
---	----

Ausblick TIPP 70

Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 70	50
Impressum	51

Komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS) „Schmerzmedizin darf nicht Opfer der Krankenhausreform werden“

Marion Burk, Vorstandsmitglied des CRPS-Netzwerks und Leiterin der Landesgruppe Hessen

■ Die aktuellen Pläne zur Krankenhausreform beschäftigen auch Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen chronisch schmerzkranker Menschen. Sie fürchten, dass sich ihre medizinische Versorgung verschlechtert.

Schon seit Jahren sind chronisch an Schmerzen erkrankte Menschen unterversorgt. Etwa 23 Millionen Deutsche sind nach Angaben der Deutschen Schmerzgesellschaft von chronischen Schmerzen betroffen, davon haben sechs Millionen beeinträchtigende Schmerzen. Bundesweit gibt es jedoch nicht einmal 1.500 Mediziner*innen mit einer Weiterbildung für spezielle Schmerztherapie, oftmals sind dies Fachärzt*innen für Anästhesiologie. Eine eigenständige Ausbildung zum Facharzt für Schmerztherapie gibt es in Deutschland bisher nicht. Das erklärt, warum Schmerzpatient*innen oft neun Monate oder länger



Marion Burk
Foto: Privat

Komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS)

CRPS war früher unter dem Namen Morbus Sudeck bekannt. Es ist eine seltene schwere Schmerzerkrankung, Sie tritt meist nach Verletzungen, Operationen oder Knochenbrüchen auf – obwohl diese eigentlich gut verheilt sind. Die genauen Ursachen sind nicht vollständig geklärt, vermutet wird eine Fehlsteuerung im Nervensystem, bei der Schmerzreize verstärkt weitergeleitet und dauerhaft gespeichert werden. Zu den Symptomen gehören starke, brennende Schmerzen, Schwellungen, Überempfindlichkeit bei Berührung, Muskelschwäche oder Bewegungseinschränkungen, zum Beispiel in Armen oder Beinen. Eine frühe, interdisziplinäre Behandlung kann die Chancen verbessern, dass die Schmerzen gelindert werden und die Beweglichkeit erhalten bleibt.

Unbehandelt kann CRPS zu dauerhaften Einschränkungen und auch Begleiterkrankungen wie Depressionen führen. Eine vollständige Heilung gibt es bislang noch nicht.

Weitere Infos gibt es auf

www.crpsnetzwerk.org

auf einen Termin warten müssen. Besonders schlimm ist das für Menschen mit der sehr seltenen Schmerzerkrankung CRPS, da sich nur die wenigsten Schmerztherapeut*innen mit CRPS auskennen. Dabei wäre eine frühzeitige Behandlung hier sehr wichtig, da sie in vielen Fällen den weiteren Verlauf der Erkrankung und die Lebensqualität der Betroffenen bestimmt. (Näheres zur Erkrankung finden Sie im Text-Kasten auf Seite 5.)

Bezahlung der Leistung gefährdet

Die geplante Krankenhausreform droht die Versorgungssituation jedoch noch zu verschlechtern. Denn im Zuge der Reform sollen Leistungsgruppen eingeführt werden, die den Leistungsbereich eines Krankenhauses und dessen Finanzierung definieren. Für viele chronisch Schmerzerkrankte ist die interdisziplinäre, multimodale stationäre Schmerztherapie unersetzbar, um die Symptome ihrer chronischen Schmerzerkrankung zu lindern. Bisher ist jedoch keine eigene Leistungsgruppe für die Schmerztherapie vorgesehen. Dies bedeutet, dass schmerztherapeutische Fälle verschiedenen fachfremden Leistungsgruppen zugeordnet werden. Dies könnte dazu führen, dass die Mindestanforderungen der jeweiligen Leistungsgruppen nicht erfüllt werden und somit die Abrechnung der Leistungen gefährdet ist. Viele spezialisierte Schmerzzentren müssten dann schließen, weil sie nach den neuen Vorgaben nicht mehr finanziert werden.

Deshalb richten Verbände wie die Deutsche Schmerzgesellschaft als Interessenvertretung von Schmerzpatient*innen, aber auch

Kliniken sowie Ärzt*innen einen eindringlichen Appell an die Gesundheitspolitik*innen: „Bessern Sie nach und führen Sie eine neue Leistungsgruppe Schmerztherapie bei der Krankenhausreform ein, statt die stationäre interdisziplinäre multimodale Schmerzmedizin in Deutschland de-facto zu demontieren.“

Über Jahrzehnte gewachsene Strukturen würden sonst zerschlagen. Das hätte auch Auswirkungen auf die Ausbildung künftiger Schmerztherapeut*innen. Denn die Weiterbildung für spezielle Schmerztherapie findet fast ausschließlich in Kliniken mit einer stationären Schmerztherapie statt.

Kampagne der Selbsthilfe-Organisationen

Das CRPS Netzwerk gemeinsam stark e.V. hat gemeinsam mit anderen Selbsthilfeorganisationen, die sich mit Schmerzerkrankungen befassen, eine Kampagne gestartet: Mit Schreiben an Politiker*innen auf Landes- und Bundesebene, an Krankenhausgesellschaften und Krankenkassen machen sie auf die Brisanz der aktuellen Reformpläne aufmerksam und fordern die verantwortlichen Akteur*innen zu einer Lösung im Sinne der Betroffenen auf.

Infos und Kontakt:

Marion Burk

CRPS Hessen Landesgruppe

CRPS Netzwerk gemeinsam stark e.V.

E-Mail:

marion-sybille.burk@crpsnetzwerk.org

Mobil: 0 179 – 7 88 13 28



CRPSNetzwerk

Auswirkungen der Probleme im Gesundheitswesen für Menschen mit Behinderung

Im Gespräch: Rainer Marx, Vorsitzender des Inklusionsbeirats in Offenbach

■ **Herr Marx, die Krise im Gesundheitswesen beschäftigt zunehmend auch den Inklusionsbeirat in Offenbach als wichtige Instanz zur Vertretung von Menschen mit Behinderung. Was hat sich verändert?**

Rainer Marx: Neu ist, dass mittlerweile nicht nur Menschen mit Behinderung beim Inklusionsbeirat um Unterstützung und Rat anfragen, sondern auch immer mehr Organisationen, die sich für diese Menschen engagieren. Dabei ist ein zentrales Thema der Mangel an Pflegefachkräften oder anderem Personal. Denn wenn nicht genügend Personal zur Verfügung steht, können die Betreuung und Behandlung von Menschen mit Behinderung oder psychischen Erkrankungen nicht mehr ausreichend gewährleistet werden.

Wo sehen Sie konkrete Gefahren?

Wenn es weniger Zeit für Gespräche gibt und Menschen lange auf Behandlungstermine warten müssen, steigt auch die Gefahr von Fehldiagnosen und unzureichender Behandlungsqualität. Das kann bestehende Beeinträchtigungen verschlimmern oder gar Folgeerkrankungen oder weitere Behinderungen nach sich ziehen. Mangelnde Nachsorge und Betreuung können auch zu Rückfällen führen oder dazu, dass Erkrankungen chronisch werden. Studien zeigen außerdem: Wo Personal fehlt, steigt



Rainer Marx
Foto: P. Baumgardt

die Zahl an Zwangsfixierungen und Zwangsmedikation, da deeskalierende Maßnahmen seltener möglich sind. Das betrifft vor allem die Bereiche Psychiatrie und Altenhilfe. Wenn psychisch kranke Menschen in der Öffentlichkeit durch Krisenverhalten auffallen, führt das oft zu Stigmatisierung und in der Folge zu Ausgrenzung. Solche Fälle werden dann in den Medien skandalisiert, aber selten die dahinterstehende fehlende Hilfe.

Was mir auch wichtig ist: der Blick auf die Angehörigen. Wenn Fachkräfte fehlen, übernehmen Familien oft Betreuungsaufgaben – ohne dafür ausreichend geschult zu sein. Dies kann zu Überforderung, Konflikten oder sogar Gewalt führen.

Als Inklusionsbeirat macht uns auch Sorgen, dass der Mangel an personeller Begleitung für Menschen mit Behinderung die gleich-

berechtigte Teilhabe an Arbeit, Bildung und Kultur beeinträchtigt, um nur einige Aspekte zu nennen. Isolation und Vereinsamung sind nicht selten die Folge.

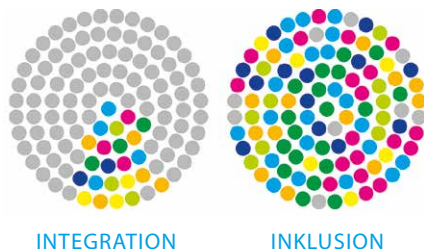
Der Fachkräftemangel ist ja ein bundesweites Problem. Was kann der Offenbacher Inklusionsbeirat hierbei auf lokaler Ebene bewirken?

Wir sehen unsere Aufgabe darin, Probleme aufzuzeigen und Lösungsvorschläge zu machen. Ganz wichtig sind beispielsweise die Ausbildung von Pflegefachkräften und pädagogischen Fachkräften sowie die Personal-Akquise. Natürlich sehen wir, dass hier die personellen und finanziellen Mittel der Kommune begrenzt sind. Darum raten wir der Stadt, vermehrt Werbung für soziale und pflegerische Berufe zu machen: unter anderem an Schulen oder durch die Unterstützung von Freiwilligendiensten.

Außerdem könnte die Stadt für diese Berufsgruppen Anreize für eine Tätigkeit in Offenbach setzen: beispielsweise, indem die Menschen Wohnungen mit günstiger Miete oder einen Mietzuschuss erhalten, wenn sie hier eine Stelle im Sozial- oder Gesundheitsbereich antreten. Für Bewerber*innen aus dem Ausland sollte es leichter werden, eine Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis zu erhalten. Und die Anerkennung einer ausländischen Fachkraftausbildung sollte vereinfacht werden. Die zuständigen Stellen der Stadt Offenbach sollten sich kontinuierlich für die Umsetzung solcher fördernder Maßnahmen engagieren.

Die Fragen stellte Ulrike Bauer.

Kommunaler Aktionsplan Inklusion



2018 hat die Stadt Offenbach den Kommunalen Aktionsplan Inklusion verabschiedet. Er soll zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention auf lokaler Ebene beitragen und die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung in allen Lebensbereichen ermöglichen. Ein wichtiger Aspekt dabei ist: Behindertenpolitik soll als Querschnittsaufgabe in der Verwaltung und Gesetzgebung verankert werden. Bei allen Regelungen oder Maßnahmen, die in der Zuständigkeit der Stadt liegen, muss geprüft werden: Tragen sie dazu bei, die Gleichstellung und die Teilhabe behinderter Menschen sicherzustellen? Oder stehen sie hierzu möglicherweise im Widerspruch.

Am Zustandekommen des Aktionsplans waren viele Akteur*innen beteiligt, darunter auch der Behindertenbeirat der Stadt Offenbach und dessen Fachgruppe Inklusion sowie das Netzwerk Inklusion.

Großer Erfolg für die Lipödem-Selbsthilfe: Krankenkassen sollen Kosten der Liposuktion übernehmen

*Claudia Effertz, Gründerin der Selbsthilfegruppe Lipödem Südhessen und
Vorstandsmitglied der Lipödemgesellschaft e. V.*

■ Politisch, medizinisch und sozialrechtlich gerät derzeit hinsichtlich der Versorgung von Lipödem-Patientinnen einiges in Bewegung. Die jahrelange Aufklärungs- und Überzeugungsarbeit der Patient*innen-Vertretungen zeigt Wirkung. Der G-BA (Gemeinsamer Bundesausschuss) hat Mitte Juli beschlossen, dass die Liposuktion beim Lipödem eine Leistung der Gesetzlichen Krankenkasse wird. Und zwar bei allen Stadien, also von I bis III. Der G-BA prüft, welche Behandlungen in Deutschland als „medizinisch notwendig“ anerkannt und in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen werden.

Lange Zeit wurde die Liposuktion gar nicht von den Kassen übernommen. Die betroffenen Frauen mussten die Kosten in Höhe von mehreren Tausend Euro selbst zahlen. Zuletzt wurde eine Erprobungsstudie (LipLeg) durchgeführt und für Patientinnen mit stark ausgeprägtem Lipödem (Stadium III) zusätzlich vom G-BA vorübergehend die Möglichkeit für eine Liposuktion als Kassenleistung geschaffen, jedoch befristet bis Ende dieses Jahres.

Bei der Liposuktion wird mit einer Kanüle das krankhaft vermehrte Fettgewebe abgesaugt. Grundlage für den neuen Be-



*Claudia Effertz
Foto: Privat*

schluss des G-BA war die wissenschaftliche Auswertung der LipLeg-Studie. Die Studie zeigt deutlich, dass eine Liposuktion unter bestimmten Voraussetzungen Schmerzen lindert, den Patientinnen ihr Beweglichkeit zurückgibt und einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität der betroffenen Frauen haben kann.

Aber: Das Bundesministerium für Gesundheit muss den G-BA-Beschluss noch prüfen. Erst danach und nach einer Veröffentlichung im Bundesanzeiger ist die Liposuktion als medizinische Leistung bei den Krankenkassen abrechenbar. Dafür müssen aber auch noch Vergütungsziffern für die ambulante Versorgung festgelegt werden. Es wird erwartet, dass dies ab Januar 2026 der Fall ist.

Kostenübernahme an Voraussetzungen gebunden

Für viele betroffene Frauen ist die G-BA-Entscheidung eine große Erleichterung. Es ist jedoch zu bedenken, dass die Kostenübernahme für die Operation an diverse Voraussetzungen gebunden sein soll. Hier seien nur die allerwichtigsten genannt: Unter anderem müssen betroffene Frauen nachweisen, dass sie zuvor sechs Monate andere konservative Therapien wie Kompressionsbehandlung mit Kompressionsstrümpfen beispielsweise oder Lymphdrainage erfolglos versucht haben. Ihr Body-Mass-Index muss zudem unter 35 liegen, und es darf keine Gewichtszunahme geben in den sechs Monaten vor der Indikationsstellung zur Liposuktion. Das sind Hürden, an denen manche Frauen krankheitsbedingt scheitern, obwohl sie alles versuchen, um abzunehmen, aber nicht unter einen BMI von 35 kommen. Da drohen viele Patientinnen im Stadium III herauszufallen. Bei einem BMI über 35 sollen sich die Frauen zunächst einer Adipositas-Behandlung unterziehen. Manchen werden dann vielleicht von ihren Ärzt*innen Methoden wie ein Magenband oder eine Magenverkleinerung verschrieben, die heute ab einem BMI über 35 von den Kassen meist relativ problemlos bezahlt werden. Diese Operationen sind aber nicht ohne Risiko und wollen sehr gut überlegt sein, vor allem, wenn das Gewicht gar nicht mit dem Essverhalten in Verbindung steht.

