TIPP 63

Selbsthilfe-Magazin

Heft I / 2023

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE PROJEKTE
gemeinnützige Gesellschaft mbH

30 Jahre

TIPP

Bewährtes bewahren, neue Wege wagen!

Jubiläums-Ausgabe: Selbsthilfe-Gruppen berichten von Kontinuität und Wandel • Kultursensible Angebote • Selbsthilfebüro Groß Gerau in neuen Räumen

Parade zum Protesttag am 5. Mai
Gemeinsam für die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigungen

Am 5. Mai ist Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Bundesweit engagieren sich im Aktionszeitraum vom 22. April bis 7. Mai 2023 Verbände, Projekte und Gruppen mit unterschiedlichen Aktionen für die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigungen. Sie machen auf Probleme aufmerksam und regen zu Diskussionen an. Das Motto: „Zukunft barrierefrei gestalten". Denn immer noch ist Barrierefreiheit in vielen Lebensbereichen noch nicht oder nur unzureichend umgesetzt. Menschen mit Beeinträchtigungen sind in vielen öffentlichen Bereichen an der Teilhabe gehindert.

Inklusive Held*innen des Alltags

Unter dem Motto „Gemeinsam für Gleichstellung – für die inklusiven Held*innen des Alltags" wird es am Freitag, dem 5. Mai, in Darmstadt zum zweiten Mal eine bunte Parade mit inklusiven Kulturhäppchen geben. Durch die Parade führen die Barrierechecker*innen, eine generationsübergreifende und inklusive Gruppe von Menschen zwischen 10 und 80 Jahren. Mit Theater, Musik und Tanz wird es lebendig und laut in der Innenstadt. Auch Aktive aus der Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischen Erkrankungen beteiligen sich.
Nähere Informationen zum Verlauf der Parade gibt es auf der Homepage: www.barrierechecker.com

Als Höhepunkt der Parade am 5. Mai zeigt das generationsübergreifende inklusive Theaterlabor INC. Ausschnitte aus der Produktion HELDENHUNGER ab circa 19 Uhr auf dem Marktplatz. Eine lustvolle inklusive Collage mit Tanz, Musik und Sprache. Der Eintritt ist kostenlos.

Informationen gibt es auf www.theaterlabor-inc.com

Foto: Radeberger

Liebe Leser*innen,

unter der Überschrift „Selbsthilfebüros geben Tipp heraus“ war der Frankfurter Rundschau vor 20 Jahren das Erscheinen eines neuen Magazins in ihrem Regionalteil einen Bericht wert. TIPP, so stand da zu lesen, steht für Tatkraft, Innovation, Perspektive und Phantasie.

Motivation für die Herausgabe der Selbsthilfe-Zeitung war für die Selbsthilfebüros Darmstadt und Offenbach und den Paritätischen Landesverband Hessen die Unterstützung der vielfältigen Aktivitäten der Selbsthilfegruppen. Das Heft soll diese in der Öffentlichkeit bekannter machen, dient als „Informationsforum und Ideenbörse“, und es soll auch Mut machen, sich in der Selbsthilfe zu engagieren, hieß es im Editorial der ersten Ausgabe.

In diesem Sinne enthält auch dieses Jubiläumsheft wieder viele Berichte aus und von Selbsthilfegruppen. Diesmal mit dem Schwerpunkt auf Fragen wie: Was hat sich verändert in den vergangenen 20 Jahren? Wie hat sich die Corona-Pandemie ausgewirkt?

Waren es damals mit Darmstadt und Offenbach zwei Selbsthilfebüros, die den TIPP vierteljährlich herausgaben, so sind es mittlerweile fünf Selbsthilfe-Kontaktstellen. Und auch die Zahl der Selbsthilfegruppen, über deren Arbeit der TIPP berichten kann, ist enorm gewachsen. In der Rubrik „Regional“ werden wieder einige neue Gruppen vorgestellt.

Was den TIPP vor allem auszeichnet, sind die Lebensnähe und Authentizität der Berichte und Interviews. Sie basieren auf dem persönlichen Engagement und vor allem der bemerkenswerten Offenheit der Gastautor*innen. Davon lebt der TIPP! Und dafür gebührt all unseren Gast-Autor*innen ein großes Dankeschön.

Danke sagen möchte das TIPP-Team ganz ausdrücklich auch Margit Balß, die wesentlich (mit)verantwortlich ist, dass es dieses Magazin gibt. Die langjährige Leiterin der Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH und engagierte Streiterin für die Belange der Selbsthilfe geht Ende April in den Ruhestand.

Wir wünschen Ihnen nun eine interessante und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhalt

Parade zum Protesttag am 5. Mai 2
Editorial 3

Schwerpunktthema: Bewährtes bewahren, neue Wege wagen – 20 Jahre TIPP

Grußwort von Claudia Fischer, Vorstandsvorsitzende des Paritätischen Hessen 5
Selbsthilfe-Zeitungen – Ein wichtiges Medium für Austausch und Öffentlichkeitsarbeit 7
Von der Konkurrenz zur Kooperation 9
Selbsthilfeförderung – Interview mit Susanne Strombach von der AOK Hessen 11
Diagnose Prostatakrebs 14
Wenn Essen zum Zwang wird 16
Praxis-Einblicke für Studierende der Sozialen Arbeit 18
Kinderlähmung – Bis heute machen die Folgen von Polio Betroffenen zu schaffen 20
Selbsthilfgruppe A.G.I.L. e.V. 21
Frauenselbsthilfe Krebs in Offenbach 23
Lupus – eine seltene Autoimmunerkrankung 25
Fünf Jahre In-Gang-Setzer*innen im Kreis Groß-Gerau 27

Selbsthilfe mehrsprachig

Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe 29
Intercultural opening of self-help 30
Міжкультурне орієнтування самодопомоги 31
Kendi kendine yardımın kültürlerarası açılımı 32
الافتتاح متعدد الثقافات لمكتب المساعدة الذاتية 33

Regional

Darmstadt
Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt 34
Neue Sendereihe zur Selbsthilfe auf Radio Darmstadt 36
Selbsthilfe- und Engagementtag 2023 und Parade am 5. Mai 37
Groß-Gerau
Neuer Selbsthilfetreffpunkt in Groß-Gerau 38
Neue Selbsthilfegruppen in Groß-Gerau 40
Odenwald
Neues Team der Teilhabeberatung Bergstraße-Odenwald 41
Künstlerische Einblicke ins Leben mit Depression 42
Neue Gesprächsgruppe im Odenwaldkreis 43
Offenbach
Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach 44
Osthessen
Internationale Frauengruppe ausgezeichnet 46
Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen 47

In eigener Sache

Annemarie Duscha ist neue Leiterin für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement bei der Paritätischen Projekte gGmbH 48
Mit Margit Balß verlässt Ende April eine engagierte Streiterin für die Belange der Selbsthilfe die Paritätische Projekte gGmbH 49

Ausblick TIPP 64

Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 64: Pflegende Angehörige 51
Impressum 51

Grußwort
Die Artikel im TIPP dokumentieren, was Selbsthilfe leistet

Claudia Fischer, Vorstandsvorsitzende des Paritätischen Hessen

■ Selbsthilfe ist wirksam – auf ganz unterschiedlichen Ebenen: individuell, für die Gruppe der Betroffenen, aber auch politisch und gesellschaftlich. Selbsthilfe-Organisationen sind oft gesellschaftliche Vorreiter. Das fällt ins Auge, wenn man in die bereits erschienen Ausgaben des Selbsthilfe-Magazins TIPP schaut: 62 Ausgaben in den vergangenen 20 Jahren. Die Artikel dokumentieren, was Selbsthilfe leistet und wie die Selbsthilfe-Landschaft in Hessen gestaltet ist.

Zum Paritätischen Wohlfahrtsverband Hessen gehören rund 140 Selbsthilfe-Organisationen zu gesundheitlichen und psychosozialen Themen. Das Spektrum reicht von der Alzheimer-Gesellschaft und der Aidshilfe bis hin zu Vereinen, die sich für Menschen mit sehr seltenen Erkrankungen beziehungsweise Behinderungen engagieren. Es gibt hessenweit rund 6.000 Selbsthilfe-Gruppen – zu ganz verschiedenen Themen wie ADHS, Krebs, Trauer, Sucht, Depression oder Zwangserkrankungen.

Breites Unterstützungsangebot

Die wichtige Arbeit der Selbsthilfe-Aktiven unterstützen die Selbsthilfekontaktstellen unter dem Dach der Paritätischen Projekte gGmbH. Sie haben ihren Sitz in Darmstadt, Fulda, Groß-Gerau, Michelstadt und Offenbach. Weitere Ansprechpartner sind die

Claudia Fischer, Vorstandsvorsitzende des Paritätischen Hessen *Foto: Privat*

Selbsthilfekontaktstellen in Frankfurt, Hanau und Gelnhausen und die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – KISS in Homberg (Efze). Das Unterstützungsangebot reicht von Hilfe bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe über Beratung in finanziellen Fragen bis zu Qualifizierungen für Gruppensprecher*innen.

Eigenständige und selbstbestimmte Interessenvertretung

Zu Beginn der Selbsthilfe-Bewegung war die Aufnahme der neuen Vereinigungen und Initiativen in den Paritätischen Hessen

keinesfalls selbstverständlich. Denn Wohlfahrtsarbeit wurde bis weit in die 1960er-Jahre hinein hauptsächlich als wohltätiges Handeln für hilfebedürftige Menschen verstanden. Erst danach entwickelte sich ein Bewusstsein dafür, wie wichtig die eigenständige und selbstbestimmte Interessenvertretung Betroffener ist. Ab Mitte der 1970er-Jahre nahm die Selbsthilfe-Bewegung Fahrt auf und bis heute ist diese Entwicklung ungebremst. Es kommen ständig neue Gruppen hinzu, die gesellschaftliche Entwicklungen und Krisen widerspiegeln. In jüngster Zeit etwa finden sich vielerorts Menschen zusammen, die in Folge einer Corona-Infektion an Long- oder Post-Covid erkrankt sind.

Ich danke der TIPP-Redaktion und der Paritätischen Projekte gGmbH dafür, dass sie seit zwei Jahrzehnten das Selbsthilfe-Magazin publizieren, die Vielfalt der Selbsthilfe abbilden und deren Engagement durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

Ich danke der TIPP-Redaktion und der Paritätischen Projekte gGmbH dafür, dass sie seit zwei Jahrzehnten das Selbsthilfe-Magazin publizieren, die Vielfalt der Selbsthilfe abbilden und deren Engagement durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit unterstützen. Schon jetzt freue ich mich auf weitere Ausgaben mit informativer und berührender Lektüre.

Selbsthilfe-Zeitungen
Ein wichtiges Medium für Austausch und Öffentlichkeitsarbeit

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Von Flensburg über Frankfurt bis ins bayerische Rosenheim, von Aachen bis Dresden: Bundesweit gibt es mehr als 300 Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen, so eine Erhebung der Nationalen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Berlin aus dem Jahr 2019. Viele dieser Kontaktstellen veröffentlichen regelmäßig eine Selbsthilfezeitung. Etliche dieser Zeitungen erscheinen schon seit mehr als 20 Jahren, einige sogar noch länger, zwischen ein- und viermal im Jahr: mal als schlichter Newsletter, andere – wie der TIPP – professionell layoutet und gedruckt oder als Online-Zeitung.

Vielfalt der Titel

Die Zeitungen und Magazine heißen zum Beispiel:

- „Hilf dir selbst“ (KISS Schwerin)
- Frankfurter SelbsthilfeZeitung (Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt)
- Selbsthilfezeitung für die Wetterau (Selbsthilfekontaktstelle des Wetterau-kreises und Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.)
- „gesundheitspress“ (Gesundheitstreff-punkt Mannheim und Heidelberger Selbsthilfebüro)
- „Wir.Stuttgarter Selbsthilfemagazin“ (Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart)
- „einBlick“ Münchner Selbsthilfejournal (viermal jährlich online, Selbsthilfe-zentrum München).

Ungeachtet der gestiegenen Relevanz der sozialen Medien wie Facebook und Instagram haben Selbsthilfe-Zeitungen oder -Magazine nach wie vor eine große Leserschaft. Diese reicht weit über die Zielgruppe der in der Selbsthilfe aktiven Menschen hinaus. Selbsthilfezeitungen sind auch ein wichtiges Medium der Öffentlichkeitsarbeit und der Lobbyarbeit.

Wege zur Verbreitung

Ob eine Selbsthilfezeitung gedruckt und wie breit sie verteilt wird, ist nicht zuletzt oft eine Kostenfrage, erst recht bei stetig steigenden Portokosten. Die gedruckten Selbsthilfe-Magazine liegen an vielen Stellen aus: in Stadt- und Gemeindeverwaltungen, bei Beratungsstellen, in Krankenhäusern, Apotheken, Büchereien, ärztlichen und therapeutischen Praxen und bei sozialen Organisationen. Oft finden sich im Verteiler auch für Gesundheitsthemen zuständige und für die Selbsthilfe offene Politiker*innen auf kommunaler, Landes- und Bundesebene. „Unsere zuletzt gedruckte Ausgabe hatte eine Auflage von 13.000 Exemplaren“, sagt Maren Kochbeck, Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt. Schon 1984 erschienen die Rhein-Main Selbsthilfegruppen-Nachrichten. Die Frankfurter Selbsthilfezeitung gibt es seit 1990, sie erscheint aktuell einmal jährlich. „Zusätzlich geben wir viele themenbezogene Flyer heraus“, so Kochbeck.