Meilenstein im Umgang mit frauenspezifischen Erkrankungen

Auch wenn im Detail noch viel Klärungs- und Beratungsbedarf besteht, der uns als Selbsthilfe fordert, lässt sich ein positives

Resümee ziehen: Die Entscheidung des G-BA zur Kostenübernahme ist nämlich zugleich auch ein Meilenstein im Umgang mit frauenspezifischen Erkrankungen. Der G-BA sendet damit ein starkes Signal für eine gendersensible Medizin – also auch gegen geschlechterspezifische Ungleichheit in der medizinischen Versorgung. Damit ist Deutschland in diesem Punkt wirklich beispielgebend für andere Länder, die hoffentlich folgen.

Kampf um Anerkennung als Schwerbehinderung

Für die Lipödemgesellschaft e. V. geht die Arbeit aber weiter. Sie fordert, die Erkrankung auch im Schwerbehindertenrecht zu verankern. Denn für viele betroffene Frauen ist das Lipödem mit chronischen Schmerzen verbunden, schränkt sie in ihrer Mobilität ein und führt häufig zu Erschöpfungszuständen, in deren Folge sich nicht selten Existenzängste einstellen.

Kompetenz-Workshop

Mit den Neuerungen sind viele offene Fragen und Unsicherheiten verbunden, die hohe Anforderungen an die Leitungen von Lipödem-Selbsthilfegruppen oder -Stammtischen stellen.

Darum hat die Lipödem-Gesellschaft für den 24. und 25. Oktober einen Kompetenz-Workshop in Flörsheim am Main organisiert, der für alle offen ist, die in der Lipödem-Selbsthilfe engagieren oder gerade dabei sind, eine Gruppe oder Stammtisch zu gründen.

Aufklärung tut not Selbst viele Ärzt*innen kennen das Lipödem nicht

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Christina M. hatte sich schon daran gewöhnt: Beim Hosenkauf oder wenn mal wieder neue Winterstiefel nötig waren: Es musste extraweit sein. „Ich hatte einfach in den letzten Jahren mächtige Stampfer bekommen“, redet sie humorvoll die leidvolle Entwicklung klein. „Obwohl ich obenrum schlank geblieben bin und ja auch nicht zu viel esse.“ Woran sich die 53-Jährige nicht gewöhnen konnte, das waren die Schmerzen in den Beinen, die immer schlimmer wurden und ihr das Gehen schwer machten.

Zufällig musste sie dann wegen einer Verletzung am Knöchel zur Urlaubsvertretung ihrer Hausärztin. Die Vertretungsärztin sprach sie bei dieser Gelegenheit auch auf ihr Lipödem an. Lipödem!? Das Wort hatte Christina noch nie gehört. Ihre Hausärztin hatte nie etwas in diese Richtung angedeutet. Von der Vertretungsärztin erfuhr sie, dass es sich beim Lipödem um eine chronische Fettverteilungsstörung handelt, die fast ausschließlich Frauen betrifft. Also kein „normaler Speck“, wie Christina bislang gedacht hatte. Und sie erfuhr auch, dass die Schmerzen in den Beinen ein typisches Symptom sind, das zumindest teilweise behandelbar ist.

>>



Foto: Carina Gorny Fotografie / bearbeitet

Treffen der Lipödem-Selbsthilfe Südhessen

Darmstadt

Die Darmstädter Gruppe trifft sich regelmäßig in den Räumen des Paritätischen Hessen in Darmstadt, Poststraße 9, (Nähe Hauptbahnhof).

Die Treffen sind jeweils am ersten Freitag im Monat, im Oktober wegen des Tags der Deutschen Einheit schon am Donnerstag zuvor, jeweils von 19 bis 21 Uhr.

Heppenheim

In Heppenheim ist das Caritaszentrum Heppenheim im Bensheimer Weg 16 Treffpunkt der Lipödem-Selbsthilfegruppe, ebenfalls von 19 bis 21 Uhr an jedem zweiten Freitag im Monat.

Späte Diagnose und Vorurteile

Nahezu vier Millionen Frauen in Deutschland sind von der schmerzhaften chronischen Erkrankung Lipödem betroffen. Trotzdem ist sie immer noch vielen unbekannt und wird – wenn überhaupt – oft erst spät von Ärzt*innen diagnostiziert. Die Aufklärung über die Erkrankung und der Austausch zwischen Erkrankten und Akteur*innen im Gesundheitswesen sind daher wichtige Säulen der Arbeit der Selbsthilfegruppe Lipödem Südhessen. Die Lipödem-Selbsthilfebewegung engagiert sich für mehr wissenschaftliche Studien über die Erkrankung, eine bessere Diagnostik und gegen gängige Vorurteile,

die Fettansammlungen seien nur eine Folge von zu viel Essen. Denn das Gegenteil ist der Fall: Trotz Kalorienreduktion nehmen viele Frauen weiter zu, weil die Erkrankung meist durch hormonelle Veränderungen verschlechtert wird.

Infos und Kontakt

Nähere Infos finden Interessierte auf der Homepage der Selbsthilfegruppe

<https://shglioedemsuedhessen.de>.

Die Selbsthilfegruppe wird geleitet von Sabrina Peikert und Martina Pupp.

PODCAST-TIPP

Chronisch gut

Autoimmunerkrankung – verstehen, vernetzen, vertrauen

Im Podcast „Chronisch gut“ beschäftigt sich die selbst chronisch erkrankte Helene Anschütz zusammen mit einem Team medizinischer Expert*innen mit chronischen Erkrankungen. In Gesprächen mit ihren Gästen informiert sie über unterschiedliche chronische Krankheiten, über die oft allgemein wenig bekannt ist. Dabei geht es auch um den Alltag mit Beschwerden, Hilfe beim Umgang mit Schmerzen und vieles mehr.

In der Folge „Autoimmunerkrankung – verstehen, vernetzen, vertrauen“ spricht Helene Anschütz mit Tanja Renner über ihren Weg zur Diagnose einer Autoimmunerkrankung und die Gründung des NIK – Netzwerk Autoimmunerkrankter.

Es geht unter anderem um die Unsicherheit vor und nach der Diagnose, erste Schritte zur Akzeptanz und wie es möglich ist, sich selbst und dem eigenen Körper trotz der Erkrankung (wieder) zu vertrauen. Auch eine gute Arzt-Patient*innen-Kommunikation, der Wert von Gesundheitskompetenz sowie die Unterstützung durch Verbündete sind Themen.

Auf der Homepage des Netzwerks Autoimmunerkrankter www.nik-ev.de gib es zahlreiche Informationen über Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, rheumatische Erkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, chronische Hauterkrankungen und seltene Erkrankungen.

Den Podcast „Chronisch gut“ gibt es auf allen gängigen Podcast-Portalen.



ME/CFS und Post Covid Bei der medizinischen Versorgung der Betroffenen liegt vieles im Argen

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

Sonnenbrille und Noise-Cancelling-Kopfhörer sind Standard, wenn Anja-Häußler-Schröder beispielsweise zum Arzt oder zur Physiotherapie muss. Und natürlich eine Maske zum Schutz vor Krankheitserregern, sobald sie Kontakt mit Menschen hat.

Foto: Privat



■ **Vielfältig und extrem belastend sind die Symptome von Menschen, die an der schweren neuroimmunologischen Erkrankung ME/CFS leiden: starke Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Kopf- und Muskelschmerzen, übermäßige Reizempfindlichkeit, Muskelschwäche, die es unmöglich macht, die Wohnung zu verlassen, und ein geschwächtes Immunsystem.**

Das gilt auch für an Long-Covid beziehungsweise dem Post-Covid-Syndrom Erkrankte sowie bei Post-Vac, einem multisystemischen Entzündungssyndrom, das nach einer Covid-19-Impfung auftreten kann. Oft beeinträchtigen die Symptome die Betroffenen – und ihre Angehörigen – so sehr, dass von einem Alltagsleben nicht mehr die Rede sein kann.

Bei der medizinischen Versorgung liegt noch vieles im Argen. Betroffenenorganisationen fordern daher auch deutlich mehr Geld für

eine bessere Erforschung der Krankheit, ihrer Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Immer öfter berichten Medien über das große Leid von ME/CFS-Betroffenen, zu denen auch viele Kinder und Jugendliche gehören, die nicht einmal mehr ihr Bett verlassen können. Schwer Betroffene dämmern in abgedunkelten Räumen vor sich hin und müssen rund um die Uhr gepflegt werden – meist von Angehörigen, die nicht selten ebenfalls unter der Last zusammenbrechen. Mangelnde medizinische Versorgung und der mühsame Kampf um sozialrechtliche Anerkennung der Erkrankung erschweren ihre Lage.

Keine Kraft mehr zum (Weiter-)Leben

Mitunter ist der Zustand der Kranken so unerträglich, dass sie keine Kraft mehr zum (Weiter-)Leben haben. So sorgte zuletzt im Juli der assistierte Suizid der 31-jährigen

Sarah Buckel für Schlagzeilen. Sie hatte sich bei ihrer Arbeit in der Kita mit dem Corona-Virus angesteckt und war in der Folge schwer an ME/CFS erkrankt. Auf Social Media hatte sie sich bis zuletzt mit ihrer wenigen verbliebenen Kraft für eine bessere Forschung zu ME/CFS und der Behandlung sowie die Aufklärung über die Krankheit engagiert.

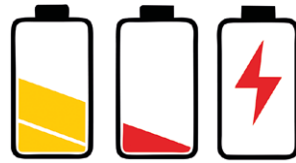
Zur Krankheit kommen oft finanzielle Sorgen

Bereits moderat Betroffene müssen meist viele Stunden am Tag ruhen, um die Anstrengung durch ganz leichte Alltagstätigkeiten zu kompensieren. Sie sind in der Regel nicht mehr arbeitsfähig, können an vielem früher Selbstverständlichen nicht mehr teilhaben und leben sehr zurückgezogen, da bereits soziale Kontakte eine starke Belastung darstellen können. Leicht Betroffene können teilweise noch stundenweise arbeiten, haben dann aber meist kaum mehr Energie für Sonstiges.

Nicht nur die Krankheit ist eine schlimme Belastung. Hinzu kommen oft finanzielle Sorgen. Wenn das Krankengeld ausläuft, bekommen zwar viele zunächst Arbeitslosengeld – doch auch da ist ein Ende absehbar, wenn sie nicht perspektivisch wieder arbeitsfähig werden. Dann bleibt oft nur noch das Bürgergeld.

Reha-Strapazen können die Krankheit verschlimmern

Selbst wenn die Krankheit Folge einer Infektion während der Arbeit war, ist es nicht leicht, eine finanzielle Absicherung durch die Berufsgenossenschaft zu erreichen,



Pacing: Crashes durch Überforderung vermeiden

Der Austausch von Informationen rund um die Erkrankung und der Erfahrungsaustausch über hilfreiche Medikamente und Therapien sind wichtige Faktoren, die Selbsthilfegruppen so wertvoll machen. Für Menschen mit ME/CSF und Long Covid ist es aus Sicht der Selbsthilfe-Teilnehmenden besonders wichtig, Pacing zu kennen. Darunter versteht man, dass Erkrankte lernen, ihre (schwankenden) Belastungsgrenzen und Energiereserven realistisch einzuschätzen. Darauf aufbauend gilt es, körperliche und auch geistige Aktivitäten so zu dosieren, dass sie die mit der Anstrengung und Überlastung verbundene Abwärtsspirale so gut wie möglich aufhalten. Denn sonst droht oft eine Verschlimmerung der Krankheitssymptome, auch unter dem Kürzel PEM für Post Exertional Malaise oder Crash bekannt.

Zu empfehlen sind zwei grundlegende Videos auf Youtube, die auch für Angehörige und andere Interessierte wichtig sein dürften. Sie sind zu finden auf dem Account „ME | CFS und Long COVID erklärt“ unter „Was ist PEM?“ und „Was ist Pacing?“

berichten Betroffene. Auch die Anerkennung als Schwerbehinderung und eine Rente wegen Erwerbsminderung sind schwer durchzusetzen, da die Bewertung der Symptomatik durch Ärzt*innen und Gutachter*innen sich oft nicht mit der Lebensrealität der Betroffenen deckt.

Das weiß man auch beim Sozialverband VdK, der betroffenen Mitglieder diesbezüglich berät und bei der Durchsetzung ihrer rechtlichen Ansprüche unterstützt.

„Ein großes Problem ist, dass Betroffene, die einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente stellen, in der Regel eine Reha-Behandlung machen müssen. Eine typische aktivierende Reha ist für die meisten aber regelrechtes Gift. Durch die kräftemäßige Überforderung bei der Reha entstehen oft langanhaltende Verschlechterungen ihrer gesundheitlichen Lage“, sagt Diplom-Psychologin Anja Häußler-Schröder, selbst schwer erkrankt und Mitglied einer Darmstädter Selbsthilfegruppe.

Unterstützung durch Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen für Post-Covid- und ME/CFS-Erkrankte sind für viele Betroffene eine wichtige Anlaufstelle, wenn sie denn überhaupt die Kraft zur Teilnahme haben. Nicht selten kommen sie wegen der Muskelschwäche im Rollstuhl oder gestalten die Treffen gleich online, um die Strapazen der Anfahrt zu vermeiden.

*Allein im Bereich der fünf Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH gibt es inzwischen rund zehn Selbsthilfegruppen für Menschen mit ME/CFS, Long-Covid-Syndrom und Post-Vac – viele in Präsenz und einige auch online, damit dauerhaft bettlägerige Patient*innen auch dabei sein können. Kontakte finden Interessierte auf www.wir-hilft-hessen.de.*

Beate Baum-Dill, ebenfalls Mitglied der Selbsthilfegruppe in Darmstadt, hat die Erfahrung gemacht, dass sich zumindest allge-



„An guten Tagen kann ich mit Sonnenbrille und speziellem Gehörschutz kurze Zeit über den Wochenmarkt gehen – aber das verbraucht so viel Energie, dass ich danach für den Rest des Tages

ausruhen muss. Laute, lebhafte Innenräume halte ich fast gar nicht aus: Veranstaltungen zu besuchen oder ein Einkauf im Supermarkt sind nicht mehr möglich“

(Beate Baum-Dill, 64, moderat betroffen).

mein die Erkenntnis durchsetzt, dass es Post Covid und ME/CFS gibt. „Die Erkrankungen werden nicht mehr grundsätzlich infrage gestellt und auch nicht mehr so oft wie früher als psychosomatische Erscheinung abgetan.“ Gleichwohl leide das Gros der Betroffenen nach wie vor unter eine unzureichende Diagnose und mangelnder medizinischer Betreuung: „Wir brauchen dringend spezialisierte Schwerpunktpraxen beziehungsweise sehr viel besser ausgestattete Post-Covid-Ambulanzen. Die bestehenden Post-Covid-Ambulanzen sind völlig überlastet. Neu-Patient*innen haben wenig Chancen, überhaupt angenommen zu werden und auch als Bestandspatientin habe ich mehrere Monate auf Termine und Arztberichte gewartet.“ Besser ausgestattete Spezial-Ambulanzen könnten die langfristige Betreuung und Begleitung der Patient*innen übernehmen, wenn möglich multiprofessionell und wenn nötig auch aufsuchend. Hausärzt*innen und sonstige Fachärzt*innen seien damit in der Regel überfordert, so die Erfahrung aus der Selbsthilfegruppen-Arbeit. >>

Krankheit kostet viel Geld

Beate Baum-Dill: „Als Betroffene*r musst man die Infos über die Krankheit eigentlich selbst mitbringen.“ Was sie besonders empört: „Es gibt Neurolog*innen oder Neuropsycholog*innen, die uns nur als Patient*innen akzeptieren, wenn wir bereit sind, selbst für die Leistungen zu zahlen. Das können sich nur die wenigsten Betroffenen leisten.“ Das gelte ebenso für Medikamente und Behandlungsmethoden, mit denen es in der Praxis zwar erste gute Erfahrungen gibt, die aber von der Kasse bislang nicht finanziert werden, weil sie nicht über die nötige Zulassung verfügen. Für einige Betroffene hilfreiche Therapien wie die Apherese (Blutwäsche), sind daher nur möglich, wenn beispielsweise durch Spendenaktionen genügend Geld dafür zusammenkommt.