Unterschiedliche Konzepte

Die Konzepte der Selbsthilfe-Zeitungen sind sehr verschieden: In manchen berichten vorwiegend Mitarbeiter*innen der Selbsthilfebüros über neue Aktivitäten der Selbsthilfegruppen und der Kontaktstellen, in anderen kommen mehr Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen und -organisationen zu Wort, die über ihre Erfahrungen berichten. Diese Selbsthilfezeitungen können ein wichtiges Medium sein für den Austausch und die Reflexion über die Selbsthilfegruppenarbeit.

In einigen Publikationen gibt es auch Gastbeiträge von Ärzt*innen und anderen Akteur*innen des Gesundheitswesens oder von politisch Verantwortlichen.

Neben gesundheitlichen Themen spielen Fragen wie der Generationenwechsel und die interkulturelle Öffnung sowie die Finanzierung der Selbsthilfearbeit eine wichtige Rolle, ebenso Wissenswertes aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Eine Untersuchung zur Nutzer*innen-Zufriedenheit bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS Hamburg* ging unter anderem der Frage nach: Welches sind die häufigsten genutzten Unterstützungsleistungen von KISS? Dabei stand an der Spitze mit 91 Prozent die Selbsthilfezeitung, gefolgt von der Vermittlung neuer Interessenten/Mitglieder (82 %) und Informationsmaterial (72 %) sowie Mittelverwaltung und dem Verzeichnis der Selbsthilfegruppen im Raum Hamburg.

„Selbstmitteilung ist die Grundlage für Selbsthilfe"

Dr. Armin Kuphal, Mitbegründer der renommierten Saarbrücker Gemeinwesenarbeit und Geschäftsführer der Paritätischen Gesellschaft für Gemeinwesenarbeit gGmbH, war lange Zeit Redakteur einer Stadtteilzeitung. Über die Bedeutung von Selbsthilfezeitungen sagt der Soziologe: „Die Selbsthilfe ringt immer um die Anerkennung individueller Beeinträchtigungen. Sie ist nur möglich durch die Bereitschaft der Betroffenen, von sich selbst etwas mitzuteilen. Selbsthilfezeitungen sind weit mehr als nur Mitteilungsblätter – sie sind Instrumente des Empowerments."

** Quelle: Selbsthilfe-„Landschaft" in Hamburg - Selbsthilfezusammenschlüsse im Spiegel der Antworten von 345 Kontaktpersonen, Alf Trojan, Stefan Nickel, in Schriftenreihe der Deutschen Koordinierungsstelle für Gesundheitswissenschaften an der Abteilung für Medizinische Soziologie der Universität Freiburg Band 15, Gesundheitswissenschaften und Gesundheitsselbsthilfe, Hrsg. Bernhard Borgetto Trojan, A. & Estorff-Klee, A. (Hg.) (2004). 25 Jahre Selbsthilfeunterstützung. Unterstützungserfahrungen und -bedarf am Beispiel Hamburgs. Hamburg: LIT-Verlag.*

Von der Konkurrenz zur Kooperation

„Mein Arzt hat mich zu Ihnen in die Selbsthilfegruppe geschickt!“

Rainer Marx, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Stadt und Kreis Offenbach am Main (AG-SHGiG) und der Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig

■ Als ich 1998 mit der Gruppenbetreuung im Paritätischen in Offenbach begann, füllte sich beim monatlichen Treffen der Gruppenraum mit circa 25 Personen, sodass es erforderlich wurde, die Gruppe zu teilen, um ein gutes Treffen zu ermöglichen. Schließlich sollte jede*r eine Chance haben, zu Wort zu kommen. Ein persönliches Erscheinen war auch deswegen angesagt, da viele Teilnehmenden noch keinen Internetzugang oder eine E-Mail-Adresse hatten. Neues zu erfahren gelang nur über den Besuch der Selbsthilfegruppe. Ich schrieb monatlich ein „Fibromyalgie-Nachrichteblättche“, was ebenfalls etliche Besucher*innen zur Teilnahme an Treffen animierte.

Rainer Marx *Foto: Privat*

Mit den Jahren gewann das Internet an Bedeutung. Viele Gruppenmitglieder konnten nun die benötigten Informationen digital einholen und das begehrte „Fibromyalgie-Nachrichteblättche“ von meiner Homepage herunterladen. Damit sank die Zahl der Aktiven in den Gruppentreffen.

Über die Jahre änderte sich das Ansehen der Selbsthilfe

„Mein Arzt hat mich zu Ihnen in die Selbsthilfegruppe geschickt!“ Ein Satz, den wir mit der Zeit immer öfter hörten. Daraus lässt sich ableiten, dass der Arzt oder die Ärztin die Arbeit in der Selbsthilfegruppe, deren Kompetenz und die Beratung zu schätzen weiß und die Patient*innen dort gut aufgehoben sieht. Natürlich spielte der Zeitmangel der Ärzt*innen hierbei auch oft eine Rolle.

Aber es gab leider auch Zeiten, da stand in einem ärztlichen Gutachten, in dem es um die Beurteilung der Arbeitsfähigkeit im Hinblick auf die Gewährung einer Erwerbsminderungsrente ging: „Vorsicht, ist in einer Selbsthilfegruppe!“ Hier galt die Selbsthilfe wohl als Konkurrent, als Gegner

Der TIPP gibt hilfesuchenden Menschen seit vielen Jahren einen Überblick zu den Angeboten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und hilft ihnen, die für sie passende Selbsthilfegruppe zu finden. Da er auch in etlichen Arzt- und Therapiepraxen ausgelegt wird, versetzt er die dortigen Behandler*innen in die Lage, sich selbst zu informieren und ihren Patient*innen hilfreiche Informationen zukommen zu lassen.

der kritiklosen Akzeptanz einer ärztlichen Diagnostik. Aus gutem Grund. Es gab einiges, wo Fibromyalgie-Betroffene dringend der Unterstützung durch die Selbsthilfe bedurften. Im Rahmen meiner Selbsthilfegruppenarbeit prüfte ich beispielsweise von etlichen Gruppenmitgliedern ärztliche Begutachtungen. Nicht selten fiel mir auf, dass in Gutachten offensichtlich Textbausteine waren, die wohl von anderen Patienten stammten und mit den tatsächlichen Beschwerden des begutachteten Gruppenmitglieds nicht übereinstimmten.

Rückenwind im Kampf um Rechte

Es hat in einigen Fällen auch viel Überredungskunst gebraucht, betroffene Gruppenmitglieder zum Kämpfen für ihre Rechte und zum Durchhalten zu bewegen. Wer konstant unter Schmerzen leidet, die viel Energie kosten und die Teilhabe am Leben markant einschränken, hat oft nicht die Kraft, in Widerspruchsverfahren zu gehen, um die abgelehnte Erwerbsminderungsrente durchzubekommen – gegebenenfalls sogar bis vors Sozialgericht zu ziehen. Hier gelang es durch unsere Unterstützung oft, dass eine zunächst abgelehnte volle Erwerbsminderungsrente doch noch gezahlt werden musste.

Eine besondere Erfahrung war für mich, dass ich zu einem schmerztherapeutischen Fachtreffen von Ärzt*innen, Psycholog*innen und Therapeut*innen eingeladen wurde. Ich wurde um einen Fachvortrag zum Fibromyalgie-Syndrom gebeten, was ich als Anerkennung der Kompetenz in der Selbsthilfe bewerte. Später berichteten Gruppenmitglieder, dass die ärztlichen und therapeutischen Zuhörer*innen nach dem Vortrag viel mehr Verständnis für ihre Fibromyalgie-Patienten zeigten.

Erfreulicher Wandel

Gegenwärtig ist es als ein erfreulicher Wandel anzusehen, dass die Ärzteschaft die Fähigkeiten der in Selbsthilfegruppen engagierten Menschen wertschätzt. Dies ist eine für alle Beteiligten erfreuliche Entwicklung. In der Selbsthilfe gibt es wertvolle eigene Erfahrungen und erlerntes Fachwissen, das für Menschen, die gerade neu ihre Diagnose bekommen haben, sehr hilfreich ist. Und zugleich werden sie darin unterstützt, im Alltag mit ihrer Erkrankung und den Einschränkungen in praktikabler Form umzugehen.

Selbsthilfeförderung
„Eine große Portion Mut, die ich bewundere“

Susanne Strombach von der AOK Hessen zur Bedeutung der Selbsthilfe im Gesundheitswesen

■ Susanne Strombach ist bei der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen für Selbsthilfe und Patientenzusammenarbeit zuständig. Seit 2014 ist sie im Bereich der Selbsthilfeförderung tätig.

TIPP: Frau Strombach, im Vergleich zu den Gesamtausgaben der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) im Gesundheitswesen spielt die Selbsthilfeförderung eher eine untergeordnete Rolle. Wie wichtig ist der AOK dennoch diese Unterstützung?

Susanne Strombach: Der AOK Hessen ist es sehr wichtig, die Selbsthilfe zu unterstützen. Wir haben in Hessen als einzige Krankenkasse für die Selbsthilfeförderung zwei Vollzeitstellen. So ist es uns möglich, für die Selbsthilfe ein großes Beratungs- und Fortbildungsangebot bereitzustellen. Gerade auch Beratungsgespräche per Telefon oder persönlich nehmen einen großen Teil der Arbeitszeit ein. Wir nehmen die Belange der Selbsthilfe sehr ernst und sind immer für sie da.

Wie hat sich aus Ihrer Sicht die Selbsthilfelandschaft in den vergangenen zwei Jahrzehnten verändert? Beispielsweise im Hinblick auf Themen der Selbsthilfegruppenarbeit und Digitalisierung?

Susanne Strombach: Die Selbsthilfe hat sich vom „Stuhlkreis“ hin zu einer vierten Säule im Gesundheitswesen entwickelt. Denn

Susanne Strombach, AOK Hessen
Foto: Privat

in der Selbsthilfe ist so viel Wissen, das an andere Betroffene weitergegeben werden kann. Es ist sehr viel Unterstützung untereinander zu sehen. Die Selbsthilfegruppen gehen auch mehr in die Öffentlichkeit, um auf „ihr“ spezifisches Krankheitsbild aufmerksam zu machen. Das hilft, um zum Beispiel bei einigen Krankheiten Vorurteile in der Gesellschaft zu beseitigen und Stigmata – vor allem bei den psychischen Erkrankungen – zu vermindern. Dazu gehört eine große Portion Mut, die ich bewundere.

Zur Corona-Pandemie: Sie hat die Digitalisierung in der Selbsthilfe sehr vorangebracht. Gruppentreffen wurden schnell ins virtuelle

Format verlagert, Whats-App-Gruppen gegründet und Weiterbildungen online besucht. Vor der Pandemie wären Online-Seminare fast undenkbar gewesen. Jetzt sind unsere Online-Seminare meistens ausgebucht. Da hat die Selbsthilfe sehr flexibel reagiert. Allerdings ersetzen Online-Formate nicht die realen Treffen, da das Zwischenmenschliche fehlt.

Die finanzielle Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen ist ja rechtlich verankert. Was fördern Sie?

Susanne Strombach: Die Selbsthilfe kann einmal Gelder für ihre „Verwaltungsarbeiten" über die Pauschalförderung bei der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen beantragen. Zusätzlich kann für Projekte noch eine Projektförderung beantragt werden. Viele nähere Infos dazu gibt es auf der Homepage www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de.

Welche Selbsthilfe-Aktivität hat Sie persönlich am meisten gefreut oder überrascht in all den Jahren?

Susanne Strombach: Da gibt es ganz viele Projekte, die wir gefördert haben, die ich hier leider gar nicht alle nennen kann. Aber ein sehr schönes Projekt ist zum Beispiel der Bildband „Das bin ich" von der Frauenselbsthilfe Krebs in Maintal. Darin sind Fotos betroffener Frauen mit kurzen Erzählungen zur eigenen Erkrankung enthalten. Dazu gibt es noch eine Bilderausstellung, die in Krankenhäusern und Reha-Kliniken ausgehängt wird. Sie soll betroffenen Frauen Mut machen und gleichzeitig auf Selbsthilfegruppen aufmerksam machen. Oder auch das Fotoprojekt und die Wanderausstellung „SelbsthilfeANALOG" aus Offenbach mit großartigen Schwarz-Weiß-Aufnahmen von Engagierten aus der Selbsthilfe. Und gerade ist ein Kinderbuch des Landesverbands der Guttempler in Hessen erschienen mit dem Titel „Wenn Mama oder Papa trinkt, geraten auch Kinderwelten ins Wanken".

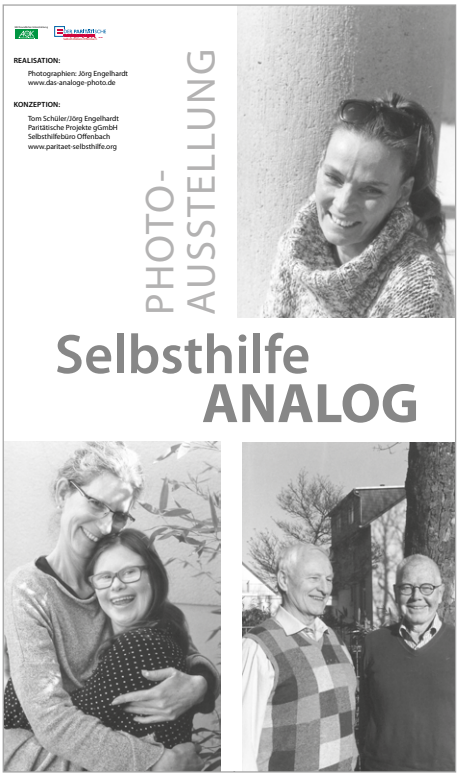
Die regionalen Selbsthilfe-Magazine der Kontaktstellen sind in meinen Augen ein wertvolles Informationsangebot rund um die Selbsthilfeaktivitäten und geben einen Überblick über aktuelle Themen und Veranstaltungen.
Der Vorteil der Printversion ist es, dass der TIPP an verschiedenen Stellen ausgelegt werden kann und somit auch Menschen erreicht, die bisher vielleicht noch keinen Zugang zur Selbsthilfe gefunden haben.

Wie kann aus Sicht der GKV die Zusammenarbeit der Selbsthilfe mit anderen Akteuren im Gesundheitswesen intensiviert werden? Zum Beispiel mit Ärzteschaft, Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen oder Therapieangeboten.

Susanne Strombach: Es gibt das Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen", das die Zusammenarbeit mit den anderen Akteuren im Gesundheitswesen wie etwa Krankenhäusern, Reha-Kliniken und Arztpraxen im Fokus hat. Die Bundeskoordination wird aus Selbsthilfemitteln auf der Bundesebene gefördert. Es werden auch Schulungen für die Selbsthilfe angeboten, bei denen es um die Kooperationen von Selbsthilfe und Gesund-

heitseinrichtungen geht. Beide Seiten profitieren von einer Partnerschaft. Die Ärzteschaft kennt die medizinischen Fakten einer Erkrankung und die Patient*innen wissen, wie diese ihren Alltag beeinflusst. Somit kann gemeinsam eine bessere Strategie der Krankheitsbewältigung entwickelt werden.

Aus unserer Sicht wäre es sehr sinnvoll, wenn zum Beispiel bei Fachärzt*innen Flyer von Selbsthilfegruppen ausgelegt werden könnten und die Patient*innen gezielt auf die Gruppen hingewiesen werden. Aber es gibt noch viel mehr Möglichkeiten der Zusammenarbeit…



Plakat zur Foto-Ausstellung „Selbsthilfe ANAOLG" mit Fotografien von Jörg Engelhardt, 2019

Welche Aktivitäten oder Initiativen würden Sie von anderen Beteiligten noch gerne sehen?

Susanne Strombach: Die Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen stellt einen Großteil der Finanzierung der Selbsthilfe dar. Eine Vollfinanzierung der Selbsthilfestrukturen ist allerdings laut dem Leitfaden zur Selbsthilfeförderung vom GKV-Spitzenverband ausgeschlossen. Daher ist es ungemein wichtig, dass auch die öffentliche Hand Fördergelder für die Selbsthilfearbeit zur Verfügung stellt. Leider ist diese Unterstützung nicht ausreichend.

Die Fragen stellte TIPP-Redakteurin Ulrike Bauer

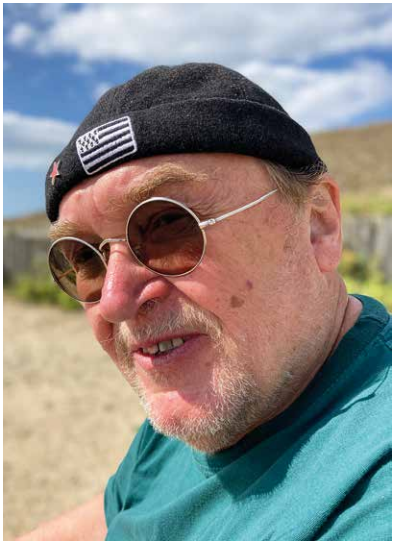
Infos und Kontakt

zum Büro für Patienten und Selbsthilfe bei der AOK Hessen:
Telefon 0 61 72/2 72-178 oder -254
E-Mail: selbsthilfe@he.aok.de

Diagnose Prostatakrebs
„Das Internet hat für Patienten viel verändert"

Tom Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach im Interview mit Axel Schneider

Ungefähr 68.500 Männer erkrankten 2019 nach Angaben des Robert-Koch-Instituts an Prostata-Krebs, circa 15.000 Männer starben am Prostatakarzinom. Bis heute sind weder der Auslöser noch Risikofaktoren bekannt. Patienten haben sich vor mehr als 20 Jahren in Selbsthilfegruppen organisiert und den Bundesverband Selbsthilfe Prostatakrebs (BPS) gegründet. Heute sind ihm etwa 200 Selbsthilfegruppen (SHG) angeschlossen. Axel Schneider, Leiter der Selbsthilfegruppe Rhein-Main Offenbach, die seit 23 Jahren existiert, berichtet von seinen Erfahrungen.



Axel Schneider *Foto: Birgitta Schneider*

Wie hat sich die Selbsthilfegruppe Offenbach seit ihrer Gründung verändert?

Axel Schneider: Unsere Gruppe wurde 1999 gegründet. In den ersten Jahren kamen bei den Treffen jeweils bis zu 100 Betroffene zusammen. Ein Eingehen auf individuelle Probleme war so nur schwer möglich. Die behandelnden Ärzte informierten ihre Patienten nicht so ausgiebig und umfassend, wie das heute verbreitet ist. Betroffene Männer standen also relativ hilflos vor der – vom Arzt getroffenen – Entscheidung über die Therapie. Dies war vorzugsweise die Operation. Wenn Metastasen auftraten, erfolgte eine Bestrahlung. Wenn all das nicht zu einem guten Ergebnis führte, erfolgte eventuell noch eine Hormontherapie – das war's. Patienten waren sehr verunsichert. Also ging es bei den ersten Gruppentreffen in der Hauptsache um die Vermittlung von Informationen.

Der Weg zum selbstbestimmten Patienten war lang und mühselig, und die Akzeptanz der Selbsthilfegruppen auf Seiten der Ärzte ging gegen Null. Zwar wurde das Internet seit 1994 in Deutschland öffentlich nutzbar, umfassende Informationen jedoch, wie sie heute verfügbar sind, waren nicht oder kaum abrufbar. So waren die SHG für Betroffene die einzige Möglichkeit zum Er-

kenntnisgewinn. In den ersten Jahren waren die Treffen Informationsveranstaltungen, auf denen eingeladene Ärzte und Spezialisten, die den SHG positiv gegenüberstanden, Vorträge hielten. Das waren damals nicht viele! Oder aber Patienten tauschten sich in den Treffen über ihre Erfahrungen mit neuen Behandlungsformen aus.

Mediziner standen mit der Zeit den SHG positiver gegenüber, das Internet wurde zur maßgeblichen Informationsquelle, und Patienten wurden nicht mehr als hilflose Laien angesehen. Heute besteht unsere SHG aus 20 bis 30 Teilnehmern, die regelmäßig kommen. Wir diskutieren auch heute natürlich noch neue Therapien. Aber oft geht es um unser Befinden, alltägliche und persönliche Probleme aufgrund der Erkrankung und natürlich auch um unsere Ängste.

Ich wünsche dem TIPP-Magazin alles Gute für die Zukunft. Ich bin sehr froh, dass es eine solche Infoschrift gibt. Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!

Wie ist die Altersstruktur in der Gruppe?

Axel Schneider: Da Prostatakrebs im Allgemeinen erst im fortgeschrittenen Alter auftritt, sind unsere Mitglieder naturgemäß im Alter zwischen 60 und 90 Jahren. Wünschen würde ich mir, dass Patienten vor der Therapie-Entscheidung in die Gruppe kommen. Tatsächlich aber kommen sie meist erst nach der Therapie und oft erst dann, wenn die Therapie nicht gelaufen ist wie erhofft. Dann ist natürlich der Wunsch nach Erfahrungen anderer Betroffener besonders hoch.

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Axel Schneider: Ich habe die Gruppe vor 14 Jahren übernommen, weil ich der Gemeinschaft etwas zurückgeben wollte. Nach der Diagnose war ich mit dem Behandlungsvorschlag des Urologen nicht einverstanden. Es wurden mir keine Alternativen genannt und ich ahnte, dass die vorgeschlagene Therapie für mich nicht die Richtige war. So habe ich über das Internet Patienten gesucht, die das gleiche Problem hatten, und bin – noch vor meiner Behandlung – zu der Gruppe gestoßen.

Gibt es genug „Nachwuchs"?

Axel Schneider: Ich denke, das ist bei uns kein großes Problem. Ich bekomme ein bis zwei Anrufe pro Monat von Betroffenen, die sich Rat und Hilfe erhoffen. Manche dieser Anrufer entscheiden sich dann für die Teilnahme an unseren Gruppentreffen. Ich schätze, dass ein Drittel unserer derzeitigen Gruppenmitglieder in den letzten sechs Jahren zu uns gestoßen ist.

Kontakt und Infos:

Die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat (außer Januar und August) um 18 Uhr im SANA-Klinikum Offenbach, Helmut-Nier-Saal.
Telefon: Axel Schneider 0 60 85 / 23 46
E-Mail: axel.schneider@pkshg-of.de
Homepage: www.pkshg-of.de

Wenn Essen zum Zwang wird
Der Verzweiflung aktiv begegnen

Von Tamara, Mitglied und Sprecherin der OA-Gruppe Darmstadt

Foto: Pixabay

Overeaters Anonymous (OA = Anonyme Überesser) ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ein gemeinsames Problem haben: zwanghaftes Essen. In Darmstadt hat sich bei der seit über zehn Jahren bestehenden OA-Gruppe seit der Corona-Pandemie einiges verändert.

Unsere Gruppe hat sich in den letzten Jahren verkleinert – aus unterschiedlichen Gründen wie Umzug und leider auch Todesfällen. Das hat (für uns) auch Vorteile: länger Zeit für die/den Einzelne*n und sehr gute Kontakte untereinander, auch privat, und viel Vertrauen.

Über die Jahre ist in Darmstadt eine sehr stabile, vertraute Gruppe gewachsen, was sich auch daran zeigte, dass Mitglieder sich mal privat verabredeten, gemeinsam beispielsweise Konzerte besuchten, oder sich gegenseitig beim Umzug geholfen haben. Durch die Corona-Pandemie kam es hier zu Einschnitten. Während der Pandemie wurden aus den Präsenztreffen zunächst Telefonmeetings. Als der Paritätische uns die Möglichkeit anbot, eine online Plattform zu nutzen, testeten wir das sofort aus. Doch einige Gruppenmitglieder hatten Schwierigkeiten mit der Netzanbindung, so dass sich – sobald es wieder möglich war –, die Treffen wieder im realen Leben abspielten. Da einzelne Gruppenmitglieder aber umgezogen sind und weiterhin der Gruppe treu bleiben bleiben wollen, halten wir an den Online-Treffen (jetzt per Zoom) alternativ zu Präsenz-Meetings fest.

12-Schritte-Programm

Die Grundstruktur unserer Treffen baut auf dem 12-Schritte-Programm auf, das vor allem durch die Anonymen Alkoholiker bekannt wurde. Inzwischen gibt es A-Gruppen auch zu vielen anderen Süchten. Wer mehr darüber erfahren möchte, wie das Programm funktioniert und für welche Menschen es geeignet ist, findet Informationen dazu unter http://overeatersanonymous.de

Die meisten von uns kommen anfangs verzweifelt und unglücklich zu den OA-Treffen. Viele, vor allem jene, die schon lange bei OA

sind, erkennen: Es geht nicht so sehr darum, wie viel wir wiegen, wie viel wir essen oder nicht essen, sondern darum, wie wir verzweifelt versuchen, unser Essen und unser Gewicht zu kontrollieren. Manche von uns haben versucht, ihr Gewicht durch extreme Diäten oder intensiven Sport unter Kontrolle zu halten. Wieder andere von uns haben dieselben zehn oder 20 Kilo über viele Jahre hinweg abgenommen und wieder zugenommen und der Kampf ließ sie demoralisiert, frustriert und mit dem Gefühl zurück, ein*e Versager*in zu sein. Manche von uns haben so viel Angst davor, dick zu werden, dass sie zeitweise hungern oder übermäßiges Essen durch Erbrechen oder Abführmittel wieder loswerden.

Foto: Pixabay

Offenheit und Ehrlichkeit

Bei uns ist jede*r willkommen, der/die mit dem zwanghaften Essen aufhören und zu einem (für die meisten Menschen) „normalen“ Essverhalten finden möchte. Aber wir sind ganz ausdrücklich kein Diätverein. Hilfreich für die Normalisierung des Essverhaltens kann es sein, tiefer zu schauen, welche Ursachen hinter dem ungewöhnlichen Essen stehen und welche Funktion es erfüllt. Diejenigen, die ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen möchten, tun dies in aller Offenheit und Ehrlichkeit. Andere brauchen einige Zeit, um sich im 12-Schritte-Programm einzuleben. Es gibt keinen Zwang, keinen gegenseitigen Druck, nur Verständnis für alle Dinge, die einige von uns schon hinter sich und andere noch vor sich haben.

Infos zur OA-Gruppe Darmstadt

Termine:

Die Meetings finden am 1. und 3. Donnerstag im Monat in Präsenz statt. Treffpunkt sind die Räume des Paritätischen in Darmstadt in der Poststraße 9, 3. Obergeschoss. Am 2., 4. und 5. Donnerstag im Monat finden die Treffen online statt.
Am besten ist es, sich vorher kurz zu melden, doch auch Kurzentschlossene sind herzlich willkommen.