Oft droht Mangelernährung

Auf ein weiteres Problem der Unterversorgung macht Anja Häußler-Schröder aufmerksam: Infolge der Erkrankung mit ME/CFS oder Long Covid haben viele Betroffene Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme: Entweder aufgrund von Schluckbeeinträchtigung oder weil sie vieles nicht vertragen. Etliche Erkrankte entwickeln eine Histaminintoleranz oder das Mastzellaktivierungssyndrom, bei dem die Mastzellen als Teil des Immunsystems übermäßig viele Botenstoffe freisetzen, was zu vielen Symptomen, unter anderem Entzündungen und Verdauungsproblemen, führen kann. Die Folge sind nicht selten Mangelernährung, übermäßiger Gewichts- und Muskulaturverlust, was die Betroffenen zusätzlich schwächt. Auch hier sei es schwer, hilfreiche

Medikamente oder die häufig empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel auf Kassenkosten zu erhalten, so Anja Häußler-Schröder. „Ich weiß von kranken Erwachsenen, deren hauptsächliches Essen Babygläschen sind, weil niemand das Essen für sie kochen und pürieren kann.“

Medien-TIPPS



„Chronisch krank, chronisch ignoriert“

Eine Arte-Dokumentation mit dem Titel „Chronisch krank, chronisch ignoriert“ erklärt die Erkrankung Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) schildert den Leidensweg von Betroffenen und den Umgang von Medizin, Wissenschaft und Politik mit der Erkrankung. Eine der beiden Filmemacherinnen, Sibylle Dahrendorf, ist selbst schwer krank. „‘Chronisch krank, chronisch ignoriert‘ deckt die gravierende Ignoranz im Umgang mit ME/CFS und anderen multisystemischen Erkrankungen auf und ist zugleich ein eindringliches Plädoyer für ein notwendiges Umdenken in Politik, Gesellschaft und Wissenschaft“, so die Arte-Ankündigung des Films, der bis Februar 2026 in der Arte-Mediathek zu sehen ist.

„Hirschhausen und der lange Schatten von Corona“

Der TV-bekanntere Arzt Eckart von Hirschhausen geht in dieser ARD-Dokumentation unter anderem folgenden Fragen nach: Wie geht es Menschen mit Long Covid? Welche Spuren hat die Pandemie bei Kindern und Jugendlichen hinterlassen?

Infos und Anlaufstellen

Post Covid und ME/CSF

Von Post Covid beziehungsweise Long Covid spricht man, wenn vier Wochen beziehungsweise drei Monate nach Ausbruch der Covid-Infektion immer noch Krankheitssymptome bestehen oder neue hinzugekommen sind. Ein häufiges Symptom von Long Covid ist das Fatigue Syndrom (ME/CFS).

Laut Deutscher Gesellschaft für ME/CFS e. V. sind in Deutschland aktuellen Schätzungen zufolge etwa 650.000 Menschen an ME/CFS erkrankt. Ein Viertel aller Patienten könne das Haus nicht mehr verlassen, viele seien bettlägerig und schätzungsweise über 60 Prozent arbeitsunfähig.

Vor der Pandemie ging man von etwa 250.000 Menschen in Deutschland aus, darunter 40.000 Kinder, so die Deutsche Gesellschaft für ME/CFS. Mehrere Studien deuteten darauf hin, dass nach einem halben Jahr Erkrankungsdauer circa die Hälfte der Long-Covid-Betroffenen die Diagnosekriterien für ME/CFS erfüllt.

Besonders leidvoll ist für ME/CFS-Erkrankte, dass ihr ohnehin schon schwer erträglicher Krankheitszustand sich durch geringe körperliche oder geistige Anstrengung oft noch verschlimmert: Schon Duschen, sich Anziehen, Zähne putzen, ein paar Schritte gehen oder sich mit einem anderen Menschen unterhalten kann zu viel sein. Die Folge ist dann häufig ein totaler Zusammenbruch, auch Crash genannt oder Post-Exertionelle Malaise.

Deutsche Gesellschaft für ME/CFS e. V.

Die Deutsche Gesellschaft für ME/CFS e.V. setzt sich seit 2016 für die Rechte und Bedürfnisse von ME/CFS-Kranken ein. Sie engagiert sich für eine bessere Forschung zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Erkrankung sowie für eine adäquate medizinische und soziale Versorgung der Betroffenen. www.mecfs.de/

Fatigatio e. V.

Der Fatigatio e.V. ist eine deutsche Patientenorganisation für Menschen, die an Myalgischer Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS) erkrankt sind. Sie wurde 1993 gegründet und hat bundesweit regionale Selbsthilfegruppen in Präsenz und online, unter anderem auch in Fulda und Frankfurt. www.fatigatio.de

Long Covid Deutschland

Long Covid Deutschland ist ein bundesweit aktiver Zusammenschluss von Long-Covid-Betroffenen und Angehörigen. Er betreibt auch eine Online-Selbsthilfegruppe mit mehr als 10.000 Mitgliedern. Sie dient vor allem dem Austausch von Erfahrungen über den Krankheitsverlauf und die verschiedenen Symptome sowie der Suche nach gezielter medizinischer Beratung.



Lektüre TIPPS

„Liebe Silja

Birte Viermann beschreibt in ihrem Buch „Liebe Silja, ... Meine Schwester, eine unerforschte Krankheit und ein Tod, der das Leben ehrt“ sehr ergreifend den Leidensweg ihrer Schwester. Sie schildert, was die Erkrankung ME/CFS für Silja und ihre Angehörigen bedeutete, wie Pflege, Trauer und Schmerz den Alltag prägten, und welche große Bedeutung in solch einer Situation menschlicher Nähe zukommt.

*Books on Demand, Paperback, 276 Seiten,
14,00 Euro, www.birte-viermann.de
ISBN-10: 375780144X,
ISBN-13: 978-3757801441*

„Das Monster danach“

Ein hilfreiches Buch für Betroffene und Angehörige, aber auch medizinische Fachkräfte ist „Das Monster danach“.

Nils Winkler und Gitta Meier fassen aktuelles Wissen über ME/CFS zusammen und geben auch Hinweise zu sozialen und existenzsichernden Fragen.

*284 Seiten, Taschenbuch, 15,90 Euro,
ISBN-13: 979-8309765560*

Literatur-TIPP zum Pacing

Long Covid und Chronisches Erschöpfungssyndrom lindern – Das Pacing-Selbsthilfebuch, Andrea Brackmann, Katharina Jänicke, *Klett-Cotta, 168 Seiten*

ISBN: 978-3-608-20662-3



PODCAST-TIPP

5 Minus – Das Gesundheitssystem verfehlt das Klassenziel.

Die Allgemeinärztin Dr. Laura Dalhaus kommt in ihrer Praxis in Borken nicht umhin festzustellen: „Das Gesundheitssystem kollabiert und das hat Konsequenzen.“ Mitunter sogar sehr schlimme Folgen für die Patient*innen. Was kann man dagegen tun? Auf Social Media gehen und Absurditäten aus dem Berufsalltag zum Besten geben. So hat Laura Dalhaus schnell mediale Reichweite erlangt. Sie will aber mehr: Ideen und Lösungswege entwickeln. „Die Politik hat leider in den letzten 20 Jahren bewiesen, dass sie es aus unterschiedlichen Gründen nicht kann“, kritisiert sie. Gemeinsam mit anderen will sie versuchen, gute Medizin für ein krankes System zu entwickeln.

Ihr Podcast 5 Minus dreht sich um Themen wie den Finanzierungswahnsinn bei ärztlichen Leistungen, Berufsfrust, Fehl- und Überversorgung und den Sinn des Primärarztkonzepts. Eine Besprechung des neuesten Buchs von Lara Dalhaus finden Sie auf Seite 47.

Fachärztlich-rheumatologische Versorgung Zunehmende Ausgrenzung von gesetzlich versicherten Patient*innen?

Dorothea Maxin, Gründerin der Lupus-Selbsthilfegruppe in Darmstadt, berichtet

■ „In unserer Selbsthilfegruppe berichten Patient*innen zunehmend von langen Wartezeiten auf einen Termin in Rheumapraxen“, sagt Dorothea Maxin. „Manche Rheumapraxen sind telefonisch gar nicht mehr zu erreichen oder beantworten E-Mails nicht. Auf ihrer Internetseite geben sie einen Aufnahmestopp für neue Patienten an. Es scheint, als ob die gesetzliche Krankenversicherung für Lupuspatient*innen gegenwärtig an ihre Grenzen gekommen ist.“ Die Interessensverbände der Rheumakranken müssten sich für eine bessere Versorgung der Erkrankten einsetzen, betont die Gründerin der Darmstädter Lupus-Selbsthilfegruppe. „Auch das Ziel, spezielle Schwerpunktpraxen für Kollagenosen zu schaffen, sollte nicht aus den Augen verloren werden“, so Dorothea Maxin.

Sie kritisiert: „Wenn neu betroffene Patient*innen, deren Rheumatologe in den Ruhestand geht, keinen Termin in einer Rheumapraxis bekommen, ist der Zugang zu einer leitliniengerechten Versorgung nicht mehr gewährleistet.“ Die Misere treffe vor allem gesetzlich versicherte Patient*innen, die sich eine Behandlung als Selbstzahler*innen nicht leisten können: „Nach unserer Beobachtung in der Selbsthilfegruppe nehmen nämlich manche Rheumapraxen als Neupatienten offenbar tendenziell nur noch Privatpatient*innen auf oder verab-

schieden sich ganz aus der kassenärztlichen Versorgung.“

Hausarzt*innen überfordert

„Es gibt inzwischen vielversprechende, zielgerichtete immunologischen Therapien. Diese können die Patient*innen bei ihren Hausärzten in der Regel aber nicht bekommen, da diese fachlich und vom Budget her damit überfordert sind.“ Auch die notwendigen Blutkontrollen seien vom Budget nicht gedeckt, weiß Dorothea Maxin.

Bessere Chancen mit „Hausarzt-Vermittlung“?

Selbst wenn Patient*innen einen Vermittlungscode von der Terminservicestelle 116117 haben, könne es sein, dass sie als gesetzlich Versicherte keinen Termin in einer Rheumapraxis bekommen. „Am ehesten scheint noch die Hausarztvermittlung zu helfen“, betont Dorothea Maxin. Diese Regelung gibt es seit Januar 2023. Der Hausarzt oder die Hausärztin stellt eine besondere Form der Überweisung aus. Der Termin muss innerhalb von vier Tagen, in Ausnahmefällen bis zu 35 Tagen stattfinden. Sowohl der*die überweisende Arzt/Ärztin als auch die Rheumapraxis erhalten dafür etwas mehr Honorar.

Dorothea Maxin: „Die Schiefelage bei der Versorgung von Rheumapatient*innen ist jedoch teilweise vom System selbstgemacht.“



© pixabay

Traditionell werden Rheumapatient*innen alle drei Monate zum Rheumatologen einbestellt. Sie brauchen aber nur dann eine engmaschige Überwachung, wenn es ihnen schlechter geht.“ In der übrigen Zeit reichen Kontrollen bei Bedarf oder beispielsweise einmal im Jahr.

Wenn Rheumapatient*innen im Durchschnitt alle sechs Monate vom Rheumatologen gesehen werden, könnten doppelt so viele Patient*innen betreut werden wie jetzt, meint Dorothea Maxin. „Wäre es nicht fairer, statt zunehmend mehr Rheumapatient*innen aus der fachärztlich-rheumatologischen Versorgung auszuschließen, die knappen Sprechstundentermine auf alle Patient*innen gleichermaßen zu verteilen?“

Lupus-Selbsthilfegruppe Darmstadt

Dorothea Maxin hat die Darmstädter Lupus-Selbsthilfegruppe 1996 ins Leben gerufen. Um ihre Erfahrungen an andere Patient*innen weiterzugeben, schreibt sie auch Lupus-Ratgeber. Zugleich will sie Ärzt*innen und die Öffentlichkeit über Lupus aufklären, damit die Versorgung sich verbessert. Ihre eigene Erkrankung wurde erst zehn Jahre nach dem Ausbruch diagnostiziert.

Lupus erythematoses ist eine chronische Autoimmunerkrankung, die zum entzündlichen Rheuma gehört. Bei Autoimmunerkrankungen bekämpft das Immunsystem irrtümlicherweise eigene Körperzellen. Die Darmstädter Lupus-Erythematoses-Selbsthilfegruppe ist Anlaufstelle für Betroffene aus dem gesamten südhessischen Raum. Es treffen sich Lupus-Patient*innen, Betroffene mit Sjögren-Syndrom, das sich vor allem durch Trockenheit der Schleimhäute äußert, und Menschen mit Kollagenose/Mischkollagenose, bei denen eine Mischform zwischen diesen Krankheitsbildern vorliegt.

Kontakt:

Dorothea Maxin

E-Mail: info@lupus-shg.de

www.lupus-selbsthilfe.de

Telefon: 0 61 51 / 49 93 05 5

„Wir werden gehört und ernst genommen“ Im Gespräch: Jürgen Matzat, Patientenvertreter im Gemeinsamen Bundesausschuss

■ *Herr Matzat, als Patientenvertreter setzen Sie sich im Gemeinsamen Bundesausschuss für eine bessere Versorgung psychisch erkrankter Menschen ein. Die Patientenvertretung darf Anträge einbringen und mitberaten, aber nicht mit abstimmen. Werden sie ernst genommen als Patientenvertreter? Und können Sie wirklich etwas erreichen?*

Jürgen Matzat: Das ist durchaus der Fall, auch wenn die Rolle der Patientvertretung noch gestärkt werden muss. Aber mein Eindruck ist: Wir werden gehört und ernst genommen. Und wir können durchaus etwas erreichen. Der G-BA ist gewissermaßen ein kleiner Gesetzgeber. Der große Gesetzgeber, das Parlament, hat an ihn Kompetenzen abgegeben. Und die Patientenvertreter können ihre Positionen einbringen.