Kontakt:

Tamara, Mobil: 01 62 / 48 03 46 8
oder per E-Mail:
darmstadt@overeatersanonymous.de

Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement
Praxis-Einblicke für Studierende der Sozialen Arbeit

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Im Rahmen eines Lehrauftrags an der Evangelischen Hochschule Darmstadt bringe ich Studierenden des Fachbereichs Soziale Arbeit die Kenntnisse über Funktion und Bedeutung des freiwilligen sozialen Engagements nahe. Über das klassische bürgerschaftliche Engagement hinaus spielt hierbei auch das Engagement in der Selbsthilfe eine große Rolle.

Tom Schüler *Foto: Privat*

Die Kenntnisse über Selbsthilfegruppen, wie sie wirken und arbeiten, sind bei den jungen Menschen, die Soziale Arbeit studieren, größtenteils sehr gering. Wenn ich sie danach frage, fallen ihnen hauptsächlich die Gruppen der Anonymen Alkoholiker ein, meist bekannt aus US-amerikanischen Filmen und Serien, und oft klischeehaft dargestellt. Hin und wieder haben Studierende aber auch aufgrund eigener Erkrankungen oder der Krankheit eines Angehörigen persönlichen Kontakt mit der Selbsthilfe und sind auch bereit, darüber in der Lehrveranstaltung zu berichten.

Bewusstsein für die gesellschaftliche Bedeutung des freiwilligen Engagements wecken

Meine Lehrtätigkeit sehe ich als Chance, den Studierenden zu vermitteln, wie hilfreich und wichtig die Arbeit in den Selbsthilfegruppen ist, und ein Bewusstsein für die soziale und gesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfebewegung zu schaffen. Das Engagement in der Selbsthilfe sehe ich gleichrangig neben den anderen vielschichtigen Formen bürgerschaftlichen Engagements. Zudem stellen Selbsthilfekontaktstellen und Freiwilligenagenturen spannende und interessante Berufsfelder dar. An die Selbsthilfe vermitteln zu können, darüber zu wissen, betrachte ich als einen elementaren Baustein in der Beratung von Menschen in unterschiedlichsten sozialen Notlagen.

Auch wenn es darum geht, die kommunale Sozialplanung mitzugestalten, können diese Informationen eine große Rolle spielen; hier gilt es, die Idee der Selbsthilfe thematisch als wichtigen Baustein der Gesundheitsversorgung zu verankern. Mir erscheint es sinnvoll, dass sich die Themen Selbsthilfe

und bürgerschaftliches Engagement begleitend im gesamten Studium abbilden. Oft kommen die Studierenden erst in späteren Semestern damit in Berührung.

Eine eigene Haltung zum freiwilligen Engagement entwickeln

Meines Erachtens ist es wichtig, das professionell im Sozial- und Gesundheitswesen tätige Menschen eine Haltung zum freiwilligen Engagement entwickelt haben oder ihnen die Gelegenheit gegeben wird, diese Haltung im Lauf ihrer Ausbildung auszuformen. Hierbei geht es darum, das Potential der freiwilligen Arbeit einschätzen zu können, sie als Bereicherung im professionellen Kontext zu sehen und die Laienkompetenz im Gefüge einer sozialen Einrichtung anzuerkennen. Hier ist es natürlich auch wichtig, das freiwillige Engagement wertschätzend zu begleiten und zu fördern. Deshalb beziehe ich praxisnah Elemente des Freiwilligenmanagements und der Organisationsanalyse in meine Lehrveranstaltungen ein.

Selbsthilfe-Organisationen als Arbeitgeber

Mir ist im Sinne einer Fachkräftesicherung wichtig, dass die Organisationen der Selbsthilfe, neben den Selbsthilfekontaktstellen, auch als potentielle Arbeitgeber erkannt werden. Von Alzheimer bis Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit) gibt es in Deutschland ein riesiges Spektrum an Selbsthilfeorganisationen. Dort gibt es vielerlei berufliche Anknüpfungsmöglichkeiten, sei es in den administrativen Tätigkeiten, der Beratung, im Fundraising oder der Öffentlichkeitsarbeit.

ZUR PERSON:

Tom Schüler

Tom Schüler (60) ist seit Anfang der 1990er-Jahre in der Selbsthilfeunterstützung beim Paritätischen tätig.
Seine Diplomarbeit schrieb er zum Thema „Verhältnis Selbsthilfe – freie Wohlfahrtspflege“. Viele Jahre war er in der ambulanten Wohnungslosenhilfe aktiv.
2013 übernahm Tom Schüler die Leitung des Freiwilligenzentrums Darmstadt der Paritätischen Projekte gGmbH. Regelmäßig ist er als Lehrbeauftragter der Evangelischen Hochschule Darmstadt aktiv und bietet auch Lehrveranstaltungen am Fachbereich Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt an.

Studierende der Sozialen Arbeit haben oft nur geringe Kenntnisse über die Selbsthilfe. *Foto: Pixabay*

Kinderlähmung
Bis heute machen die Folgen von Polio Betroffenen zu schaffen

Karin Vogel, Gründerin der Polio-Selbsthilfegruppe Main-Odenwald

■ Unsere Gruppe, die Polio-Selbsthilfe Main-Odenwald, besteht seit 2008, also nun schon 15 Jahre. Da unsere Mitglieder – derzeit 24 – aus den verschiedensten Gegenden kommen, wurde der Name „Main-Odenwald" gewählt. Die Gruppe ist für Menschen mit Poliomyelitis, besser bekannt unter dem Namen Kinderlähmung. In den ersten Jahren traf sich unsere Gruppe vier Mal jährlich – abwechselnd in Bad König und Erlenbach. Aufgrund der Corona- Pandemie gab es in den letzten beiden Jahren jeweils nur ein Treffen. Dafür gab es mehr Telefonkontakte.

Wichtig bei den Zusammenkünften ist der Austausch über die persönlichen Erfahrungen. Zum Beispiel über Medikamente, Rollatoren, Rollstühle, Orthesen, empfehlenswerte REHA-Kliniken und Ärzte, die etwas von Polio und den Spätfolgen verstehen. Dies sind leider nur noch ganz wenige.

Karin Vogel *Foto: Privat*

Es ist gut, dass es das Selbsthilfe- Magazin gibt: Die eigene Gruppe wird bekannt und man kann nachschauen, wofür es sonst noch Selbsthilfegruppen gibt.
Ich bin nach wie vor erstaunt, wie viele Gruppen in unserem TIPP vorgestellt werden! Welch großer Fortschritt gegenüber früher.

Noch nicht ausgerottet

Von den 1950-er bis in die 1960er-Jahre hinein erkrankten in Deutschland viele Tausend Menschen – vorwiegend Kinder und Jugendliche – an Polio, einer akuten Viruserkrankung, die schwere Behinderungen und sogar den Tod zur Folge haben kann. Mit Massenimpfungen konnte die Epidemie eingedämmt werden. Doch Hoffnungen, den Erreger weltweit durch Impfungen auszurotten, haben sich bislang nicht erfüllt. Zuletzt wurde er 2022 in London und dem Staat New York nachgewiesen. Auch viele andere Länder, beispielsweise Pakistan und Afghanistan sowie Malawi, sind noch betroffen. Nach Angaben des Bundesverbands Poliomyelitis e. V. leiden etwa 50.000 bis 60.000 Menschen in Deutschland an den Folgen von Polio beziehungsweise dem viel später ausbrechenden Post-Polio-Syndrom.

Selbsthilfegruppe A.G.I.L. e.V.
Eine Amputation ist ein harter Einschnitt ins Leben

*Peer-Berater*innen geben Betroffenen Zuversicht*

■ Seit 2011 gibt es in Darmstadt die Selbsthilfegruppe A.G.I.L. e.V. – Amputierte Ganz Im Leben, deren Einzugsgebiet weite Teile Südhessens umfasst. Vereinsvorsitzender Hans-Jürgen Stein ist seit 2016 dabei und berichtet im Interview mit TIPP-Redakteurin Ulrike Bauer von seinen Erfahrungen.

TIPP: Herr Stein, was sind hauptsächlich Gründe, warum Menschen von einer Amputation betroffen sind?

Hans-Jürgen Stein: Das können zum Beispiel Blutvergiftungen sein, die dazu führen, dass Körperteile absterben. Es sind aber oft auch Arbeits- und Verkehrsunfälle oder Durchblutungsstörungen wegen Diabetes. Letzteres war bei mir der Fall.
2015 musste ich mich zur Amputation meines rechten Unterschenkels entschließen. Der linke Unterschenkel folgte im März 2022. Zum Glück konnten meine Knie erhalten werden. Das macht die Versorgung mit Prothesen und das Laufen lernen viel leichter, als wenn die Amputation oberhalb des Knies erfolgen muss.

Was ist nach Ihrer Erfahrung das Schlimmste an der Amputation für betroffene Menschen?

Hans-Jürgen Stein: Ich glaube, das Schlimmste ist für viele, wenn sie selbst vorher keinerlei Einfluss auf die Entscheidung zur Amputation hatten. Ein Beispiel: Jemand liegt nach einer Blutvergiftung oder einem schlimmen Unfall im Koma, wird wieder wach und muss feststellen, dass ihm ein Körperteil fehlt. Das ist furchtbar. Die Betroffenen fallen in der Regel physisch und psychisch in ein tiefes Loch und sind sehr, sehr verzweifelt. Sie haben Angst vor allem, was auf sie zukommt und wissen nicht, wie es weitergehen soll.

Hans Jürgen-Stein *Foto: Udo Schäfer*

Wenn Menschen dagegen vorher, wie ich, mit Ärzt*innen über die Notwendigkeit einer Amputation reden können, ist das eine ganz andere Ausgangssituation. Und noch besser ist es natürlich, wenn es bereits vorher die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen gibt, die schon länger

eine Amputation hinter sich haben und von ihren Erfahrungen berichten können. Bei meinem letzten Krankenhausaufenthalt hat man mich beispielsweise gebeten, mit jemandem zu reden, der am nächsten Tag eine Amputation hatte. Ein solches Vorgehen ist aus unserer Sicht der Idealfall.

Sie haben für solche Gespräche extra eine Ausbildung.

Hans-Jürgen Stein: Ja, ich bin ausgebildeter Peer-Berater. Wir haben zu dritt aus unserer Selbsthilfegruppe an der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik in Berlin eine Fortbildung für die Beratung von Betroffenen als Betroffene gemacht. Diese wird jedes Jahr aufgefrischt. Als Selbstbetroffener kann ich viel gezielter auf die Bedenken und Fragen der Menschen eingehen, als ein Arzt oder eine Ärztin, für den oder die ja medizinische Aspekte im Mittelpunkt stehen. Diese wichtigen Aspekte können wir als Betroffene ergänzen: Wir wissen, wie man sich fühlt in dieser Situation. Wenn ich oder andere Peers aus unserer Selbsthilfegruppe sagen: Das Leben geht weiter nach einer Amputation – dann können wir auch berichten, wie wir mit all den Problemen fertiggeworden sind.
Die Menschen haben ja Tausend Fragen: Was ist mit Schmerzen nach der Amputation? Liebt mich mein Partner, meine Partnerin noch? Bin ich eine Last für ihn oder sie? Brauche ich einen Behindertenausweis? Welche Leistungen zahlt die Krankenkasse? Nicht nur emotionale und gesundheitliche Themen spielen in unserer Selbsthilfegruppe eine Rolle, sondern auch die Hilfsmittelversorgung sowie die soziale und finanzielle Absicherung.

Ich bin froh, dass Christiane Schär vom Selbsthilfebüro mich auf den TIPP aufmerksam gemacht hat.
Er ist für uns eine gute Möglichkeit, auf uns aufmerksam zu machen und die Arbeit anderer Selbsthilfegruppen kennenzulernen.

Wie haben Sie von der Selbsthilfegruppe erfahren?

Hans-Jürgen Stein: Eine Bekannte hat mir einen Zeitungsartikel mitgebracht. Wir versuchen, unsere Flyer möglichst dort auszulegen, wo Menschen mit Amputationen hingehen müssen. Zum Beispiel: Versorgungsamt, bei Fachärzt*innen für Diabetes und in Sanitätshäusern. Öffentlichkeitsarbeit ist so wichtig.

Infos und Kontakt:

In der SHG A.G.I.L. e.V. treffen sich derzeit rund 20 Amputierte und Angehörige im Alter zwischen 50 und 80 Jahren.
Die Treffen sind jeden ersten Donnerstag im Monat.

Hans-Jürgen Stein
AMPUFON-AGIL: 0 61 51 / 30 76 75 6
E-Mail: mail@agil-muehltal.de

Foto: melitas-iStockphoto.com

Frauenselbsthilfe Krebs in Offenbach
„Erhobenen Hauptes aus der Gruppe gehen…“

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Die bundesweite Selbsthilfeorganisation Frauenselbsthilfe Krebs, früher „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ wurde schon 1976 gegründet und ist eine der ältesten Selbsthilfeorganisationen in Deutschland mit unzähligen regionalen Selbsthilfegruppen, die über das ganze Bundesgebiet verstreut arbeiten. Bereits über 40 Jahre besteht die Gruppe „Frauenselbsthilfe Krebs“ in Offenbach.

Maria Bienmüller-Marschall und Beate Möller, beide 70 Jahre, sind schon lange dabei. Maria Bienmüller-Marschall seit 22 Jahren, Beate Möller seit elf Jahren. Waren es anfänglich bis zu 30 Teilnehmerinnen, sind derzeit durchschnittlich 15 Frauen bei den Treffen dabei, berichten die beiden Frauen. Der Altersdurchschnitt liegt in der Gruppe heute bei 65 Jahren, früher war er noch deutlich höher. Nach wie vor bietet die Gruppe Teilnehmerinnen in unterschiedlichen Situationen eine Heimat und einen geschützten Raum für Austausch, Information und gegenseitige Stabilisierung: Frauen, die den Krankheitsverlauf noch vor sich haben, jenen, die „mittendrin“ sind, und anderen, die bereits ihre Krankheit bewältigt haben. Die Teilnehmerinnen sollen „erhobenen Hauptes“ aus den Gruppentreffen gehen, sind sich beide Frauen einig.

Vorbehalte gegen die Selbsthilfe verschwinden

Anfänglich haben manche Frauen Vorbehalte der Selbsthilfe gegenüber: „…da wird nur über Krankheiten geredet…“. Doch diese schwinden angesichts der Tatsache, in der Gruppe gegenseitige Unterstützung zu erfahren, sich besser in dieser schwierigen Lebenssituation behaupten zu können. Dies erfahren Bienmüller-Marschall und Möller immer wieder in Gesprächen mit Betroffenen. Ja, die Inanspruchnahme der

Selbsthilfe hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten verändert, jüngere Frauen kommunizieren eher über Internetforen, der persönliche Austausch in Präsenz tritt in den Hintergrund.

Diesen Verlust an Gelegenheiten für persönliche Begegnungen durch die fortschreitende Digitalisierung halten die beiden Frauen für die gravierendste Veränderung in den vergangenen 20 Jahren. Die Zahl der Telefonberatungen hat sehr zugenommen, doch nur die wenigsten Ratsuchenden finden anschließend den Weg in die Selbsthilfegruppe. Ratschläge, Meinungen, Informationen werden eher über das Internet eingeholt, das ja mit einem Überangebot dessen aufwartet.

Foto: Pixabay

Gefahr von schädlichen Angeboten im Internet

Und gerade hier sehen beide eine große Gefahr und warnen vor vielen unseriösen und schädlichen Angeboten und Informationen. Um dem etwas entgegenzusetzen, bietet der Bundesverband Frauenselbsthilfe online ein datenschutzkonformes Forum für Hilfesuchende und vielfältige fundierte Informationen an. Die Adresse: https://forum.frauenselbsthilfe.de/

Infolge der Corona-Pandemie fanden lange kaum Gruppentreffen in Präsenz statt. Für Online-Formate ließen sich, zumindest in Offenbach, viele der älteren Teilnehmerinnen nicht begeistern.

> Erfahrungsberichte im Tipp machen Mut. Ich lese gerne in der Broschüre.
>
> Maria Bienmüller-Marschall

Aber immerhin hat die Offenbacher Selbsthilfegruppe diese Zeit gut überstanden, was man nicht von allen Gruppen der Frauenselbsthilfe Krebs sagen kann. Manche lösten sich auf. Viele von Krebs betroffene Frauen können aber alternativ Online-Angebote des Bundesverbands und der Landesverbände nutzen. Sogar eine FSH-KrebsApp fürs Smartphone gibt es inzwischen.

Kontakt und Termine:

Die Frauenselbsthilfe Krebs in Offenbach trifft sich jeden letzten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr in den Räumen des Selbsthilfebüros Offenbach.

Ansprechpartnerin für Interessierte ist
Maria Bienmüller-Marschall
Telefon: 0 69 / 81 42 23
E-Mail: mariabienm.marschall@yahoo.de

Lupus – eine seltene Autoimmunerkrankung
„Durch das Internet ist unsere Gruppe bekannt geworden“

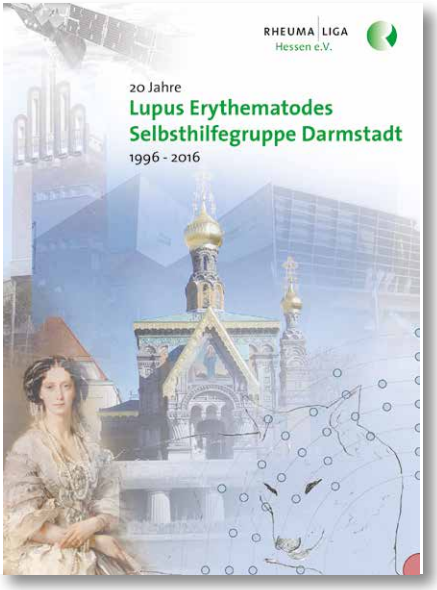
Dorothea Maxin

■ 1995 bekam ich nach zehnjähriger Krankheitsdauer bei einem Rheumatologen die Diagnose „systemischer Lupus erythematodes“. Ich war damals im Zweitstudium Medizin und knapp 35 Jahre alt.

Die seltene rheumatische Lupus-Erkrankung war damals in der Bevölkerung völlig unbekannt. Über Autoimmunerkrankungen, zu denen die rheumatischen Krankheiten gehören, wusste kaum jemand Bescheid. Nur wenige Menschen nutzten das Internet. Suchte man nach Informationen über eine Krankheit, schaute man in Büchern nach oder wandte sich an Selbsthilfegruppen. Nach einigen Monaten fand ich die bundesweite Lupus-Organisation. Über einen Artikel in der Vereinszeitschrift „Der Schmetterling“ lernte ich eine andere Betroffene in Darmstadt kennen. Nach einem Aufruf im Darmstädter Echo kam es zum ersten Treffen der Darmstädter Lupus-Selbsthilfegruppe im März 1996 in den Räumen des Selbsthilfebüros in der Poststraße. Von den 13 Betroffenen der ersten Stunde hielten die meisten über Jahrzehnte den Kontakt zur Selbsthilfegruppe. Einige sind leider inzwischen verstorben.

Unterstützung beim Aufbau der Gruppe

Große Hilfe beim Aufbau der Selbsthilfegruppe leisteten Claudia Kraemer vom Selbsthilfebüro und die drei Frauen von der Darmstädter Gruppe der Rheuma-Liga, Irmgard Kelz, Sigrid Anna Werner und Rosita Winkler. Dabei ging es um Fragen wie „Wo findet man einen Raum?“, „Wie macht man die Gruppe bekannt?“ „Wie findet man einen Arzt für einen Vortrag?“ und um Unterstützung bei der Gruppenmoderation.



Titel der Broschüre zum 20-jährigen Bestehen der Selbsthilfegruppe.

Betroffene aus dem gesamten süddeutschen Raum

Bislang gab es 167 Treffen, meist alle zwei Monate an einem Samstagnachmittag. Zu unseren Veranstaltungen kommen

Betroffene aus dem gesamten süddeutschen Raum. Es werden Informationen über die Erkrankung, Diagnose und Behandlung, über Ärzte und die Auswirkungen der Krankheit auf Beruf, Familie und Freundeskreis ausgetauscht. Im direkten vertrauten und langjährigen Kontakt können wir uns gegenseitig Hinweise geben, die wir niemals über das anonyme Internet bekommen hätten. Zahlreiche Rheumatologen haben bei uns Vorträge gehalten. Wir veranstalteten einige große Workshops. Zusammen mit den anderen Selbsthilfegruppen im Rheumabereich konnten wir 1999 die erste Niederlassung eines Rheumatologen in Darmstadt erreichen.

1999 gingen wir mit einer eigenen Seite ins Internet. Daraus entwickelten sich bald ein großer Bekanntheitsgrad der Gruppe im In- und Ausland und eine Flut von telefonischen Anfragen und E-Mails, die die ehrenamtlich Tätigen mitunter an ihre Grenzen brachte. Neben Informationsmaterial verfassten wir zwei Broschüren zum 10- und 20-jährigen Bestehen der Selbsthilfegruppe (https://www.lupus-shg.de/20lupus.pdf). 2007 erschien im TIPP ein Artikel über Autoimmunerkrankungen, der hier nachzulesen ist: https://www.lupus-selbsthilfe.de/auto.htm.

Viel Aufklärungsarbeit geleistet

Durch die Arbeit der Selbsthilfeorganisationen ist der Lupus heute in der Bevölkerung bekannter. Er gilt als Erkrankung junger Frauen, die oftmals fehldiagnostiziert wird und auch heute noch lebensbedrohlich sein kann. Die charakteristischen Symptome sind Müdigkeit und Abgeschlagenheit, das rötliche Schmetterlingserythem im Gesicht und Gliederschmerzen.

Auswirkungen der Corona-Pandemie

Im Zuge der Corona-Pandemie mussten wir unsere Treffen einstellen, da Lupus-Patient*innen eher zur (Hoch-)Risikogruppe gehören. 2020 kam es weltweit zu einer Verknappung des wichtigsten Lupus-Medikaments, dem (Hydroxy-)Chloroquin, nachdem es als Wundermittel bei Covid-19 beworben worden war. Ab 2021 stellte sich heraus, dass manche Rheuma-Medikamente die Immunantwort auf Corona-Impfungen abschwächen können.
Die Impfung kann auch Krankheitsschübe bei Rheumapatient*innen und sogar Neuerkrankungen auslösen – ebenso wie auch eine Covid-19-Infektion. Dadurch wird jedoch letztlich die Forschung über diese seltene Erkrankung angestoßen, was wiederum allen Lupus-Patient*innen zu Gute kommen kann.

Nähere Infos und Kontakt:
Dorothea Maxin
info@lupus-shg.de
www.lupus-shg.de

*Das Team der In-Gang-Setzer*innen*
Foto: Annemarie Duscha

Fünf Jahre In-Gang-Setzer*innen im Kreis Groß-Gerau – **Ein kleines Jubiläum**

Christine, In-Gang-Setzerin und Gründerin einer Selbsthilfegruppe bei Depression

■ Im März bin ich seit drei Jahren In-Gang-Setzerin. In-Gang-Setzer*innen unterstützen Selbsthilfegruppen in ihrer Startphase. Die Schulung als In-Gang-Setzerin habe ich zu Beginn der Corona-Pandemie absolviert. Es gab ungewohnte Masken, große Abstände zwischen den Teilnehmenden, ungewohnte Desinfektionen. Trotzdem verliefen die Schulungswochenenden unter professioneller Führung hochkonzentriert.

Das In-Gang-Setzer Projekt (IGS) gibt es in Deutschland seit 15 Jahren (siehe Kasten). Ein kleines Jubiläum haben wir auch hier in Groß-Gerau: Bei uns läuft das Projekt erfolgreich seit fünf Jahren. Mir kommen dazu drei Fragen in den Sinn:

Wie habe ich damals vom IGS-Projekt erfahren?

Es war durch Anne Duscha aus dem Selbsthilfebüro Groß-Gerau. Sie hat mich bei der Neugründung einer Gruppe für Menschen mit Depression unterstützt.

Was war meine Motivation mitzumachen?

Es gab ein Bündel von Gründen, zum Beispiel freie Zeit und Interesse. Ich war – und bin bis heute – überzeugt von der Selbsthilfe und möchte die stärkende Erfahrung auch anderen Menschen ermöglichen. Ich habe mich auf ein nettes Team gefreut und unterstütze gerne diese Arbeit.

Gab es ein schönstes Erlebnis während meiner Tätigkeit?

Bedingt durch die Corona-Pandemie habe ich wenige Erlebnisse. Aber ich durfte bereits tiefe Dankbarkeit neuer Gruppenteilnehmer*innen und bereichernde Austausche bei Workshops erfahren.

An unserem Standort bin ich nicht die einzige In-Gang-Setzerin. Ich habe daher auch-

In sieben Bundesländern aktiv
Der Paritätische Landesverband Nordrhein-Westfalen startete 2008 das In-Gang-Setzer-Projekt. Schon bald schlossen sich auch Selbsthilfe-Kontaktstellen außerhalb von NRW an. Inzwischen sind Selbsthilfe-Kontaktstellen in rund 50 Städten und Kreisen in sieben Bundesländern dabei. Seit Projektbeginn haben In-Gang-Setzer*innen mehr als 1.300 Gruppen unterstützt. Sie moderieren in der Anfangsphase die Treffen neuer Selbsthilfegruppen und erleichtern so den Start.

meine Kolleg*innen befragt und freue mich über die Offenheit, mit der sie geantwortet haben.

Ralf hat eine persönlich sehr kräftezehrende Periode als pflegender Angehöriger in seinem Leben erfahren und ist damals nur auf Unverständnis in seinem Umfeld gestoßen. Erst hinterher stieß er über einen Zeitungsartikel auf das IGS-Projekt und die tröstende wie stärkende Möglichkeit zum Austausch in Selbsthilfegruppen. Jetzt sind bei dieser Tätigkeit seine schönsten Erlebnisse, „wenn die Augen der Teilnehmenden glänzen, wenn sie in der Gruppe Verständnis und Geborgenheit finden."

Klaus gehört zusammen mit Ralf zu den In-Gang-Setzer*innen der ersten Stunde. Er befand sich im Übergang zum Ruhestand, als er aus der Zeitung vom IGS-Projekt erfuhr. Klaus wollte im Gegenpol zum Arbeitsinhalt (Technik) beim Ehrenamt direkter mit Menschen arbeiten und hat seine ganz eigene Herangehensweise. Er weiß viele schöne Momente aufzuzählen, zum Beispiel den liebevollen Umgang in den Gruppen und das Lachen trotz Schwierigkeiten oder auch eine improvisierte Weihnachtsfeier.

Gitta war zuvor schon jahrelang in der Selbsthilfe aktiv und wurde vor drei Jahren am Selbsthilfetag von einer Mitarbeiterin des Ehrenamtsbüros angesprochen. Sie wollte das Wissen, das sie in der Schulung erworben hat, sowohl für eigene Aktivitäten nutzen als auch anderen zur Verfügung stellen. Ihr liegt besonders das Selbsthilfe-Café am Herzen, ein persönlicher, nicht digitaler Treffpunkt mit offener Themenwahl.