Wir hören aus den Selbsthilfgruppen immer wieder, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen sehr lange auf einen Therapieplatz warten müssen. Oft fallen sie deshalb länger im Job aus. Oder die Erkrankung droht chronisch zu werden. Ist das ein Thema im G-BA?

Auch bei anderen Fachärzten, müssen Patienten oft sehr lange auf Termine warten.

Was es ja nicht besser macht...

Aber ja, es hat im G-BA schon verschiedene Bemühungen gegeben, gegen die langen Wartezeiten etwas zu unternehmen. Und zwar im Hinblick auf eine stärkere Nutzung



Jürgen Matzat Foto: Privat

Zur Person

Jürgen Matzat war von 1987 bis 2021 Leiter der Selbsthilfekontaktstelle in Gießen, einer Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG). Er ist seit 2004 für die DAG SHG als Patientenvertreter im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA). Jürgen Matzat ist dort Mitglied im Unterausschuss Psychotherapie und psychiatrische Versorgung. Hier bringt er die Sichtweise von Patient*innen zur Verbesserung der psychotherapeutischen und psychiatrischen Versorgung ein. Darüber hinaus beteiligt er sich auch an der Entwicklung von Leitlinien zur Behandlung von psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen und ähnlichem.

von Gruppentherapien, die es ermöglichen im selben Zeitraum mehr Patienten zu versorgen. Es gibt jetzt auch mehr Therapeuten, die Gruppentherapie anbieten als vor fünf oder zehn Jahren.

Ein zweite Maßnahme war, dass man halbe Sitze zugelassen hat. Ein Sitz ist ja die Berechtigung als niedergelassener Therapeut mit den Krankenkassen abrechnen zu können.

Früher war es leider oft so der Fall, dass Therapeuten mit einem ganzen Sitz die Zahl der Behandlungen, die sie pro Woche hätten machen können, gar nicht ausgeschöpft haben. Die Erfahrung zeigt: Wenn zwei Therapeuten je einen halben Sitz haben, können unter dem Strich mehr Patienten betreut werden.

Das dritte Beispiel ist die sogenannte „Psychotherapeutische Sprechstunde“, die jeder Therapeut anbieten muss. Das bedeutet: Patienten bekommen möglichst binnen 14 Tagen ein Erstgespräch bei einem Therapeuten oder einer Therapeutin. Das ist noch nicht der Beginn einer Psychotherapie, sondern eine frühe Abklärung. Hier zeigt sich dann, dass manche Menschen vielleicht andere Hilfeangebote brauchen und keine Psychotherapie. Also zum Beispiel in einer stationären Behandlung besser aufgehoben

sind oder eine Suchttherapie machen sollten. Die können dann schonmal auf die richtigen Pfade gelotst werden. Dadurch hängen Sie nicht unnötig lange in der Warteschlange und diese wird insgesamt für alle kürzer. Außerdem hat der G-BA 2019 für die psychotherapeutische Behandlung von Erwachsenen auch die Systemische Therapie als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in die Psychotherapie-Richtlinien aufgenommen. Seit 2024 gilt das auch für Kinder und Jugendliche. Dadurch wurde das Spektrum der Therapien noch einmal erweitert. Aber natürlich haben wir andererseits auch steigende Zahlen bei den psychischen Erkrankungen. Und insgesamt ist das Problem der langen Wartezeiten noch längst nicht gelöst.

Die Fragen stellte Ulrike Bauer

Der Gemeinsame Bundesausschuss

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) ist seit 2004 ein wichtiges Gremium im Hinblick auf die gesundheitliche Versorgung in Deutschland. Er legt unter anderem fest, welche medizinischen Leistungen die gesetzliche Krankenversicherung bezahlt. Zum Beispiel: Medikamente, Behandlungen, Untersuchungen. Zudem entscheidet der G-BA auch darüber, wie neue Untersuchungs- und Behandlungsmethoden bewertet werden. Etwa, ob sie wirksam, notwendig und wirtschaftlich sind und in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen werden.

Der G-BA ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Deutschen Gesundheitswesen. In ihm sitzen Vertreter*innen der Krankenkassen, der Ärzt*innenschaft, Psychotherapeut*innen und von Krankenhäusern. Die Patientenvertretung im G-BA kann mit beraten und Anträge stellen, hat aber bislang kein Stimmrecht. Sie ist auch strukturell bei Weitem nicht so gut ausgestattet wie beispielsweise die Krankenkassen. Immerhin gibt es aber seit 2008 eine Stabsstelle des G-BA zur Unterstützung der Arbeit der zumeist ehrenamtlichen tätigen Patienten-Vertreter*innen. Insgesamt gibt es ungefähr 300 Patientenen-Vertreter*innen im G-BA, die aus einem breiten Spektrum von Patienten- und Selbsthilfeorganisationen kommen.

LUIS HILFT e.V. unterstützt Menschen mit Depressionen

Die Selbsthilfegruppen sind für viele ein Rettungsanker

Aufgezeichnet von Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion



Jörg Engelhardt (links) und Matthias Bork Foto: LUIS HILFT e. V.

■ In Obertshausen im Landkreis Offenbach haben Jörg Engelhardt und Matthias Bork 2023 den Verein „LUIS HILFT e.V.“ ins Leben gerufen. Der Verein betreibt ein Begegnungszentrum und unterstützt Betroffene und Angehörige auf vielfältige Weise im Umgang mit Depressionen. Jörg Engelhardt berichtet, wie sich die schwierige Lage im Gesundheitswesen auf die Arbeit von LUIS HILFT auswirkt.

Wenn man tief in der Depression steckt, kann es schon ein ungeheurer Kraftakt sein, morgens überhaupt aufzustehen und sich die Zähne zu putzen, sich anzuziehen und vor die Tür zu gehen. Zu erkennen, dass man Hilfe braucht und sich um diese Hilfe zu bemühen, ist schon ein Riesenschritt. Doch dann stoßen die Betroffenen auf die harte

Realität: Extrem lange Wartezeiten beim Facharzt und bei Psychotherapeut*innen. Als ich vor etlichen Jahren in der Situation war, dass es mir psychisch richtig schlecht ging, wäre ich nicht in der Lage gewesen, eine Liste mit 20 oder mehr Therapeut*innen abzutelefonieren und ständig zu hören: „Sorry, ich habe keine Kapazitäten frei.“ Oder: „Unter neun Monaten Wartezeit ist nichts zu machen.“

Die Mehrzahl der neuen Gruppenmitglieder hat keinen Therapieplatz

Rund 70 Prozent der Menschen, die im letzten halben Jahr neu in eine unserer drei Selbsthilfegruppen gekommen sind, hatten therapeutisch keine Versorgung, weil sie nirgendwo einen Platz bekommen haben. Viele Menschen verzweifeln darüber oder

resignieren. Und manche wissen nicht, woher sie noch die Kraft nehmen sollen zum Weiterleben. Das Thema Suizid taucht auch in unseren Gruppengesprächen immer wieder auf. Und ich bin überzeugt, wir haben manch eine*n schon davor bewahren können, sich das Leben zu nehmen.

Die Psychiatrischen Kliniken oder Abteilungen halten leider auch für Akutfälle in der Regel keine Betten in Reserve frei. Ich habe letztes Jahr versucht, einen Klinikplatz für eine junge Frau zu finden, die akut suizidgefährdet war. Nach sehr viel vergeblicherer Telefoniererei im Rhein-Main-Gebiet hat es schließlich im Odenwald geklappt. Aber hier in der Region war nichts zu machen.

Für viele Menschen mit seelischen Erkrankungen sind unsere Selbsthilfegruppen wirklich ein Rettungsanker. Sie kommen nicht selten mit einem großen Leidensdruck. Das ist für die Gruppenmitglieder oft auch eine enorme Herausforderung, für manch einen auch einfach zu viel. Wenn man gerade selbst in einer schwierigen Phase steckt, kann es überfordern, wenn jemand anderes dann Suizidgedanken äußert. Dann ist es wichtig, dass wir uns in Nachhinein noch einmal besprechen können.

Lange Wartezeiten erhöhen die Gefahr, dass die Krankheit chronisch wird

Depressionen sind behandelbar. Nur, je länger man wartet beziehungsweise warten muss, desto größer ist die Gefahr, dass die Erkrankung chronisch wird. Dann wird die Behandlung schwieriger. Leider werden Depressionen in unserer Gesellschaft immer noch von vielen nicht ernst genommen und

mit blöden Sprüchen abgetan: Du musst einfach positiv denken. Mach doch mal Sport. Geh mehr unter Leute. Wer das sagt, verkennet, dass eine Depression eine ernsthafte Erkrankung ist. Und es erschwert Betroffenen mitunter auch, die Erkrankung für sich zu akzeptieren. Das erleben wir besonders oft bei Männern. Darum ist es schon etwas Besonderes, dass wir bei LUIS HILFT neben einer gemischten Gruppe gleich zwei reine Männergruppen unter unserem Dach haben. Viele setzen sich in der Gruppe erstmals richtig mit der Diagnose auseinander. Manche haben vom Hausarzt Psychopharmaka verschrieben bekommen und den Hinweis, eine Therapie zu machen. Aber was für eine Therapie und bei wem? Fehlanzeige.

Meines Erachtens haben auch nur die wenigsten Hausärzt*innen dafür ein ausreichendes Fachwissen. Es gibt ja nicht ohne Grund Fachärzte für Psychiatrie. Dann kommen die Menschen zu uns, nehmen irgendwelche Pillen und sind von ihrem Hausarzt überhaupt nicht aufgeklärt, zum Beispiel darüber, dass sie regelmäßig ihr Blut untersuchen lassen müssen. Oder wie es lange es dauern kann, bis die Medikamente überhaupt wirken, und wann und wie sie einzunehmen sind, wichtige Basics, die den Betroffenen dann fehlen und sie unsicher machen. Denn Psychopharmaka können durchaus ernstzunehmende Nebenwirkungen haben.

Menschen kommen aus dem ganzen Rhein-Main-Gebiet nach Obertshausen

LUIS HILFT gibt den Menschen die Möglichkeit, binnen vier, maximal acht Wochen ein Erstgespräch bei einer Therapeutin zu bekommen, dem sich bis zu drei Folgetermine



Foto: Matthias Bork

anschließen, um die Betroffenen erst einmal zu stabilisieren und zu informieren. Das verschafft vielen auch die Luft und die Kraft, weiter nach einer anderen Therapeutin oder einem Therapeuten zu suchen.

Viele, die dieses Angebot nutzen, sind auch Teilnehmer*innen in unseren Selbsthilfegruppen. Zum Teil kommen die Menschen aus dem Taunus, dem Odenwald oder der Wetterau zu uns. Unser Verein kooperiert mit zwei Therapeutinnen, die aber leider keine Kassenzulassung haben, weil sie Heilpraktiker für Psychotherapie sind. Dabei gibt es viele gute Heilpraktiker für Psychotherapie, die sehr gute Erfolge vorzuweisen haben. Aber wenn die Kasse deren Arbeit generell nicht finanziert, können nur Selbstzahler bei ihnen eine Therapie machen. Und das können sich viele nicht leisten. Das ist ja typisch Zweiklassen-Medizin.

Kurzfristige Hilfe

Bei uns zahlen Betroffene pro Therapiestunde bei den Vereins-Therapeutinnen einen Betrag von 30 Euro, den Rest finanziert unser Verein. Für die Betroffenen ist es wichtig und in der Regel sehr hilfreich, relativ kurzfristig

jemanden zu haben, der ihnen zuhört und ihnen hilft. Das stärkt sie dann auch für die Suche nach einem längerfristigen Therapieplatz. Wir haben ja nun mal einen großen Mangel an Psychotherapeut*innen. Ich bin davon überzeugt: Wenn geprüfte Heilpraktiker für Psychotherapie von den Kassen anerkannt wären, hätten wir weniger Wartezeiten und es könnte viel mehr Betroffenen geholfen werden!

Infos und Kontakt:

LUIS steht für Leistungen, Unterstützung, Information und Selbsthilfe. Der Verein LUIS HILFT bietet eine breite Palette an Leistungen und Unterstützung für Menschen mit Depression und deren Angehörige und setzt sich für die Entstigmatisierung der Krankheit ein. Er versteht sich als Teil eines starken Netzwerks und arbeitet eng mit anderen Einrichtungen und Organisationen zusammen.

*LUIS HILFT e. V.
Pfarrer-Schwahn-Straße 16,
63179 Obertshausen
Telefon: 01 59 – 01 94 15 41
E-mail: info@luis-hilft.de*

Interkulturelle Gesundheitslots*innen Die Brücke zwischen Gesundheitssystem und Migrant*innen

Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen

■ Der Erfahrungshintergrund mit dem Gesundheitssystem im Herkunftsland und sprachliche Barrieren erschweren vielen Migrant*innen den Zugang zur Gesundheitsversorgung in Deutschland. Interkulturelle Gesundheitslots*innen, die speziell hierfür geschult sind, unterstützen ehrenamtlich Menschen mit Migrationshintergrund im Kontakt mit dem Gesundheitssystem. Sie helfen, kulturelle, sprachliche und soziale Barrieren zu überwinden. So tragen sie dazu bei, den Zugang zum Gesundheitssystem leichter zu gestalten und Benachteiligung aufgrund von Herkunft und Sprache auszugleichen.

Sie finden hier die Kontaktdaten aus dem Verbreitungsgebiet des TIPP. Wo keine direkten Kontakte zu Gesundheitslots*innen angegeben sind, können Interessierte sich bei folgenden Stellen informieren, ob dort interkulturelle Gesundheitslots*innen vermittelt werden: Gesundheitsämter, soziale Dienste und Beratungsstellen für Migrant*innen.

Darmstadt

In Darmstadt können sich Interessierte an das Freiwilligenzentrum Darmstadt/Ehrenamtliche Flüchtlingshilfe wenden.

E-Mail: fluechtlingshilfe@freiwilligenzentrum-darmstadt.org

Telefon: 0 61 51 / 85 06 59 0

Fulda

Unterstützung bei Gesundheitsfragen für zugewanderte Menschen gibt es montags und dienstags von 9 bis 12 Uhr im Gebäude der Volkshochschule der Stadt Fulda (Kanzlerpalais), Unterm Heilig Kreuz 1, 2. Stock (Raum 206)

E-Mail: gesundheitslotsen@fulda.de

Telefon: 01 51 / 54 09 00 50

Odenwaldkreis

*Im Odenwaldkreis vermittelt das WIR-Vielfaltszentrum Kontakt zu Integrationslots*innen.*

E-Mail: kreisausschuss.vielfalt@odenwaldkreis.de

*Telefon: 0 60 62 / 70 41 61 oder
0 60 62 / 70 221*

Offenbach

*In Offenbach koordiniert das Freiwilligenzentrum Offenbach (FzOF) ehrenamtliche Gesundheitslots*innen. Koordinatorin ist Renate Schulte Spechtel.*

E-Mail: lotsen@fzof.de

Telefon: 0 69 / 82 36 70 39

Intercultural health navigators The bridge between the healthcare system and migrants

Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen

■ Previous experience with the healthcare system in the country of origin as well as language barriers make it difficult for many migrants to access healthcare in Germany. Intercultural health navigators (called “interkulturelle Gesundheitslots*innen” in Germany) are specially trained volunteers who support people with a migration background when dealing with the healthcare system. They help to overcome cultural, linguistic and social barriers. In this way, they contribute to improving access to the healthcare system and breaking down disadvantages due to background and language.