Mitstreiter*innen gesucht
*Auch dieses Jahr können sich Interessierte zu In-Gang-Setzer*innen ausbilden lassen kann. In Groß-Gerau werden noch zwei bis drei Mitstreiter*innen gesucht, ebenso in Darmstadt.*
*Auch in Osthessen, Offenbach und dem Odenwald sind neue In-Gang-Setzer*innen herzlich willkommen.*

Nähere Infos gibt es auf
www.paritaet-selbsthilfe.org unter /projekte/igs/ingangsetzerwerden/

Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe
Es braucht Zeit und Brückenbauer*innen

Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen, Bereich Selbsthilfe und Zuwanderung

■ Jeder vierte Mensch in Deutschland hat einen Migrationshintergrund. Die gesundheitliche Selbsthilfe stellt das vor die Herausforderung, Beratung und Informationen für eine vielfältiger gewordene Zielgruppe zu gestalten. Studien haben gezeigt: Menschen mit Migrationshintergrund nehmen gesundheitsbezogene Maßnahmen und soziale Dienste deutlich weniger in Anspruch als Menschen ohne Migrationshintergrund – nicht nur aufgrund von Sprachbarrieren. Vielen Menschen mit Migrationshintergrund und geflüchteten Menschen ist das Konzept der Selbsthilfe aus ihren Herkunftsländern unbekannt. Über Krankheit zu reden, ist oft mit Scham verbunden.

Selbsthilfebüro erweitert Angebot

2016 schuf das Selbsthilfebüro Osthessen daher den Bereich Selbsthilfe und Zuwanderung. Die Entwicklung niederschwelliger, sprach- und kultursensibler Angebote und die Vernetzung mit kulturellen und religiösen Einrichtungen sind wichtige Bausteine der interkulturellen Öffnung.
Inzwischen gibt es immer mehr Anfragen nach mehrsprachigen und kultursensiblen gesundheits- und sozialbezogenen Selbsthilfegruppen von Betroffenen, Angehörigen und Fachstellen. In Fulda sind internationale Selbsthilfegruppen entstanden wie zum Beispiel zu Bewegung, Lebensbewältigung, psychischen Problemen, Behinderungen, Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma und Krebs.

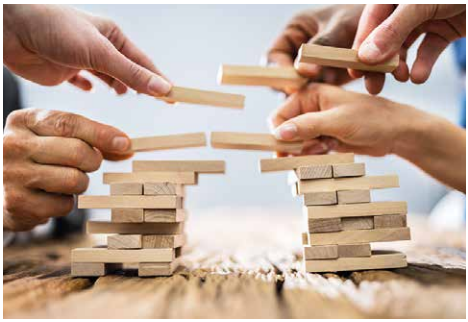


Foto: Andrey Popov – AdobeStock.com

*Gemeinsam Brücken bauen für die Teilhabe von Migrant*innen in der gesundheitlichen Selbsthilfe*

Intensive Begleitung durch das Selbsthilfebüro

Die Erfahrung zeigt: Es braucht Zeit und Brückenbauer*innen, um das Vertrauen der Zielgruppe zu gewinnen. Und auch der Prozess bis zu Verselbstständigung der Gruppen dauert länger, erfordert also eine intensivere Begleitung durch das Selbsthilfebüro. Es lohnt sich jedoch in vielerlei Hinsicht. Mit der Teilnahme an Selbsthilfegruppen können viele Betroffene ihre sozialen Netzwerke und Gesundheitskompetenzen ausbauen und mit ihrer gesundheitlichen Situation besser umgehen.

Kontakt und weitere Informationen

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

Intercultural opening of self-help
Time and bridge builders are needed

Septi Panca Sakti, Self-Help Office East Hessen, Self-Help and Migration Unit

■ One in four people in Germany has a migration background. When it comes to health-related self-help, this poses the challenge of providing appropriate advice and information to a target group that has become more diverse. Studies have shown that people who have a migration background make use of health-related measures and social services far less than people without a migration background – not only due to language barriers. Many people with a migration background and displaced people are unfamiliar with the concept of self-help from their countries of origin. Talking about illness is often associated with shame.

Self-Help Office East Hessen expands its offering

For this reason, Self-Help Office East Hessen created the Self-Help and Migration Unit in 2016. Developing low-threshold, linguistically accessible and culturally sensitive offers and networking with cultural and religious institutions are important parts of intercultural opening.

There are meanwhile more and more requests for multilingual and culturally sensitive health- and social-related self-help groups from people affected, their family members and specialist organisations. International self-help groups have been set up in Fulda for issues including exercise, life management, mental problems, disabilities, diabetes, high blood pressure, rheumatism and cancer.

Close support from the Self-Help Office

Experience shows that it takes time and bridge builders to gain the target group's trust. The process of the groups becoming independent also takes a while and requires close support from the Self-Help Office. However, it is worthwhile in many respects. By participating in self-help groups, many people affected by the relevant issues can develop their social networks and health competencies and better deal with their health situation.

Contact and information
Self-Help Office East Hessen
Septi Panca Sakti
Tel.: 06 61 / 90 19 84 6
Mobile: 01 59 / 04 60 69 69
Email: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Міжкультурне орієнтування самодопомоги
Потрібен час та працівники з наведення мостів

Септі Панка Сакті, Східногессенське бюро самодопомоги, відділ самодопомоги та міграції

■ Кожна четверта людина в Німеччині має міграційне минуле. Медична самодопомога ускладнюється тим, що потрібно надавати консультації та інформацію все більш різноманітній цільовій групі. Дослідження показали, що люди з міграційним минулим значно менше користуються соціальним обслуговуванням та послугами у сфері охорони здоров'я порівняно з людьми без міграційного минулого, і не лише через мовний бар'єр. Багато біженців та людей з міграційним минулим не стикалися з поняттям самодопомоги у своїй рідній країні. Часто їм соромно говорити про хвороби.

Східногесенське бюро самодопомоги розширює свої послуги

Тому в 2016 р. Східногесенське бюро самодопомоги створило відділ самодопомоги та міграції. Створення доступних послуг з урахуванням мови та культури, а також зв'язки з релігійно-культурними організаціями істотно сприяють міжкультурній взаємодії. Тепер все частіше надходять запити від тих, хто страждає на захворювання, їхніх родичів та спеціалізованих організацій щодо медичної та соціальної самодопомоги з урахуванням мови та культури. У м. Фульда з'явилися міжнародні групи самодопомоги з таких проблем, як фізична активність, подолання життєвих труднощів, психічні розлади, інвалідність, діабет, артеріальна гіпертензія, ревматизм та рак.

Інтенсивна підтримка від бюро самодопомоги

Досвід показує: для того, щоб завоювати довіру цільової групи, потрібен час та працівники з наведення мостів. Процес набуття самостійності цими групами також триває довго і потребує інтенсивної підтримки з боку бюро самодопомоги. Однак це має сенс з багатьох причин. Учасники груп самодопомоги отримують можливість розширити свої соціальні зв'язки, підвищити компетентність у сфері здоров'я та навчитися правильно впоратися із власним станом здоров'я.

Контакти та інформація
Східногессенське бюро самодопомоги / Selbsthilfebüro Osthessen
Септі Панка Сакті / Septi Panca Sakti
Тел.: 06 61 / 90 19 84 6
Моб. тел.: 01 59 / 04 60 69 69
e-mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Kendi kendine yardımın kültürlerarası açılımı
Zaman ve ara bulucular gerektirir

Septi Panca Sakti, Doğu Hessen Kendi kendine yardım ofisi, kendi kendine yardım ve göçmenlik bölümü

■ Almanya'daki her dört kişiden biri göçmen kökenlidir. Bu durum, kendi kendine sağlık yardımını, daha da çeşitlenen bir hedef kitle için danışmanlık ve bilgilendirme oluşturma zorluğuyla karşı karşıya bırakmaktadır. Araştırmalar şunu göstermiştir: Göçmen kökenli insanlar, sağlıkla ilgili önlemlerden ve sosyal hizmetlerden göçmen kökenli olmayan insanlara göre önemli ölçüde daha az yararlanmaktadır – bunun nedeni sadece dil engelleri değildir. Göçmen ve mülteci kökenli pek çok kişi için anavatanlarında kendi kendine yardım kavramı yabancıdır. Hastalık hakkında konuşmak genellikle utançla ilişkilendirilmektedir.

Doğu Hessen'deki kendi kendine yardım ofisi hizmetlerini genişletiyor

Doğu Hessen kendi kendine yardım ofisi bundan dolayı 2016 yılında kendi kendine yardım ve göç bölümünü kurmuştur. Düşük eşikli, dil ve kültüre duyarlı hizmetlerin geliştirilmesi ve kültürel ve dini kurumlarla ağ kurulması, kültürlerarası açılımın önemli yapı taşlarıdır. Bu arada, mağdurlardan, akrabalarından ve uzman kurumlardan çok dilli ve kültüre duyarlı sağlık ve sosyal içerikli kendi kendine yardım grupları için giderek daha fazla talep gelmektedir. Fulda'da egzersiz, yaşamla başa çıkma, psikolojik sorunlar, engellilik, diyabet, yüksek tansiyon, romatizma ve kanser gibi konularda uluslararası kendi kendine yardım grupları kurulmuştur.

Kendi kendine yardım ofisi üzerinden yoğun destek

Deneyimler şunu göstermiştir: Hedef grubun güvenini kazanmak zaman ve ara bulucular gerektirmektedir. Grupların bağımsız hale gelme süreci de daha uzun sürmekte ve kendi kendine yardım ofisinin daha yoğun desteğine ihtiyaç duymaktadır. Ancak birçok açıdan buna değer. Etkilenen birçok kişi kendi kendine yardım gruplarına katılarak sosyal ağlarını ve sağlık becerilerini genişletebilir ve sağlık durumlarıyla daha iyi başa çıkabilir.

İletişim ve bilgilendirme
Doğu Hessen kendi kendine yardım ofisi
Septi Panca Sakti
Tel.: 06 61 / 90 19 84 6
Mobil: 01 59 / 04 60 69 69
E-posta: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

الافتتاح متعدد الثقافات لمكتب المساعدة الذاتية

يتطلَب الأمر الوقت وبُناة الجسور

سبتي بانكا ساكتي، مكتب المساعدة الذاتية في شرق هيسين، قسم المساعدة الذاتية والهجرة

Foto: AndreyPopov - AdobeStock.com

تنحدر نسبة 25% من سكان ألمانيا إلى أُسر من أصول مُهاجرة. وتواجه المساعدة الذاتية الصحية التحدي المتمثل في تحديد النصائح والمعلومات للمجموعة المستهدفة، والتي ازداد تنوعها. وقد أظهرت الدراسات أن: الناس من ذوي الأصول المُهاجرة لا تُقبِل كثيرًا على اتخاذ إجراءات متعلقة بالصحة والخدمات الاجتماعية، مثلما يفعل الناس من أصول غير مهاجرة - ولا علاقة لذلك بالمعوقات اللغوية. الكثير من ذوي الأصول المهاجرة واللاجئين من بلدانهم الأصلية ليسوا على دراية بمفهوم المساعدة الذاتية. فالحديث عن المرض غالبًا ما يكون مرتبطًا بالخجل.

مكتب المساعدة الذاتية في شرق هيسين يتوسّع في تقديم العروض

لذا، أسس مكتب المساعدة الذاتية في شرق هيسين قسم المساعدة الذاتية والهجرة منذ 2016. ويعد تطوير عروض مُيسّرة مع مراعاة اللغة والثقافة، والتواصل مع المؤسسات الثقافية والدينية لبنات مهمة للانفتاح بين الثقافات.

يزداد في الوقت الحالي الطلب على مجموعات المساعدة الذاتية الاجتماعية والصحية ومتعددة اللغات والثقافات، وهم الأشخاص المعنيون والأقارب والجهات المتخصصة. تأسست مجموعات المساعدة الذاتية الدولية في فولدا، على سبيل المثال، للنشاط والحركة والتكيف مع الحياة والمشاكل النفسية وحالات الإعاقة والسكري وارتفاع ضغط الدم والروماتيزم والسرطان.

دعم مكثف على يد مكتب المساعدة الذاتية

لقد أوضحت التجارب أن: الوقت مطلوب وكذلك بُناة الجسور لكسب ثقة المجموعة المستهدفة. وحتى تصبح المجموعات مستقلة، تستغرق العملية أيضًا وقتًا أطول، لذا فهي تتطلب دعمًا أكثر كثافة من مكتب المساعدة الذاتية. رغم ذلك، فإن الأمر يستحق ذلك ومن نواح كثيرة. من خلال المشاركة في مجموعات المساعدة الذاتية، يمكن للعديد من الأشخاص المعنية توسيع شبكاتهم الاجتماعية ومهاراتهم الصحية والتعامل بشكل أفضل مع حالتهم الصحية.

معلومات وبيانات الاتصال
مكتب المساعدة الذاتية في شرق هِيسين
سبتي بانكا ساكتي *(Septi Panca Sakti)*
الهاتف: *06 61 / 90 19 84 6*
الجوال: *01 59 / 04 60 69 69*
البريد الإلكتروني:
migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

■ Gut leben trotz Hashimoto?!

Hashimoto, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, kann vielfältige Beschwerden verursachen. Dazu gehören Kälteempfindlichkeit, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Müdigkeit, körperliche Erschöpfung, Konzentrations- und Wortfindungsstörungen, Gelenk- und Muskelschmerzen, verkapselte chronische Entzündungen, Darmprobleme, Gewichtszunahme oder Unverträglichkeiten. Bei vielen Betroffenen werden trotz der Einstellung mit den entsprechenden Medikamenten diese Symptome nicht besser, sondern verstärkten sich immer mehr. Von den konsultierten Ärzten werden sie oft nicht ernst genommen. Alles psychosomatisch!

Die Teilnehmenden einer neuen Selbsthilfegruppe für Hashimoto-Betroffene wollen sich im Umgang mit der Krankheit gegenseitig stärken. In der Gruppe können sie sich mit anderen Betroffenen in geschütztem Rahmen über die Auswirkungen der Erkrankung austauschen, Erfahrungen und Strategien zur Bewältigung und Symptomlinderung teilen und eventuell durch gemeinsame Aktivitäten zu einer Steigerung der Lebensfreude gelangen.

Ein empfehlenswerter Film über die Schilddrüse und deren Erkrankungen „Die Schilddrüse: kleines Organ – große Wirkung" ist in der ARD-Mediathek zu sehen.

Foto: Pixabay

■ Gesprächskreis für ukrainische Geflüchtete

Im Februar hat das Selbsthilfebüro Darmstadt einen Gesprächskreis für Menschen gestartet, die vor dem Krieg in der Ukraine nach Deutschland geflüchtet sind. In dieser Gruppe gibt es Austausch mit Landsleuten mit dem gleichen Schicksal über Erlebtes, Probleme beim Ankommen in Deutschland oder die Sorgen um Familie, Freunde und Bekannte, die weiterhin in der Ukraine leben. Zusammen können aber auch praktische Fragen besprochen werden wie zum Beispiel zum Gesundheitssystem oder anderen Institutionen hier in Deutschland. Moderiert wird die Gruppe von Ksenia, einer russischsprachigen ehrenamtlichen Mitarbeiterin des Selbsthilfebüros.

■ Selbsthilfegruppe für Eltern von besonders starken Kindern

Eltern, die Kinder mit ADHS haben, sind vor besondere Herausforderungen gestellt. Oft sind sie mit Unwissenheit oder Voreingenommenheit konfrontiert, da viele Menschen nur unzureichend über das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom informiert sind.

In einer neuen Selbsthilfegruppe können sie sich über die Stärken ihrer Kinder und

die Herausforderungen in Familie und Schule austauschen. Sie erleben, dass andere betroffene Eltern für ihre Situation Verständnis haben, und können sich über Diagnose-,Therapie- und Hilfemöglichkeiten informieren. Über stressige, verrückte Momente einfach mal gemeinsam lachen, auch das ist möglich.

Informationen und Kontakt zu den drei Selbsthilfegruppen über:
Selbsthilfebüro Darmstadt
Telefon: 0 61 51/ 8 50 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

■ Eltern-Selbsthilfegruppe in Seeheim-Jugenheim: ADHS und andere Spezialitäten

Eltern von Kindern mit AD(H)S, Dyskalkulie, Legasthenie, Asperger und ähnlichen Besonderheiten sind in einer neuen Selbsthilfegruppe in Seeheim-Jugenheim willkommen. Oftmals passen diese Kinder nicht in „das System" und es gibt Probleme im Familienleben, der Schule und anderen Gruppen. Dadurch kommen alle Beteiligten an ihre Grenzen. Bei den monatlich stattfindenden Treffen können Eltern sich in einem geschützten Rahmen mitteilen, fachlich informieren und austauschen, voneinander lernen und sich emotional stärken.

Kontakt und Informationen:
Rabea Paletta
E-Mail: dieser-michel@gmx.de

Foto: Pixabay

■ ABC Anderes Burnout Café Darmstadt

Aus persönlicher Betroffenheit im beruflichen wie im persönlichen Umfeld haben sich die Initiatoren des Anderen Burnout Cafés gefragt: Wie kann es dazu kommen, dass mehr und mehr Menschen an durch Stress ausgelösten Symptomen leiden? Und vor allem: Was können wir tun, um diese Menschen dauerhaft zu unterstützen? Neben dem klassischen Austausch wird zusätzlich ein Thema vorgeschlagen, zu dem passende Übungen angeboten werden. Andere Burnout Cafés gibt es inzwischen in vielen deutschen Städten.
Die Selbsthilfegruppen werden unterstützt durch den Bundesverband Burnout und Depression e. V.

Kontakt und Infos:
Die Gruppe trifft sich immer am 1. Freitag im Monat in der Julius-Reiber-Str. 22 in Darmstadt.
E-Mail: darmstadt@anderes-burnout-cafe.de
https://anderes-burnout-cafe.de/darmstadt

Selbsthilfe auf dem RadaR

Neue Sendereihe zur Selbsthilfe auf Radio Darmstadt

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

■ Um die Selbsthilfeangebote in der Region Darmstadt der Öffentlichkeit vorzustellen, hat das Selbsthilfebüro mit einigen Selbsthilfegruppen eine neue Sendereihe auf Radio Darmstadt konzipiert, in der die einzelnen Gruppen ihre Arbeit vorstellen können. Moderiert werden die Sendungen von Alexander Pollack.

In der ersten Sendung Ende 2022 präsentierte Christiane Schär das Selbsthilfebüro Darmstadt. Sie stellte die Prinzipien der Selbsthilfe vor, die Vielfalt der Selbsthilfegruppen im Darmstädter Raum und erklärte, wie interessierte Menschen eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen können.

Bislang stellten sich zudem vor: die Al-Anon – Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholiker*innen in Darmstadt und Groß-Umstadt, der Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e.V. (CBF) und die Selbsthilfegruppe Missbrauchsthemen e.V. sowie die CRPS Hessen Landesgruppe (Komplexes Regionales Schmerzsyndrom).

Foto: Pexels

Alle Sendungen wurden aufgezeichnet und sind online abrufbar über einen Button auf der Internet-Seite des Selbsthilfebüros Darmstadt:
www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt.
www.radiodarmstadt.de

Vorschau

Protesttag am 5. Mai und Selbsthilfe- und Engagementtag 2023

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

Foto: BillionPhotos.com-AdobeStock.com

■ Selbsthilfe- und Engagement-Tag 2023 auf dem Friedensplatz

Unter dem Motto „Engagement von Mensch zu Mensch – DA mach ich mit" findet am Samstag, 15. Juli 2023, der Selbsthilfe- und Engagement-Tag von 10 bis 15 Uhr auf dem Darmstädter Friedensplatz statt.

Dort haben Selbsthilfegruppen und Vereine die Möglichkeit, sich im öffentlichen Raum zu präsentieren. Bürger*innen können sich aus erster Hand über die Angebote im Bereich der Selbsthilfe und des Ehrenamts informieren.

Nähere Infos gibt es im Internet auf der Seite des Selbsthilfebüros Darmstadt: www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt.

■ Parade am 5. Mai Inklusion ist ein Menschenrecht!

Inklusion ist ein Menschenrecht, aber in der Realität erleben viele Menschen Ausgrenzung. Darauf machen beim Protesttag am 5. Mai 2023 in Darmstadt die Barrierechecker:innen und viele Kooperationspartner*innen – unter anderem das Selbsthilfebüro Darmstadt – mit einer Parade aufmerksam.

Weitere Infos finden Interessierte auf Seite 2 dieser TIPP-Ausgabe und im Internet unter www.barrierechecker.com.

Auf dem Youtube-Kanal theaterlabor sind viele Aktionen der Barrierechecker:innen zu sehen.

Foto: Annemarie Duscha

Neuer Selbsthilfetreffpunkt in Groß-Gerau

Raum für Gruppentreffen und Selbsthilfeveranstaltungen

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Nach sechs Jahren im Landratsamt ist das Selbsthilfebüro Groß-Gerau Anfang des Jahres in eigene Räume mitten in der Innenstadt gezogen. Neben dem Beratungsangebot gibt es dort nun auch Räume, die kostenlos für regelmäßige Treffen von Selbsthilfegruppen zur Verfügung stehen. Das ist besonders für neue Gruppen wichtig, aber zum Beispiel auch für Gruppen, die keine Fördermittel bekommen, um eine Raummiete zu bezahlen.

Platz für große und kleine Gruppen

Zum Ladenlokal gehört ein großer Gruppenraum mit Platz für etwa 20 Personen. Außerdem bietet ein Nebenraum ebenfalls Platz für Treffen kleinerer Gruppen mit etwa sieben Personen. Eine kleine Teeküche kann ebenfalls genutzt werden. Für den Zugang zum Treffpunkt erhalten die Gruppen einen Türcode.

Am neuen Standort:

Selbsthilfecafé des ehrenamtlichen In-Gang-Setzer-Teams

An jedem 1. Donnerstag im Monat öffnen sich auch die Türen des Selbsthilfecafés am neuen Ort. Von 17 bis 19 Uhr können Interessierte zu einem Gespräch in lockerer Atmosphäre vorbeischauen, die neuen Räume kennenlernen oder sich über Selbsthilfegruppen und die Gründung neuer Gruppen informieren.

Selbsthilfebüro Groß-Gerau und Selbsthilfetreffpunkt
Kirchstraße 2
64521 Groß-Gerau
Beratungstelefon: 0 61 52 / 96 16 83 5
Sekretariat: 0 61 52 / 96 12 20 4
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Tag der offenen Tür im Selbsthilfetreffpunkt

Annemarie Duscha

■ Am 5. Mai feiert das Selbsthilfebüro Groß-Gerau zusammen mit Selbsthilfeaktiven und Interessierten die Eröffnung des neuen Selbsthilfetreffpunkts in der Groß-Gerauer Innenstadt. Zum Auftakt gibt es um 13.30 Uhr einen kleinen Mittagsimbiss mit Umtrunk im Treffpunkt.
Von 15 bis 17 Uhr beteiligt sich das Selbsthilfebüro mit einem Quizspiel an einer Aktion zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen „Zukunft barrierefrei gestalten“ am Marktplatz Groß-Gerau (QR Code). Von 16.30 bis 18.30 Uhr bietet der Tag der offenen Tür im Selbsthilfetreffpunkt Gelegenheit, mit Selbsthilfeaktiven ins Gespräch zu kommen, bei Kaffee & Kuchen zu plaudern und interessante Mitmach-Aktionen zu erleben, wie zum Beispiel die Rauschbrille der Alkohol- und Suchtselbsthilfe, Blutzucker- und Sauerstoffmessungen der Diabetiker-Selbsthilfegruppe und der COPD Gruppe sowie Gedächtnisspiele mit der Gruppe Jung und Parkinson. Auch die Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft Rüsselsheim und die Frauenselbsthilfe Krebs sind mit dabei.

Weitere Infos:
www.paritaet-selbsthilfe.org/gg/veranstaltungen/

„Wegweiser Selbsthilfegruppen“
Der neue Wegweiser-Selbsthilfegruppen für den Kreis Groß-Gerau ist ab sofort online abrufbar unter: https://www.paritaet-selbsthilfe.org/wegweiser/. Wie gewohnt informiert die Broschüre über die Vielfalt bestehender Selbsthilfegruppen im Landkreis. Sie ist aktualisiert um eine Vielzahl neuer Gruppen, die in den letzten Monaten gegründet wurden. Eine gedruckte Version der Broschüre ist für den Herbst in Planung.
Im Bereich der chronischen Erkrankungen sind beispielsweise die Selbsthilfegruppe Arthrose, ein Austausch zu Polyneuropathie sowie Treffen rund um Long-Covid zu nennen. Die Selbsthilfegruppen „Eltern psychisch erkrankter Kinder“ und eine Gruppe zu Angst- und Zwangserkrankungen sowie die Männergruppe „Krise in der Lebensmitte“ erweitern das breite Spektrum. Während die beiden Gruppen zu Polyneuropathie und eine Trennungsgruppe bereits viele Mitstreiter*innen gefunden haben, suchen insbesondere die Gruppe zu Arthrose, die Eltern queerer Kinder und die Verlassenen Großeltern noch Menschen, die sich austauschen möchten.

Weitere Infos:
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Neue Selbsthilfegruppen in Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Ständig Kribbeln, Taubheit, Brennen? Polyneuropathie-Betroffene tauschen sich aus

Polyneuropathie ist ein Krankheitsbild, bei dem Nervenschädigungen unter anderem Schmerzen und Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen hervorrufen. Auch die Wahrnehmung von Kälte- und Hitzereizen wird beeinträchtigt. Sie werden viel stärker oder auch in sehr abgeschwächter Form empfunden, wodurch Verletzungsrisiken entstehen. Die Krankheit schränkt die Bewegungsfähigkeit ein, sodass viele Freizeitaktivitäten nicht mehr möglich sind. Aber auch Verrichtungen im Haushalt und die Berufstätigkeit fallen angesichts der Schmerzen, muskulärer Probleme und Müdigkeitsphasen schwer.

In Groß-Gerau sind nun zwei neue Selbsthilfegruppe entstanden, in der Betroffene sich über die Erfahrungen mit den Veränderungen in Alltag, Freizeit und Beruf austauschen können, ebenso wie über neue Therapien, Reha-Angebote und zum Beispiel Ernährungsumstellungen. Auch Themen wie Frührente oder steuerliche Angelegenheiten in Verbindung mit der Krankheit können besprochen werden. Außerdem sollen Tipps rund um Freizeitgestaltung, Sport und Urlaub den Teilnehmenden dabei helfen, die eigene Lebensqualität wieder zu verbessern.