You can find the contact details for the TIPP distribution area here. Where no direct contact details for health navigators are provided, you can get in touch with the following organisations to find out whether they can refer you to intercultural health navigators: health departments, social services and counselling centres for migrants.

Darmstadt

*In Darmstadt, you can contact the Freiwilligenzentrum Darmstadt/Ehrenamtliche Flüchtlingshilfe.
Email: fluechtlingshilfe@freiwilligenzentrum-darmstadt.org
Phone: 0 61 51 / 85 06 59 0*

Fulda

*Migrants can obtain support in health matters on Mondays and Tuesdays from 9 a.m. to 12 p.m. noon in the building of the adult education centre Volkshochschule der Stadt Fulda (Kanzlerpalais), Unterm Heilig Kreuz 1, 2nd Floor (Room 206).
Email: gesundheitslotsen@fulda.de
Phone: 01 51 / 54 09 00 50*

Odenwaldkreis

*The WIR-Vielfaltszentrum can refer you to integration navigators in Odenwaldkreis (they help people with a migration background).
Email: kreisausschuss.vielfalt@odenwaldkreis.de
Phone: 0 60 62 / 70 41 61 or 0 60 62 / 70 221*

Offenbach

*In Offenbach, the Freiwilligenzentrum Offenbach (FzOF) coordinates voluntary health navigators. The coordinator is Renate Schulte Spechtel.
Email: lotsen@fzof.de
Phone: 0 69 / 82 36 70 39*

Міжкультурні наставники з охорони здоров'я Міст між системою охорони здоров'я та мігрантами

*Centri Panca Sakti, Східногессенське бюро самодопомоги
Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen*

■ Досвід взаємодії з медициною в рідній країні та мовні бар'єри ускладнюють багатьом мігрантам доступ до медичної допомоги в Німеччині. Спеціально підготовлені міжкультурні наставники з охорони здоров'я (в Німеччині вони називаються "Interkulturelle Gesundheitslots*innen") на добровільних засадах надають людям з міграційним минулим підтримку при контактуванні з системою медичних закладів. Вони допомагають подолати культурні, мовні та соціальні бар'єри. Таким чином, вони полегшують доступ до системи охорони здоров'я та компенсують обмеження, які виникають у зв'язку з походженням та мовою.

Тут наведені контактні дані для території розповсюдження TIPP.

Дармштадт

*У місті Дармштадті зацікавлені особи можуть звернутися до Дармштадтського волонтерського центру / волонтерської допомоги біженцям (Freiwilligenzentrum Darmstadt/ Ehrenamtliche Flüchtlingshilfe).
e-mail: fluechtlingshilfe@freiwilligenzentrum-darmstadt.org
Телефон: 0 61 51 / 85 06 59 0*

Фульда

*Допомога для мігрантів з питань охорони здоров'я надається по понеділках і вівторках з 9:00 до 12:00 у будинку Народного університету міста Фульда (в палаці канцлера — Kanzlerpalais): Volkshochschule der Stadt Fulda, Unterm Heilig Kreuz 1, тpемій новерх, кімн. 206
e-mail: gesundheitslotsen@fulda.de
Телефон: 01 51 / 54 09 00 50*

Округ Оденвальд

*В окрузі Оденвальд контакти наставників з інтеграції (Integrationslots*innen) – вони допомагають людям з міграційним минулим – можна дізнатись в центрі різноманіття
e-mail: kreisausschuss.vielfalt@odenwaldkreis.de
Телефон: 0 60 62 / 70 41 61 або 0 60 62 / 70 221*

Оффенбах

*В районі Оффенбах роботу волонтерів-наставників з охорони здоров'я координує Оффенбахський волонтерський центр (Freiwilligenzentrum Offenbach — FzOF). Координатор — Ренате Шульте Шнехтел / Renate Schulte Spechtel. e-mail: lotsen@fzof.de
Телефон: 0 69 / 82 36 70 39*

Kültürlerarası sağlık rehberleri

Sağlık sistemi ile göçmenler arasındaki köprü

Septi Panca Sakti, Kendi kendine yardım bürosu Osthessen

■ Göçmenlerin geldikleri ülkelerindeki sağlık sistemi ile ilgili deneyim geçmişleri ve dil engelleri, Almanya'da sağlık hizmetlerine erişimlerini zorlaştırmaktadır. Bunun için özel olarak eğitilmiş kültürlerarası sağlık rehberleri (Interkulturelle Gesundheitslots*innen) (Almancada bunun için "kültürlerarası sağlık rehberleri" (Interkulturelle Gesundheitslots*innen) adı vardır), göçmen kökenli kişileri sağlık sistemi ile iletişimlerinde gönüllü olarak desteklemektedir. Kültürel, dilsel ve sosyal engellerin aşılmasına yardımcı olmaktadır. Böylece sağlık sistemine erişimi kolaylaştırmaya ve köken ve dil nedeniyle oluşan dezavantajları dengelemeye katkıda bulunmaktadır.

TIPP dağıtım bölgesinin iletişim bilgilerini burada bulabilirsiniz. Sağlık rehberleriyle ilgili doğrudan iletişim bilgilerinin verilmediği yerlerde, ilgilenen kişiler aşağıdaki noktalardan orada kültürlerarası sağlık rehberleri olup olmadığını öğrenebilirler: Sağlık müdürlükleri, sosyal hizmetler ve göçmenler için danışma merkezleri.

Darmstadt

İlgilenenler Darmstadt'ta Darmstadt Gönüllü Merkezi'ne/Gönüllü Mülteci Yardımı'na başvurabilirler.

e-posta: fluechtlingshilfe@freiwilligenzentrum-darmstadt.org

Telefon: 0 61 51 / 85 06 59 0

Fulda

Sağlık ile ilgili konularda göçmenlere destek pazartesi ve salı günleri saat 9:00 ile 12:00 arasında Stadt Fulda Halk Eğitim Merkezi binasında (Kanzlerpalais), Unterm Heilig Kreuz 1, 2. kat (oda 206) verilmektedir.

e-posta: gesundheitslotsen@fulda.de

Telefon: 01 51 / 54 09 00 50

Odenwaldkreis

Odenwaldkreis'da, entegrasyon rehberleriyle iletişimi WIR-Vielfaltszentrum (Çeşitlilik Merkezi) sağlamaktadır.

e-posta: kreisausschuss.vielfalt@odenwaldkreis.de

Telefon: 0 60 62 / 70 41 61 oder 0 60 62 / 70 221

Offenbach

Offenbach'ta, Freiwilligenzentrum Offenbach (FzOF) gönüllü sağlık rehberlerini koordine etmektedir. Koordinatör Renate Schulte Spechtel'dir.

(Göç geçmişi olan insanlara yardım ederler.)

e-posta: lotsen@fzof.de

Telefon: 0 69 / 82 36 70 39

وسطاء الصحة متعدّدو الثقافات

حلقة الوصل بين منظومة الرعاية الصحية والمهاجرين

سيبتي بانكا ساكتي، مكتب المساعدة الذاتية في شرق هيسن

يعاني كثير من المهاجرين والمهاجرات صعوبةً في الوصول إلى الرعاية الصحية في ألمانيا بسبب خلفيتهم السابقة مع منظومة الرعاية الصحية في بلدانهم الأصلية والحواجز اللغوية. أما وسطاء الصحة متعدّدو الثقافات الذين تلقوا تدريبًا خاصًا لهذا الغرض، والذين يُطلق عليهم في اللغة الألمانية اسم "وسطاء الصحة بين الثقافات" **"Interkulturelle Gesundheitslots*innen"** فيقيمون دعمًا تطوعيًا للأشخاص ذوي الأصول المهاجرة في تعاملهم مع منظومة الرعاية الصحية. فهم يساعدون في التغلب على الحواجز الثقافية واللغوية والاجتماعية. وبهذا يساهمون في تيسير الوصول إلى منظومة الرعاية الصحية وتقليل أوجه التمييز الناجمة عن الاختلاف في الأصل أو اللغة.

تجدون هنا بيانات الاتصال المأخوذة من منطقة توزيع الصحيفة الإعلانية **"TIPP"**. وحينما لا تتوفر بيانات اتصال مباشرة بوسطاء الصحة، يمكن للراغبين الاستعلام لدى الجهات الآتية لمعرفة مدى إمكانية توفير وسطاء صحة متعدّدو الثقافات فيها: مكاتب الصحة، والخدمات الاجتماعية، ومراكز تقديم الاستشارات للمهاجرين.

دارمشتات

في دارمشتات يمكن للراغبين التوجه إلى **Freiwilligenzentrum Darmstadt/Ehrenamtliche Flüchtlingshilfe**.

البريد الإلكتروني:

fluechtlingshilfe@freiwilligenzentrum-darmstadt.org

الهاتف: 0 61 51 / 85 06 59 0

فُولدا

يتوفر دعم للمهاجرين في المسائل الصحية.

الاثنين والثلاثاء من الساعة 9 صباحًا حتى 12 ظهرًا في مبنى مركز تعليم الكبار

في **(Kanzlerpalais) Stadt Fulda**، 1، **Unterm Heilig Kreuz**،

الطابق الثاني (الغرفة 206).

البريد الإلكتروني: gesundheitslotsen@fulda.de

الهاتف: 01 51 / 54 09 00 50

مقاطعة أودنفالْد

في مقاطعة أودنفالْد، يُسهّل **WIR-Vielfaltszentrum** التواصل مع وسطاء

الاندماج (ويساعدون الأشخاص ذوي الخلفية المهاجرة).

البريد الإلكتروني: kreisausschuss.vielfalt@odenwaldkreis.de

الهاتف: 0 60 62 / 70 221 أو 0 60 62 / 70 41 61

أوفنباخ

في أوفنباخ يعمل **Freiwilligenzentrum Offenbach** على تنسيق عمل

وسطاء الصحة المتطوعين. ريناته شولته شبيستل.

البريد الإلكتروني: lotsen@fzof.de

الهاتف: 0 69 / 82 36 70 39

Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

■ Zwangsstörungen? – Neue Möglichkeit zum Austausch für Betroffene und Angehörige

Bei Michael hat sich die Erkrankung über einen Zeitraum von mehreren Jahrzehnten entwickelt. Er leidet schon lange unter Zwangsgedanken, die zu Ängsten führen. Um diese zu lindern, fühlt er sich gedrängt, bestimmte Handlungen auszuführen, die sogenannten Zwangshandlungen. So hatte er zum Beispiel die Befürchtung, verantwortungslos zu handeln, wenn er eventuell mögliche Unfälle nicht verhinderte. „Also habe ich bei geparkten Autos mit verstellten Rückspiegeln oder etwas zu wenig Luft auf den Reifen Briefe am Scheibenwischer befestigt, um den Fahrer darauf hinzuweisen, dass dies sehr gefährlich sein kann“, erzählt Michael. „Dies musste ich tun, um meine Angst zu beseitigen, mitschuldig an einem Unfall zu sein. Nur so konnte ich zur Ruhe kommen. Zumindest für eine kurze Zeit, denn mir sind sehr viele Autos mit verstellten Rückspiegeln aufgefallen“, ergänzt er.

Tricks zum Umgang mit der Erkrankung im Alltag

Die Diagnose wurde bei Michael leider erst spät gestellt. Mit den Jahren hat er deshalb eigene Tricks entwickelt, um besser mit diesen unsinnigen und quälenden Gedanken leben zu können. Damit hielt er diese Gedanken aber eigentlich auch am Leben; sie kamen immer wieder und beeinträchtigten seinen Alltag. Inzwischen hat er die Zwangs-

störung mit Medikamenten und Therapie besser im Griff. Auch gute Lektüre half ihm, die Erkrankung besser zu verstehen und die Auswirkungen zu verringern.

Da es ihm nun besser geht, möchte Michael eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Zwangsstörungen gründen, denn er weiß, dass der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen bei sehr vielen seelischen Erkrankungen eine wertvolle Unterstützung und Hilfe ist. Es ist wichtig sich mit der Entstehung dieser Krankheit zu beschäftigen und wie man diese beeinflussen kann, sagt er. Das Miteinander sowie das Gefühl, dass man nicht allein ist, können auch Mut machen, gegen diese quälenden Gedanken anzugehen.

Bei der neuen Gruppe handelt es sich nicht um eine Therapiegruppe und es gibt keine professionelle Leitung. Betroffene und Angehörige, die an einem regelmäßigen Austausch mit anderen interessiert sind, sind herzlich willkommen in der Gruppe.

Kontakt und Information:

Michael

E-Mail: zwangstoerungen-SHG-Darmstadt@web.de

Mobil: 0 15 20 / 98 17 31 5

Internet: <https://zwangsstoeuerungen-shg-darmstadt.jimdosite.com>

■ Neuer Gesprächskreis für Frauen in Planung: Selbsthilfegruppe zu seelischer Gesundheit und Lebensfragen

In Darmstadt soll ein neuer Gesprächskreis für Frauen entstehen, der sich mit Themen rund um seelisches Wohlbefinden, weibliche Lebensrealitäten und persönliche Herausforderungen beschäftigt. Die Gruppe richtet sich an Frauen, die sich einen ehrlichen, vertraulichen Austausch auf Augenhöhe wünschen – ohne therapeutischen Anspruch und ohne professionelle Leitung.

Aktuell werden interessierte Frauen gesucht, die sich vorstellen können, an dem offenen Gesprächskreis nicht nur teilzunehmen, sondern ihn mit den anderen Frauen mitzugestalten. Geplant ist ein monatliches Treffen, vermutlich ab September, mittwochs um 18 Uhr in der Nähe des Darmstädter Hauptbahnhofs.

Themen der Gruppe können unter anderem sein:

- Fragen rund um Identität, Selbstfürsorge, gesellschaftliche Rollenbilder
- Seelische Belastungen im Familienalltag oder im Beruf
- Wut, Unsicherheit, Überforderung – und der Umgang damit
- Partnerschaft, Sexualität, Alleinsein
- Veränderungen durch das Älterwerden und hormonelle Umstellungen (zum Beispiel Wechseljahre)
- „Was bleibt, wenn die Kinder gehen?“ oder: „Was darf ich nur für mich tun?“

„Es geht um einen geschützten Raum, in dem Frauen frei sprechen können – ohne Bewertung, ohne Erwartungsdruck. Die Gruppe ist kein Therapieangebot, sondern gelebte

Selbsthilfe im besten Sinne“, sagt Christiane Schär, die das Angebot als Ansprechpartnerin im Selbsthilfebüro Darmstadt initiiert und den Aufbau der Gruppe begleitet.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Gruppe richtet sich an Frauen in verschiedenen Lebensphasen – ob mit oder ohne Kinder, in oder nach Beziehungen, im Beruf oder im Umbruch. Wichtig ist nur der Wunsch, über das eigene seelische Befinden sprechen zu können – und zuzuhören.

Kontakt und Information:

Interessierte Frauen können sich melden bei: Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt, Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80 oder E-Mail selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org



Einfach mal Reden! Einladung ins Selbsthilfe-Café

An jedem vierten Donnerstag im Monat gibt es von 16 Uhr bis 18 Uhr im Selbsthilfe-Café die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen mit anderen ins Gespräch zu kommen und dabei etwas „Selbsthilfe-Luft“ zu schnuppern.

Das Selbsthilfe-Café öffnet im Selbsthilfebüro Darmstadt, Rheinstraße 67.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die nächsten Treffen sind am 25. September, am 23. Oktober und am 27. November.

Aktuelle Termine im Selbsthilfe-Treffpunkt Groß-Gerau

Anne Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Spielesachmittag in der interkulturellen Woche

Samstag, 27. September 2025, 14 bis 16 Uhr

Spielen ist nichts für Erwachsene? Unsinn! Spielen ist nicht nur gesellig und macht Spaß. Es macht auch fit im Kopf. Egal, ob Du in der Selbsthilfe aktiv bist oder einfach so Spaß an Gesellschaftsspielen hast: Beim Spieletreff unseres ehrenamtlichen Teams bist Du herzlich willkommen! Genieß mit uns das „Zusammenspiel“ von Gemütlichkeit und unterhaltsamen Spielen.

Der Spielesachmittag im September steht im Zeichen der interkulturellen Wochen Groß-Gerau: Lieblingsspiele aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen können mitgebracht werden.

Bei Interesse gibt es natürlich auch Infos rund um Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Infos zur Veranstaltung gibt es unter www.paraet-selbsthilfe.org/veranstaltungen und im Selbsthilfebüro.

**Willkommen
im Selbsthilfe-
Treffpunkt
Groß-Gerau**
Kirchstraße 2

■ Lernwerkstatt: Gruppeninventur Frischer Wind für Vereine und (Selbsthilfe-)Gruppen

Montag, 29. September 2025, 18 bis 20 Uhr

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

Wege auszuprobieren? Eine Gruppeninventur kann helfen, diesen Alltags-

trott zu vermeiden und mehr Gruppenmitglieder an den organisatorischen Aufgaben in der Gruppe zu beteiligen. Sie ist aber auch dafür geeignet, die gemeinsamen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren: Weshalb kommen

wir regelmäßig zusammen? Was wollen wir gemeinsam erreichen? Und, ganz wichtig: Fühlen sich alle damit wohl, wie es im Augenblick läuft? Gemeinsam wird besprochen, welche Schwerpunkte bei Ihrer Gruppeninventur gesetzt werden könnten und wie die praktische Umsetzung gelingen kann.

Anmeldung über die Kreisvolkshochschule, Kurs: 52GG80433, www.kvhs.gg.de

■ Offenes Selbsthilfecafé – Einfach mal reden!

*Donnerstag, 2. Oktober 2025,
19 bis 20.30 Uhr*

Einfach mal reden – bei unserem Selbsthilfecafé kommen wir bei leckerem selbstgemachten Kuchen ins Gespräch. Mit den monatlichen Selbsthilfecafés bietet das ehrenamtliche Team des Selbsthilfebüros eine Austauschmöglichkeit mit Café-Charakter für ernste aber auch für unbeschwerte Gespräche. Hier kannst Du die Seele baumeln lassen! Einfach vorbeikommen, reinschnuppern und ins Gespräch kommen, lautet die Devise. Wiederkommen ist ausdrücklich erwünscht. Und selbstverständlich gibt es bei Interesse auch ganz unkompliziert Tipps und Beratung rund um die Selbsthilfegruppen der Umgebung.



Unser Selbsthilfecafé ist ausdrücklich offen für Menschen jeder Herkunft und daher in diesem Jahr auch im Programm der interkulturellen Wochen Groß-Gerau mit dabei!



■ Leseabend – Texte von Euch für Euch

*Donnerstag, 2. Oktober 2025,
19 bis 20.30 Uhr*

Schreiben kann ein Spiegel der Seele sein. Dabei kann es lustig und pointenreich zugehen, aber auch spannend oder nachdenklich. Wenn Du selbst Texte schreibst und Lust hast, sie mit anderen zu teilen, dann komm doch zu unserem Leseabend. In gemütlicher Atmosphäre lesen wir zusammen selbstgeschriebene Texte und tauschen uns – wenn gewünscht – darüber aus. Denn Geschriebenes ist ein wunderbarer Anlass, miteinander ins Gespräch zu kommen. Wer gerne zuhört, ist natürlich auch herzlich willkommen.

Für unsere Planung freuen wir uns über eine kurze Anmeldung unter
Telefon: 0 61 52 / 96 12 20 4 oder
per E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org.

Bundesweiter Tag der Selbsthilfe: Neue Gruppen stellen sich beim Selbsthilfeabend in Rüsselsheim vor

Anne Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Zum ersten Mal findet in diesem Jahr der bundesweite Tag der Selbsthilfe statt. Er ist von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) und der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Selbsthilfe (NAKOS) gemeinsam initiiert worden.

Zu diesem Anlass lädt das Selbsthilfebüro Groß-Gerau Interessierte dazu ein, die neusten Gruppen in Rüsselsheim und der Umgebung bei einem geselligen Abend kennenzulernen und mehr über die Idee der Selbsthilfe und die Themen der Gruppen zu erfahren.

Selbsthilfeabend in Rüsselsheim
Dienstag, 16. September 2025,
17 bis 19 Uhr, Rüsselsheim

Weitere Informationen

Da die Planung von Programm und Ort zum Redaktionsschluss dieser TIPP-Ausgabe noch nicht abgeschlossen war, lohnt es sich, das vollständige Programm auf unserer Website aufzurufen: www.parityaet-selbsthilfe.org/veranstaltungengg.

Der bundesweite Veranstaltungskalender und Online-Termine sind zu finden auf der Internetseite der NAKOS: www.nakos.de/aktuelles/tag-der-selbsthilfe/veranstaltungskalender/

Selbsthilfe verbindet

16. SEPTEMBER 2025



TAG DER 
Selbsthilfe
#GemeinsamStark

Neue Selbsthilfegruppen in Groß-Gerau

Anne Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Neue Selbsthilfegruppe für Geschwister von psychisch erkrankten Menschen

Die Schwester oder der Bruder ist psychisch erkrankt. Was bedeutet das für die Geschwister? Sie erleben die Herausforderungen, Sorgen und Belastungen zwar hautnah mit, bleiben aber häufig unbeachtet. Dies kann zu eigenen emotionalen Belastungen und Unsicherheiten führen. In Groß-Gerau entsteht daher eine neue Selbsthilfegruppe für Erwachsene, die sich mit ihrer Rolle als Bruder oder Schwester auseinandersetzen und den Wunsch nach Austausch und gegenseitiger Stärkung haben.

„Viele Geschwister stehen mit ihren Gefühlen allein da. Dabei ist es so wichtig, sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben“, sagt die Initiatorin der Gruppe. „In dieser Gruppe soll niemand etwas erklären oder rechtfertigen müssen – vielmehr geht es um das gemeinsame Verstehen und Unterstützen.“

Die Gruppe trifft sich am 1. und 3. Montag eines Monats um 18 Uhr in Groß-Gerau. Um Anmeldung im Selbsthilfebüro Groß-Gerau wird gebeten.

■ Hilfe und Austausch für Menschen in ungesunden Beziehungen

Häusliche Gewalt ist ein großes Tabuthema, das häufig unbemerkt bleibt. Auch die Betroffenen erkennen oft erst spät, dass die Übergriffe, die sie erfahren, keine „Ausrutscher“ sind. Nicht selten folgt auf Verletzungen das Versprechen, sich zu ändern und ein Gefühl intensiver Nähe zwischen den Beziehungspartner*innen.

Wer in eine solch ungesunde Beziehung verstrickt ist, braucht Mut und häufig auch Unterstützung, um sich zu lösen. Betroffene sind oft durch die Beziehung isoliert von Familie und Freund*innen und fühlen sich nicht selten abhängig vom Täter oder der Täterin.

In zwei neuen Selbsthilfegruppen in Groß-Gerau und Trebur finden Betroffene von häuslicher Gewalt und narzisstischem Missbrauch ab sofort Beistand, um sich zu lösen und zu einem eigenständigen und glücklichen Leben zurückzufinden. Die Treffen finden dienstags vormittags und donnerstags am Abend statt.

Nähere Informationen gibt es im Selbsthilfebüro Groß-Gerau. Die Gründung erfolgt in Verbindung mit dem Verein t.o.b.e. e.V. (www.tobe-verein.de).

■ Selbsthilfe bei Autismus und ADHS Neue Gruppen in Mörfelden-Walldorf

„Neurodivers“ bedeutet, dass Menschen auf unterschiedliche Weise denken, fühlen und lernen – zum Beispiel bei Autismus, AD(H)S oder Legasthenie. Diese Unterschiede sind ein natürlicher Teil menschlicher Vielfalt. Seit einem Jahr ist die „Glücksburg“ in Mörfelden-Walldorf ein Ort, an dem sich Menschen jeden Alters zu diesem Thema vernetzen. Zu den bereits bestehenden zwei Gruppen für Eltern von Kindern mit AD(H)S und von Kindern im Autismus-Spektrum, kommen nun zwei weitere Gruppen hinzu: eine Gruppe für Erwachsene mit AD(H)S und eine Gruppe für Erwachsene im Autismus-Spektrum. Ina Landau, Initiatorin der Glücksburg und Ansprechpartnerin für die Selbsthilfegruppen des Netzwerks, betont: „Die Arbeit in den letzten Monaten hat uns gezeigt, dass es nicht nur einen Bedarf zum Austausch von Eltern gibt. Auch viele neurodivergente Erwachsene wünschen sich einen verständnisvollen Rahmen, indem sie sich nicht erklären müssen“.

Informationen zu den Gruppen erhalten Interessierte im Selbsthilfebüro Groß-Gerau oder direkt bei der Initiatorin unter der Mobilnummer 01 60 / 28 53 98 0.

■ Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Bipolarer Störung

Ab sofort gibt es in Groß-Gerau eine neue Anlaufstelle für Menschen, die mit einer Bipolaren Störung leben: Die Selbsthilfegruppe „Die Polar-Lichter“ lädt einmal im Monat für zwei Stunden zu einem offenen Austausch.

Nähere Informationen zu Treffpunkten und Zeiten können im Selbsthilfebüro Groß-Gerau erfragt werden.

■ Verlassen – und jetzt?

Auch in diesem Jahr haben sich wieder Interessierte zu einem Austausch rund um das Thema Trennung in Groß-Gerau zusammengefunden. Wer sich dem Austausch anschließen möchte, erfährt Näheres im Selbsthilfebüro Groß-Gerau.

Infos und Kontakt

Nähere Informationen zu den Selbsthilfegruppen erhalten Interessierte im Selbsthilfebüro Groß-Gerau,
Kirchstraße 2, 64521 Groß-Gerau,
Telefon: 0 61 52 / 96 12 20 4
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Herzessache Odenwald e.V. Ein Straßencafé mit Herz in Erbach

*Christiane Hastert, Leitung des Bereichs Soziales
und Integration der Stadt Erbach*

■ Es ist ein ungewöhnlicher Ort für ein Café: ein Parkplatz in der Werner-von-Siemens-Straße. Regelmäßig verwandelt sich dieser Platz in etwas ganz Besonderes: ein Straßencafé mit Herz, organisiert vom Verein Herzessache Odenwald e.V. – offen, einladend, menschlich.

Was auf den ersten Blick wie ein gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen wirkt, ist in Wahrheit ein Ort gelebter Nächstenliebe. Hier sind alle willkommen – besonders Menschen, die sonst oft übersehen werden: in Armut, Wohnungsnot, Einsamkeit oder schwierigen Lebenslagen. Für sie ist das Straßencafé mehr als ein Ort zum Aufwärmen – es ist ein Ort des Ankommens und der Zugehörigkeit.

Hier gibt es mehr als nur Kaffee: Wärme, Hilfe und Gemeinschaft – zum Beispiel:

- **Lebensmittelverteilung:** Gesunde Lebensmittel – kostenlos und unbürokratisch.
- **Mittagessen:** Eine warme, liebevoll zubereitete Mahlzeit in Gemeinschaft.
- **Kleiderstand:** Gut erhaltene Kleidung zum Mitnehmen – mit Würde und Respekt.
- **Friseur Josef:** Kostenloser Haarschnitt – ein Stück Selbstwert und neues Lebensgefühl.
- **Live-Musik mit Melanie:** Musik, die Herzen berührt und Gemeinschaft stärkt.
- **Begleitung und Beratung:** Unterstützung bei Behördengängen, Wohnungssuche oder einfach ein offenes Ohr.



*Viel Herz und ehrenamtliches Engagement machte das Straßencafé in Erbach zu einer gelungenen Veranstaltung.
Foto: Stadt Erbach*

Ein Projekt mit Herz – getragen von vielen

Ein starkes Netzwerk macht das möglich: Die Stadt Erbach, die evangelische Kirche mit Pfarrer Christopher Kloß und seiner Frau Silke, sowie viele ehrenamtliche Helfer*innen, Spender*innen und Unterstützende.

Begegnung auf Augenhöhe

Im Straßencafé geht es um echte Begegnung: Zuhören, Dasein, Verstehen.

Ein Ort, der verwandelt

Für viele ist dieser Platz ein Fixpunkt geworden – ein Ort, an dem sie gesehen, gehört und wertgeschätzt werden.

Neben Herz und Menschlichkeit braucht es für das Straßencafé auch finanzielle Unterstützung. Ohne die Hilfe vieler wäre dieses Projekt nicht möglich. Sie wird weiter gebraucht.

Weitere Informationen

www.herzessache-odenwald.de

Gesundheitszentrum Odenwald und Hospiz Regelmäßige Besuche der Alpakas bringen Freude

Christiane Hastert, Leitung des Bereichs Soziales und Integration der Stadt Erbach

■ Ein Nachmittag voller Nähe, Lebensfreude und flauschiger Begegnungen: Im Gesundheitszentrum Odenwald (GZO) und im benachbarten Hospiz sorgten im Mai mehrere Alpakas für strahlende Gesichter und berührende Momente. Was als einmalige Aktion geplant war, wird nun zur regelmäßigen Einrichtung.

Uwe Keil und Alexandra Schäfer vom Alpakahof „Odenwald Alpakas“ sorgten beim Besuch mit ihren Tieren für viel Freude. Mit ihrer ruhigen und freundlichen Art eroberten die Vierbeiner die Herzen der rund 50 anwesenden Senior*innen, Angehörigen, Pflegekräfte und Hospizgäste im Sturm. Organisiert wurde das besondere Ereignis vom Bereich Soziales und Integration der Stadt Erbach. Die Initiative dazu stammt vom Verein „Herzessache Odenwald“, vertreten durch Claudia und Kurt Neal, die sich mit großem Engagement dafür einsetzen, pflegebedürftigen Menschen besondere Erlebnisse zu schenken. Beeindruckt von der Wirkung des Besuchs kündigten sie an, dass weitere Alpakabesuche nun regelmäßig stattfinden werden.

Emotionale Wirkung auf alle Anwesenden

Ein besonders rührender Moment spielte sich im Hospiz ab: Eine schwerkranke Bewohnerin wurde in ihrem Bett nach draußen gebracht, um die Tiere hautnah erleben zu



Viele Engagierte wirken mit: Der Alpaka-Besuch im Gesundheitszentrum und im Hospiz ist kein alltägliches Ereignis. Foto: Stadt Erbach

können. Als eines der Alpakas sie sanft berührte, war die emotionale Wirkung auf alle Anwesenden spürbar – ein Augenblick voller Menschlichkeit, der lange in Erinnerung bleiben wird.

Dass die Aktion nun dauerhaft fortgeführt werden kann, ist ein großer Gewinn für das GZO, das Hospiz und alle Bewohnerinnen und Bewohner. Solche Begegnungen spenden Trost, Nähe und Lebensfreude – ein echtes Stück gelebter „Herzessache“.

Weitere Informationen

www.odenwald-alpakas.de

www.herzessache-odenwald.de

Für eine inklusive Gesellschaft Beirat für Menschen mit Behinderung im Odenwaldkreis mit neuer Homepage

TIPP-Redaktion

■ Der Beirat für Menschen mit Behinderung im Odenwaldkreis hat eine neue Homepage: www.behindertenbeirat-odenwaldkreis.de. Der Beirat ist ein Gremium aller Organisationen im Odenwald, die in der Arbeit mit und für Menschen mit Behinderung tätig sind. Sie vertreten gemeinsam die Interessen von Menschen mit Behinderung, fördern Barrierefreiheit und setzen sich für eine inklusive Gesellschaft ein.

Auf der Homepage gibt es eine Vielzahl von Informationen rund um die Themen Ausbildung und Arbeiten, Gesundheit und Pflege sowie Freizeit. Aktuelle Informationen, beispielsweise zu Aktivitäten des Beirats, zu Vorträgen und anderen Veranstaltungen, runden das Angebot ab.



Zur Homepage des Beirats für Menschen mit Behinderung im Odenwaldkreis kommen Sie auch über diesen QR-Code.

Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression feiert Jubiläum gemeinsam mit der SHG Semikolon

TIPP-Redaktion

■ 25 Jahre Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression und zehn Jahre Selbsthilfegruppe Semikolon – das will gebührend gefeiert werden.

Der Jubiläumsabend findet in offener Gesellschaft statt am Freitag, 10. Oktober 2025, ab 18 Uhr (Einlass ab 17:30 Uhr). Veranstaltungsort ist die Kulturhalle der Gemeinde.

Zum bunten Programm des Jubiläumsabends gehören Auftritte des Ersten Allgemeinen Babenhäuser Pfarrer(!)-Kabarets und der Coverband „Born West“.



Mehr Infos

gibt es auf www.shg-apd.de.

„ADHS After Hour“ – neue Selbsthilfegruppe für Erwachsene in Michelstadt

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

■ Immer mehr Erwachsene erkennen bei sich Symptome einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) – und fühlen sich mit ihren Erfahrungen oft allein. In Michelstadt entsteht nun ein neuer, offener Treffpunkt für genau diese Menschen: Die „ADHS After Hour“.

Was auf den ersten Blick nach Party klingt, ist in Wirklichkeit ein geschützter Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung – mit einer Prise Humor und ganz ohne Leistungsdruck. Willkommen sind Erwachsene mit ADHS-Diagnose ebenso wie Menschen, die Symptome bei sich erkennen oder enge Angehörige besser verstehen möchten. Warum „After Hour“? – Weil das Treffen ein Safe Space ist: mit Humor, Herz und Raum für echte Geschichten – nach einem langen Tag.

Die Treffen finden jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 19 bis 20:30 Uhr im Selbsthilfebüro Odenwald statt. Eine vorherige Kontaktaufnahme ist erforderlich, da die Gruppengröße bewusst überschaubar gehalten wird.

Ziel ist es, sich in entspannter Atmosphäre über die Herausforderungen und Stärken im Alltag mit ADHS auszutauschen – offen, ehrlich und ohne Bewertung.

Kontakt & Infos:

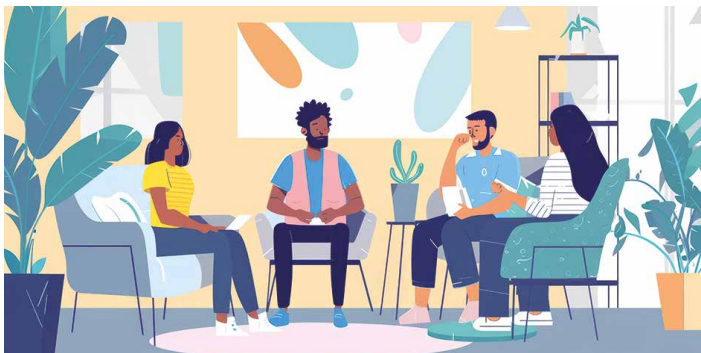
Selbsthilfebüro Odenwald

Claudia Ray

selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

Telefon: 0 60 66 / 96 92 29 0 oder

mobil 01 59 / 04 60 69 39



© sommersby – AdobeStock.com

Fachtag für Mitarbeitende der Fachdienste von Verwaltungen, Kommunen und anderen Institutionen der Gesundheitsversorgung

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Anlässlich des 1. bundesweiten „Tags der Selbsthilfe“ veranstaltet das Selbsthilfebüro Offenbach der Paritätischen Projekte gGmbH am Dienstag, 16. September 2025 einen **Fachtag für Mitarbeitende der Fachdienste von Verwaltungen, Kommunen und anderen Institutionen der Gesundheitsversorgung**.

Die kostenfreie Veranstaltung findet statt von 10.30 bis 15.30 Uhr im Capitol Dietzenbach, Europaplatz 3, 63128 Dietzenbach.

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung steht die Rolle der Selbsthilfegruppen im Kontext der kommunalen Gesundheitsversorgung. Die Selbsthilfe tangiert verschiedenste Bereiche der Verwaltungen, beispielsweise im Rahmen von Pflegestützpunkten, Familienzentren, Gesundheitsämtern, Sozialpsychiatrischen Diensten und Beratungsstellen, Präventionsfachstellen, Kliniksozialdiensten, Behindertenbeiräten, Integrationsbüros, Schulsozialarbeit usw.

Der Fachtag gibt einen Überblick über Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis; die neue „Selbsthilfe-App“ der Paritätischen Projekte und möchte Schnittstellen zu den Fachdiensten aufzeigen. Ein Vortrag widmet sich dem Thema „Selbsthilfe – die 4. Säule im Gesundheitswesen?“

Workshops „Aus der Praxis – für die Praxis“ am Nachmittag bieten eine Plattform, um sich auszutauschen und neue Anregungen für die Praxis zu erhalten. Sie werden moderiert von Akteur*innen aus der Selbsthilfe. Themen sind: Interkulturelle Selbsthilfe, Suchtselbsthilfe, Selbsthilfe bei Demenz/Pflege, Junge Selbsthilfe und Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen.



Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

Septi Panca Sakti und Emily Best, Selbsthilfebüro Osthessen

■ Pigeons – Junge Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Ängsten

Aktiv trotz Angst! Du fühlst dich in sozialen Situationen oft unsicher, ziehst dich zurück oder bekommst Angst, wenn Nähe entsteht? Du willst dich zeigen, dich ausdrücken, auf andere zugehen – aber der Mut fehlt dir noch? In unserer neuen Gruppe "Pigeons" geht es nicht nur ums Reden, sondern ums Erleben. Gemeinsam üben wir Schritte in die Selbstwirksamkeit – durch Bewegung, Begegnung, kleine Herausforderungen, Spiele, Improtheater, Tanzen, Gespräche, und Übungen im Alltag. Du entscheidest dabei immer selbst, was für dich gerade passt.

Willkommen sind alle im Alter zwischen 18 und 40 Jahren, die respektvoll und tolerant sind und gemeinsam mit anderen an ihren Ängsten und Herausforderungen arbeiten möchten – in ihrem eigenen Tempo und auf ihre eigene Weise. Dich erwarten ein sicherer Raum zum Ausprobieren, aktive Übungen, bewusste und ehrliche Kommunikation, Gemeinschaft, die Mut macht. Die Pigeons treffen sich immer am 2. und 4. Dienstag im Monat um 18 Uhr im Kulturzentrum „Welcome In“ in der Robert-Kircher-Straße 25 in Fulda.

Kontakt und Informationen:

Aaron & Xenia: pigeons.fulda@gmail.com

■ Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

Polyneuropathie ist der Oberbegriff für bestimmte Erkrankungen des peripheren Nervensystems, die mehrere Nerven betreffen. Periphere Nerven leiten Informationen zwischen dem Gehirn und Rückenmark und dem Rest des Körpers weiter. Sie sind zuständig für die Übertragung von Sinneswahrnehmungen und für die Steuerung von Muskelbewegungen. Abhängig von der jeweiligen Ursache und dem betroffenen Nervenfasertyp sind die Auswirkungen sehr unterschiedlich und reichen von vermindertem Gefühlsempfinden über brennende, kribbelnde Schmerzen bis hin zu Bewegungsstörungen oder Lähmungen. In Einzelfällen kann sich die Krankheit lebensbedrohlich entwickeln.

Die Selbsthilfegruppe soll dem Erfahrungsaustausch unter Betroffenen zur Verbesserung der Lebensqualität dienen und allgemeine Hilfestellung für Betroffene bieten. Die Gruppengründung wird unterstützt durch den hessischen Landesverband der Deutschen Polyneuropathie Selbsthilfe e. V. Die neue Selbsthilfegruppe Polyneuropathie trifft sich jeden 3. Montag im Monat, um 18 Uhr im Selbsthilfebüro Osthessen in der Petersberger Straße 21.

Kontakt und Informationen:

Michael Klüber: 01 74 / 8 09 02 08

E-Mail: fulda@pnp-hessen.de

■ Selbsthilfegruppe Leukämie und Lymphomerkranke Fulda

Im Juni ist die neue Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige einer Blutsystemerkrankung (unter anderem Leukämie, Lymphome, Myelome) gestartet. In vertrauensvoller Atmosphäre gibt es Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung, um gemeinsam Kraft schöpfen zu können. Die Gruppe ist offen für alle Betroffenen – unabhängig vom Krankheitsverlauf oder der Therapieform.

Die Selbsthilfegruppe ist eine Untergruppe der Deutschen Leukämie- und Lymphomhilfe in Hessen e.V.

Die neue Gruppe trifft sich jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Selbsthilfebüro Osthessen in der Petersberger Straße 21.

Kontakt und Informationen:

*Selbsthilfebüro Osthessen: 06 61 / 9 01 98 46
oder 01 59 / 04 60 69 31*

E-Mail:

selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

■ Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Fulda

Das Fibromyalgiesyndrom (FMS) bedeutet für Betroffene oft ausgebreitete Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, Schlafstörungen und Erschöpfung. Um die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern, gibt es verschiedene Behandlungsansätze, heilbar ist die Erkrankung bislang jedoch nicht.

In der neuen Selbsthilfegruppe in Fulda können Betroffene Halt finden, sich gegenseitig stärken und ihre Erfahrungen mit verschiedenen Behandlungsmethoden aus-

tauschen. Auch sind gemeinsame Ausflüge geplant.

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Fulda trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat um 18:30 Uhr im Selbsthilfebüro in Fulda in der Petersberger Str. 21.

Kontakt und Informationen:

Marie Buchmann-Farnung: 06 61 / 3 80 41 34

Jasmin Stoyke: 01 60 94 87 46 80

E-Mail: shg.fibromyalgie.fulda@gmail.com

■ Schmerzgruppe Bad Salzschlirf

Leben mit chronischen Schmerzen bedeutet oft weit mehr als körperliches Leid – es bringt auch seelische Belastung, soziale Einschränkungen und das Gefühl des Alleinseins mit sich. Um dem etwas entgegenzusetzen, hat sich in Bad Salzschlirf eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen gegründet.

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem sich Betroffene offen austauschen, gegenseitig unterstützen und gemeinsam nach Wegen suchen können, den Alltag besser zu bewältigen. Eingeladen sind alle, die dauerhaft unter Schmerzen leiden – unabhängig von der Ursache.

Die Treffen finden einmal monatlich in einem eigenen Raum in der Gaststätte am Ried in Bad Salzschlirf statt. Den nächsten Termin erfahren Interessierte beim Selbsthilfebüro Osthessen.

Kontakt und Informationen:

*Selbsthilfebüro Osthessen: 06 61 / 9 01 98 46
oder 01 59 / 04 60 69 31*

E-Mail:

selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org



■ SHG Essstörungen Fulda (Anorexie, Bulimie und Binge Eating)

Hast du das Gefühl, mit deinen Gedanken, Gefühlen und Gewohnheiten rund um das Thema Essen nicht alleine zurechtzukommen? Suchst du Austausch mit anderen Betroffenen mit Essstörungen? Dann ist möglicherweise eine Selbsthilfegruppe das richtige für dich. Unsere Gruppe trifft sich ab Mitte September zweiwöchentlich montags in den Räumen des Selbsthilfebüros in Fulda. In einem sicheren und vertraulichen Rahmen können hier verschiedene Themen rund um die Problematik Essstörungen besprochen werden. Die Gruppe ist offen für Erwachsene jeden Alters, die an einer Essstörung (Anorexie, Bulimie und Binge Eating) leiden. Egal ob du schon länger Unterstützung suchst oder gerade erst beginnst, dich mit deiner Erkrankung auseinanderzusetzen – in der Gruppe bist du willkommen. Hier wollen wir einen Raum schaffen, in dem ein unvoreingenommen Austausch möglich ist und sich alle Teilnehmenden verstanden und akzeptiert fühlen.

Kontakt und Informationen:

Selbsthilfebüro Osthessen: 06 61 / 9 01 98 46
oder 01 59 / 04 60 69 31

E-Mail: essstoerungenfulda@gmail.com

■ Seltene Erkrankung der Speiseröhre Selbsthilfegruppe Achalasie in Fulda neu gegründet

Achalasie ist eine seltene Erkrankung der Speiseröhre, bei der das Schlucken zunehmend schwerfällt. Ursache ist eine gestörte Beweglichkeit der Speiseröhrenmuskulatur und eine nicht mehr funktionierende Öffnung zum Magen. Der Weg zur richtigen Diagnose ist oft langwierig, da die Symptome unspezifisch sind und leicht mit anderen Beschwerden verwechselt werden können. Der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann helfen, Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und den Umgang mit der Erkrankung zu erleichtern.

Das erste Treffen der neuen Selbsthilfegruppe findet statt am Dienstag, 2. September um 19 Uhr im Selbsthilfebüro in der Petersberger Straße 21 in Fulda. Danach sind regelmäßige Treffen immer am ersten Dienstag des Monats geplant.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen, auch Menschen mit dem Verdacht auf Achalasie dürfen gerne kommen.

Anmeldung bitte unter selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org oder telefonisch unter der 06 61 / 9 01 98 46 oder 01 59 / 04 60 69 31.

Neue Telefonnummer der Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe im Vogelsberg Telefon: 01 51 / 55 43 23 73.

Ansprechpartnerin ist Ute Wagner.

Die MS-Selbsthilfegruppe Vogelsberg trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 17 Uhr im Johannesberg in Lauterbach.

Hilfe bei der Gründung von Selbsthilfe-Gruppen In-Gang-Setzer*in – Ein Engagement, das „einfach Sinn macht“

Anne Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Eine Selbsthilfegruppe zu gründen kann manchmal knifflig sein. Es müssen die passenden Räume gefunden werden, es braucht Werbung, und dann ist da noch die Moderation zu klären. Weil sich viele Initiator*innen Hilfe bei der Umsetzung der ersten Treffen wünschen, gibt es seit 2018 die In-Gang-Setzer*innen in unseren Selbsthilfebüros in Darmstadt, Groß-Gerau und Osthessen. Sie begleiten die ersten Treffen, übernehmen die Moderation und geben wichtige Tipps zur Gruppenarbeit. Die Engagierten in unseren ehrenamtlichen Teams haben manchmal selbst Gruppen-erfahrung, es kommt aber auch vor, dass das Thema „Selbsthilfegruppe“ ganz neu für sie ist und am Anfang des Engagements einfach der Wunsch steht, ein sinnvolles Ehrenamt zu finden.

Wer in einer neuen Selbsthilfegruppe zum Einsatz kommt, ist in der Regel nicht selbst vom Thema betroffen. „So kann man sich ganz auf die Moderation konzentrieren, und es gelingt auch leichter, die Gruppe nach der Anfangsphase in die Selbstorganisation zu entlassen“ erklärt Anne Behnen, die das bundesweite „In-Gang-Setzer-Netzwerk“ koordiniert und kostenfreie Schulungen organisiert. Bei diesen Schulungen können auch die bei uns aktiven Ehrenamtlichen an drei Wochenendseminaren auf ihre spannende Aufgabe vorbereitet werden.



Immer wieder Neues dazulernen

„In-Gang-Setzerin sein, das ist für mich enorm spannend“, so eine Aktive. „Ich treffe viele bewundernswerte Menschen und lerne eigentlich jedes Mal wieder etwas Neues dazu. Die Menschen freuen sich total, dass ich ihnen meine Zeit schenke, und ich bin gerührt über das Vertrauen, das mir entgegengebracht wird. Es ist ein Engagement, das einfach Sinn macht

Christiane Schär, Mitarbeiterin des Selbsthilfebüros in Darmstadt erzählt: „Wir haben in Darmstadt bisher nur ein kleines Team, aber der Einsatz unserer Engagierten ist Gold wert. Wir können auf diese Weise Gruppen viel intensiver unterstützen. Und auch zusätzliche Formate wie das offene Selbsthilfefecafé sind prima angelaufen.“ Ähnlich sind die Erfahrungen in Groß-Gerau.

Engagierte gesucht

Gleichzeitig ist die Palette an Selbsthilfe-Themen breit und die Nachfrage nach Unterstützung durch In-Gang-Setzer*innen nimmt zu. „Wir würden uns darum freuen, wenn sich weitere Interessierte bei uns melden, die sich vorstellen können, in unse-

ren Teams aktiv zu werden“, so Annemarie Duscha vom Selbsthilfebüro Groß-Gerau. Emily Best aus dem Selbsthilfebüro Osthessen plant derzeit zusätzlich zum Fuldaer Team den Aufbau von zusätzlichen In-Gang-Setzer*innen-Teams im Landkreis Hersfeld-Rothenburg und dem Vogelsbergkreis. Unterstützung dabei gibt es durch eine Projektförderung der Gesetzlichen Krankenversicherung Hessen. Emily Best rät Interessierten dazu, sich zu überlegen: „Kann ich gut zuhören und mich als Moderator*in zurücknehmen? Bin ich gerne im Kontakt mit Menschen? Habe ich an zwei, drei Abenden im Monat für etwa zwei Stunden Zeit, um Gruppen zuverlässig zu begleiten?“. Denn all das sind gute Voraussetzungen für potenzielle In-Gang-Setzer*innen.



© Imagecreator – AdobeStock.com

Neue Wege erkunden

Wer sich in unseren Selbsthilfebüros engagiert, wird schnell merken, dass es bei uns nicht nur um die einzelnen Einsätze bei den Gruppen geht. Wir treffen uns regelmäßig zum Austausch und auch hin und wieder für gemeinsame Unternehmungen. Und wir haben viel Spaß daran, neue Wege zu erkun-

den und zusammen Ideen zu entwickeln, die Menschen zusammenbringen.

Wer neugierig geworden ist und mehr erfahren möchte, kann sich mit dem örtlichen Selbsthilfebüro in Verbindung setzen oder auf unserer Website weiterstöbern: www.paritaet-selbsthilfe.org/igs.

Schulung in Mainz

In diesem Jahr findet die Schulung für die Ehrenamtlichen in Mainz statt. Es entstehen keine Kosten für Anreise, Verpflegung und Unterkunft.

Die Termine sind: Fr./Sa., 26./27. September, Fr./Sa., 24./25. Oktober und Fr./Sa., 14./15. November. Sollten die Termine nicht passen, nehmen Sie trotzdem gerne Kontakt auf. Weitere Schulungstermine sind in Planung.

Weitere Informationen:

<https://www.paritaet-selbsthilfe.org/igs/>

Deutscher Schwerhörigenbund mit neuer App

Die neue App „Deutscher Schwerhörigenbund“ soll schwerhörigen und ertaubten Menschen den Zugang zu Informationen, Austausch und Selbsthilfe erleichtern.

Zudem soll sie mehr Sichtbarkeit für die Angebote des DSB, Beratungen und Veranstaltungen schaffen.

Die App kann in den üblichen App-Stores für iOS und Android kostenlos heruntergeladen werden.

Orientierung und objektive Information für Patient*innen

Der Bundes-Klinik-Atlas steht zur Debatte

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ **Der Bundes-Klinik-Atlas, der erst im Mai 2024 online gegangen ist, soll möglicherweise nicht fortgesetzt werden. Gesundheitsministerin Nina Warken begründete diese Überlegung mit teuren und bürokratischen Doppelstrukturen. Außer dem Bundes-Klinik-Atlas gibt es seit über 20 Jahren auch noch das Deutsche Krankenhaus Verzeichnis.**

Mit dem Bundes-Klinik-Atlas können sich Patient*innen über die Krankenhauslandschaft in Deutschland informieren und das für ihre Behandlung am besten geeignete Krankenhaus suchen. Das Aus für den Klinik-Atlas wäre aus Sicht von Patient*innenvertretungen ein klarer Rückschritt, so der Paritätische Gesamtverband in einer Fachinformation. Die Patient*innenvertretungen kritisierten, das Gesundheitsministerium gebe dann die Verantwortung für einen transparenten und unabhängigen Informationszugang zur Krankenhausversorgung aus der Hand. Denn zum Deutschen Krankenhaus Verzeichnis als weiterem Internetportal gibt es konzeptionelle und inhaltliche Unterschiede. So fehle beim Deutschen Krankenhaus Verzeichnis die leistungserbringerunabhängige neutrale Bewertungsinstanz, die beim Bundes-Klinik-Atlas als zentrales Element vorgesehen sei. Die Komplexität der Daten sei beim Deutschen Krankenhaus Verzeichnis zudem weniger intuitiv aufbereitet und setze eine höhere Gesundheitskompetenz voraus, um

als Patient*in oder Angehörige*r eine Einordnung der Ergebnisse vornehmen zu können.

Umstrittene Einführung

Betrieben wird der Bundes-Klinik-Atlas auf Initiative des Bundesgesundheitsministeriums in Kooperation mit dem Institut für Qualitätssicherung und Transparenz und dem Institut für das Entgeltsystem im Krankenhaus. Der Bundes-Klinik-Atlas war von Ex-Gesundheitsminister Karl Lauterbach als Teil der Krankenhausreform initiiert worden. Nicht nur die Einführung war umstritten, auch Startschwierigkeiten sorgten für Kritik. Beide Angebote hätten Stärken, die im Sinne der Patient*innen weiterentwickelt werden sollten, betonten Patientenvertreter*innen. Eine Zusammenführung der beiden Informationsangebote mit hinreichender Anbindung an das Gesundheitsministeriums könnte helfen, die Versorgung der Patient*innen zu verbessern, für Orientierung zu sorgen und zugleich eine objektive Bewertung und Vergleichbarkeit der medizinischen und pflegerischen Qualität einzelner Kliniken ermöglichen.

Quellen: Der Paritätische Gesamtverband, Fachinfo vom 4.8.2025; Pressemitteilung der BAG Selbsthilfe vom 14.7.2025

<https://bundes-klinik-atlas.de/>
www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de

Laura Dalhaus und Heinz Giesen Operation am offenen System

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ **Zu viel Bürokratie und Kostendruck, zu wenig Orientierung am Wohl der Menschen: Das Gesundheitssystem in Deutschland bedarf tiefgreifender Reformen. In ihrem Buch „Operation am offenen System“ präsentieren Laura Dalhaus, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Allgemeinchirurgie, und ihr Kollege Heinz Giesen Reformvorschläge, die den Patient*innen-Nutzen und die Orientierung am Bedarf der Menschen in den Mittelpunkt rücken.**

Beide wissen aus praktischer ärztlicher Erfahrung, wo es im Alltag hakt: Eine Mischung aus Fehl- und Überversorgung führt dazu, dass Patient*innen oft viel zu lange auf wichtige Diagnosen und Therapien warten müssen, während Ärzt*innen aus wirtschaftlichen Gründen weniger wichtige Leistungen vorziehen – mit der Folge, dass Krankheit zu einem wachsendem Risiko für Arbeitslosigkeit, sozialen Abstieg und Armut wird.

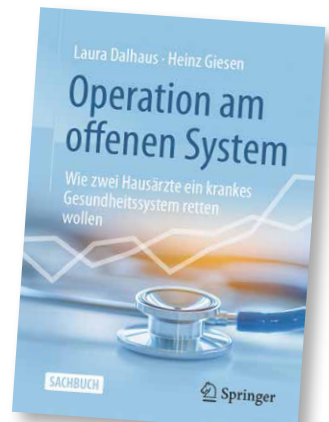
Dalhaus und Giesen plädieren dafür, eine Sicherstellungsbörse als „zentrale Vermittlungs- und Steuerungsstelle“ zu schaffen. Sie soll gewährleisten, dass Wartezeiten für akute Fälle massiv verkürzt werden können und medizinische Leistungen bedarfsorientiert erbracht werden und nicht danach, was ökonomisch lohnenswerter erscheint. Der Kerngedanke: Ärzt*innen, Kliniken oder andere Leistungserbringer sollen ihre freien Kapazitäten an diese Börse melden. Gleichzeitig melden Patient*innen (bezie-

hungsweise deren Hausärzt*innen) akute Behandlungsbedarfe wie radiologische Untersuchungen, Operationen oder Therapien. Die Börse gleicht Bedarf und verfügbare Ressourcen in Echtzeit ab und setzt Fälle, die medizinisch am dringendsten sind, ganz oben auf die Prioritätenliste. Ärzt*innen, die diese dringenden Fälle zeitnah übernehmen, erhalten dann eine entsprechende Vergütung.

Aus Patient*innensicht ist es nicht ganz unkritisch zu sehen, wenn künstliche Intelligenz über die Vergabe von Behandlungsmöglichkeiten entscheidet. Zumal auch dies genügend Ärzt*innen sowie eine Art Primärarztmodell voraussetzt, das die freie Arztwahl und das Einholen von Zweitmeinungen einschränkt.

Sicher aber ist: So, wie es derzeit ist, kann es nicht bleiben. Reformimpulse wie der von Dalhaus und Giesen sind daher enorm wichtig.

Springer,
Taschenbuch,
29,99 Euro
ISBN: 978-3-
658-47123-1



Einladung zu Ihrem Beitrag für den nächsten TIPP: **Diversitätssensible Selbsthilfe**

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Die Gendermedizin rückt geschlechtsspezifische Unterschiede in Prävention, Diagnose, Therapie und Nachsorge ins Bewusstsein des Gesundheitswesens – denn Erkrankungen betreffen nicht alle Menschen auf gleiche Weise. Unterschiede zu kennen und entsprechend zu berücksichtigen kann massive Auswirkungen auf die Lebensqualität und sogar Überlebenschancen von Betroffenen haben. Hier gibt es in vielen Bereichen noch Defizite, weil ein Großteil der Studien vor allem männliche, hellhäutige Probanden in den Blick nimmt.

Frauen haben nach einem Herzinfarkt beispielsweise deutlich schlechtere Überlebenschancen als Männer. Das liegt nicht nur an fehlender Aufklärung über unterschiedliche Symptome, was dazu führt, dass Frauen später ärztliche Hilfe suchen. Auch Ärzt*innen haben für die optimale Versorgung oft noch nicht das nötige Wissen.

Auch viele andere Erkrankungen können sich bei Männern und Frauen durchaus sehr unterschiedlich zeigen. Der Umgang damit ist ebenfalls häufig anders – etwa bei den Themen Depressionen, Suchterkrankungen oder Essstörungen, um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Das Bewusstsein dafür wächst. Für die strukturellen Unterschiede in der Versorgung, Diagnostik und Behandlung zwischen

Männern und Frauen gibt es sogar einen Begriff: „Gender Health Gap“.

Aber nicht nur Frauen sind in der Gesundheitsversorgung benachteiligt: Auch Menschen mit Migrationsgeschichte oder mit Behinderungen sowie LSBTIQ*-Personen sind im Gesundheitswesen häufig mit Benachteiligung und Diskriminierung konfrontiert.

Wir möchten in der nächsten TIPP-Ausgabe daher zeigen, wie Selbsthilfegruppen als wichtige Säule des Gesundheitswesens mit den Herausforderungen der Diversitätssensibilität umgehen: Welche besonderen Angebote gibt es bereits? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht – als Betroffene*r oder als Gruppenleitung? Was funktioniert gut, was fehlt noch? Und wie können Selbsthilfegruppen dazu beitragen, dass wirklich alle die Unterstützung bekommen, die sie brauchen?

Falls Sie einen Beitrag für das kommende Heft schreiben möchten, melden Sie sich bitte vorab bei der TIPP-Redaktion, um den Textumfang und andere Details abzustimmen.

Redaktionsschluss für den TIPP Nr. 71 ist der 6. Oktober 2025.

So erreichen Sie die TIPP-Redaktion:

E-Mail:

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.paritaet-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

Verbreitungsgebiet:

Regionen Darmstadt, Groß-Gerau, Odenwald, Offenbach, Osthessen

Auflage: 4.820 • ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

Bildnachweise: Titelfoto: © rawpixel.com, ARAMYAN, Halim – AdobeStock.com,

weitere Fotos: © wie angegeben

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

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

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 entnehmen.