Treffen:
Gruppe 1 trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 14 bis 15.30 Uhr.
Gruppe 2 trifft sich am 2. und 4. Mittwoch im Monat von 17 bis 18.30 Uhr.
Beide Treffen sind im Selbsthilfetreffpunkt Groß-Gerau, Kirchstraße 2.
Um eine Anmeldung im Selbsthilfebüro wird gebeten.

■ Arthrose-Selbsthilfegruppe: Austausch und Bewegung

Wer von Arthrose betroffen ist, muss alltäglich mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen umgehen, die das Leben in vielerlei Hinsicht beeinträchtigen können. Auf Initiative einer Betroffenen entsteht in Groß-Gerau eine neue Selbsthilfegruppe, die Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch bietet. Auch gemeinsame Bewegung, um den Schmerzen vorzubeugen, kann in der Gruppe vereinbart werden.

Treffen:
Die Gruppentreffen finden an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat von 17 bis 19.30 Uhr im Selbsthilfetreffpunkt Groß-Gerau in der Kirchstraße 2 statt.
Um vorherige Anmeldung im Selbsthilfebüro wird gebeten:
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

„Unabhängig beraten – selbstbestimmt teilhaben“
Neues Team der EUTB®-Teilhabeberatung Bergstraße-Odenwald

TIPP-Redaktion

■ Die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) hat zwei neue Beraterinnen für den Odenwaldkreis gewonnen. Damit gehören dem EUTB-Team Bergstraße-Odenwald mit Leiterin Petra Thaidigsmann nun fünf Berater*innen an. Sie bieten Beratung auch im Selbsthilfebüro Odenwald in Michelstadt in der Unteren Pfarrgasse 7 an.
Die Beratung ist für Menschen mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen sowie deren Angehörige. Dabei geht es vor allem um Themen wie Rechte von Menschen mit Behinderung, Beratung vor der Beantragung von Leistungen, Wohnen, Arbeiten und Alltags-Probleme.

Alle Berater*innen haben neben ihrer fachlichen Qualifikation auch Erfahrungen mit eigenen Behinderungen oder als enge Angehörige eines Menschen mit Behinderung. Bei Bedarf kommen die Berater*innen auch zu Ratsuchenden nach Hause. Beratungsspaziergänge, Online-Beratung, sowie Beratung per Telefon und E-Mail gehören ebenfalls zum Beratungsangebot.

Die EUTB®-Beraterinnen für den Odenwaldkreis:

Michaela Kleinsteuber
Sozialarbeiterin B. A.,
Mobil: 01 60 / 41 97 25 0
E-Mail: michaela.kleinsteuber@wir-dabei.de

Fotos: Wir DABEI! e.V.

Katharina Schachner,
Sozialarbeiterin B.A. / Peerberaterin,
Mobil: 01 60 / 41 14 51 3
E-Mail: katharina.schachner@wir-dabei.de

Beratungszeiten:
Mo., Di. und Do. von 9 bis 14 Uhr

Jubiläumsfest im Juni
Am Samstag, 17. Juni 2023, feiert die EUTB® Bergstraße-Odenwald ihr fünfjähriges Bestehen. Gemeinsam mit ihrem Trägerverein Wir DABEI! e.V., der sein 15-jähriges Bestehen feiert, lädt die EUTB zu einem Fest ein.
Weitere Infos: *www.eutb-bergstrasse.de*

Nora Klein (rechts) und Sabine Fröhlich
Foto: Deutsche DepressionsLiga e.V.

Künstlerische Einblicke ins Leben mit Depression **„Mal gut, mehr schlecht."**

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Unter dem Titel „Mal gut, mehr schlecht." gibt die Fotografin Nora Klein sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression. Der intensive Austausch mit Betroffenen über anderthalb Jahre hinweg ermöglichte der Fotografin, mit Porträts und abstrakten Bildern der Depression ein Gesicht zu geben. Ein Bett in der Dunkelheit, eine abwehrende Hand, ein Riss in der Raufasertapete, zarte Blüten und dürres Geäst – die eindrucksvollen Bilder von Menschen, Räumen, Naturelementen und Stimmungen machen den Bildband nicht nur zu einem wertvollen Beitrag in der Anti-Stigma-Arbeit. Die künstlerische Gestaltung lädt die Betrachter*innen gleichsam ein, die Vielschichtigkeit der Krankheit und ihrer Symptome ein Stück weit zu begreifen: Auf manchen Buchseiten verstecken sich hinter bedruckten Folien Zettel mit Notizen und Zeichnungen von Nora Kleins Gesprächspartnerinnen.

Das Buch wird begleitet durch Vortragsreisen von Nora Klein und Sabine Fröhlich, einer der Protagonistinnen im Bildband. Weitere Infos und Termine finden Interessierte auf der Homepage https://malgutmehrschlecht.de.

Das Projekt wird gefördert von der BARMER und der Deutschen DepressionsLiga e. V. (www.depressionsliga.de)

„Du sitzt in deiner Wohnung, siehst die Dinge um dich herum, dann wird das Licht immer weiter heruntergedimmt, du siehst immer weniger, bis nichts mehr da ist: So ist die Depression."

(Zitat aus dem Buch: Mal gut, mal schlecht)

Präsentation bei Gesprächsabend

Bei einer Gemeinschaftsveranstaltung der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression (SHG APD) und des Selbsthilfebüros Odenwald präsentierte Nora Klein Ende März ihre einfühlsamen Fotografien im Evangelischen Gemeindehaus Reichelsheim einem interessierten Publikum.

Sabine Fröhlich schilderte ihre Erfahrungen mit der Depression und ihrem Weg in Richtung Heilung und gab Impulse für die anschließende Gesprächsrunde. Durch die enge Zusammenarbeit mit Akteuren vor Ort, machten sie auf lokale Hilfsangebote aufmerksam.

Infos zur Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression (SHG APD) finden Sie hier: www.shg-apd.de

Neue Gesprächsgruppe im Odenwaldkreis

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

■ Angehörige von suchtgefährdeten Jugendlichen

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Odenwaldkreises möchte Angehörige von suchtgefährdeten Jugendlichen stärken und bietet dazu eine Gesprächsgruppe an.
Die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen sollen eine Unterstützung sein für Angehörige von Jugendlichen, die Drogen konsumieren. In der Gruppe finden sie die Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen im Umgang mit den Jugendlichen und vielfältigen Informationen.
Fachlich begleitet wird die Gruppe von Martina Thoms vom Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes des Odenwaldkreises.

Martina Thoms
Foto: Privat

Kontakt und Informationen:
Interessierte Angehörige erhalten weitere Informationen zu Ort und Zeit der Treffen bei Martina Thoms
Telefon: 0 60 62 / 70 - 296
E-Mail: m.thoms@odenwaldkreis.de

Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Förderverein für Lungengesundheit in Offenbach initiiert neue Selbsthilfegruppe „Lungenkrebs“

Millionen Menschen leiden in Deutschland an Asthma Bronchiale und chronischer Bronchitis (COPD und Lungenemphysem). Auch die Zahl der Menschen, die an Lungenkrebs erkranken, steigt.
Das vor zwei Jahren am SANA-Klinikum in Offenbach gegründete Lungenzentrum Rhein-Main kann eine Vielzahl an Menschen mit Erkrankungen der Lunge und Bronchien umfassend behandeln.

LUNGE. ATMEN. LEBEN.

Der im September 2022 gegründete Förderverein „Lunge. Atmen.Leben. e. V.“, angedockt an das Lungenzentrum Rhein-Main, hat sich zur Aufgabe gemacht, die Erkennung und Behandlung von Lungenerkrankungen zu unterstützen und zu fördern. Dies gilt vor allem für die die Behandlung von Patient*innen mit akuten und chronischen Krankheitsbildern, für Präventionsmaßnahmen, Aufklärung, Forschung und auch die Unterstützung der Angehörigen von Schwerst-Erkrankten.
Ein Arbeitsbereich des Vereins ist die Unterstützung lungenkranker Menschen durch Selbsthilfegruppen. Mitte März hat sich eine Selbsthilfegruppe „Lungenkrebs“ am SANA-Klinikum Offenbach gegründet, die vom Selbsthilfebüro Offenbach unterstützt wird.

Kontakt und Infos:
Lunge.Atmen.Leben. e. V.
c/o Medizinische Klinik V
Starkenburgring 66
63069 Offenbach am Main
Telefon: 0 69 / 84 05-5 752

■ Gruppengründung in Kooperation mit Offenbacher Arbeitsgruppe Wildhof e.V.: Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen

„Die Medien bestimmen den Alltag meiner Kinder. Handy und Co. Sind immer in Reichweite…“, so die Beschreibung eines betroffenen Vaters, dessen Sohn zu viel Zeit im Internet, am Handy oder mit Videospielen verbringt. Bei vielen Kindern und Jugendlichen führt dieses Verhalten in eine Mediensucht, die sich unter anderem zum Beispiel auf die schulischen Leistungen auswirken kann. Oft wird ein virtuelles Leben in sozialen Netzwerken oder Videospielen aufgebaut, das auch zu Lasten realer Freundschaften geht. Nicht selten kommt es zu Konflikten und Streit, die den Alltag und das Miteinander in der Familie enorm belasten können.
Zum Austausch mit anderen betroffenen Eltern soll nun in Offenbach auf Anregung eines betroffenen Vaters eine Selbsthilfegruppe gegründet werden. Ziel ist es, sich in der Elterngruppe gegenseitig zu unterstützen und Strategien für eine positive

Alltagsbewältigung zu entwickeln.
Die Gruppengründung soll in Kooperation mit der „Offenbacher Arbeitsgemeinschaft Wildhof“ erfolgen. Interessierte Eltern werden gebeten, sich an das Offenbacher Selbsthilfebüro zu wenden.

Kontakt und Infos:
Selbsthilfebüro Offenbach, Tom Schüler
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org
Telefon: 0 69 / 82 41 62 oder
Mobil: 0 15 90 / 46 06 93 0

■ Depression: Aus der Tabuzone ins Rampenlicht

Auf riesige Resonanz stieß die Auftaktveranstaltung, mit der sich das Seligenstädter Bündnis gegen Depression im März der Öffentlichkeit vorstellte. Über 400 Menschen nahmen an dem dreistündigen Informations- und Vernetzungsabend teil, viele von Depression Betroffene und Angehörige aus der Region, aber auch Fachleute. Sie erlebten nicht nur einen informativen, sondern auch unterhaltsamen Abend, denn neben Vorträgen gab es auch Jazzmusik und Comedy von Badesalz-Urgestein Henni Nachtsheim (im Bild Dr. Jonathan Repple von der Uniklinik Frankfurt). Das Paritätische Selbsthilfebüro Offenbach ist Kooperationspartner des von Diplom-Psychologin Marion Sehr gegründeten Bündnisses.

Mehr Infos gibt es auf www.seligenstadt-depression.de.

■ Die Selbsthilfe stellt sich vor: Selbsthilfegruppentag am 19. August in Offenbach

Einmal im Jahr veranstalten Selbsthilfegruppen und -organisationen aus dem Gesundheitsbereich in Stadt und Kreis Offenbach den Selbsthilfegruppentag, dieses Jahr am Samstag, 19. August, von 10 bis 15 Uhr.
Er findet statt in der Offenbacher Fußgängerzone.
Die Veranstaltung wird von der AG-SHGiG und dem Selbsthilfebüro Offenbach der Paritätischen Projekte gemeinnützige GmbH organisiert. Unterstützt wird sie vom Referat Ehrenamt der Stadt Offenbach.

Weitere Infos:
Selbsthilfebüro Offenbach, Tom Schüler
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org
Telefon: 0 69 / 82 41 62 oder
Mobil: 0 15 90 / 46 06 93 0

Auftaktveranstaltung des Seligenstädter Bündnises gegen Depression im März 2023. *Foto: Matthias Bork*

Im Marmorsaal des Stadtschlosses hat die Stadt Fulda den „Preis für Vielfalt und Teilhabe" verliehen. Zu den ausgezeichneten Projekten gehört das Bündnis Mittendrin e.V.
Links im Bild Septi Panca Sakti vom Selbsthilfebüro, die auch beim Bündnis Mittendrin e. V. aktiv ist, und (von rechts): Serife Demir und Adama Akakpovi
Foto: Farid Taskin, Stadt Fulda

Preis für Vielfalt und Teilhabe der Stadt Fulda
Internationale Frauengruppe ausgezeichnet

Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen

■ Zum ersten Mal hat die Stadt Fulda 2022 den „Preis für Vielfalt und Teilhabe" verliehen. Sie würdigt damit besonders das Engagement für Inklusion und Integration von Verbänden, Vereinen und Initiativen.
Den mit 3.000 Euro dotierten Preis teilen sich fünf Projekte. Es sind:

- **das Mehrgenerationen-Haus Bürgerzentrum Aschenberg und Welcome In! e.V.** mit vielen verschiedenen Aktionen für Geflüchtete aus der Ukraine
- **das Projekt „Starke Väter für Fulda"** des AWO-Kreisverbands Fulda e.V.
- **der Schulkiosk Krümelmonster** an der Sturmiusschule Fulda.
  Jeden Freitag bieten die Inklusionsschüler*innen gemeinsam mit ihren Inklusionshelfer*innen ein gesundes Frühstück an.
- **die internationale Frauengruppe des Bündnisses Mittendrin e.V.** in Fulda.
  Sie bietet kultursensible Sportaktivitäten an und kooperiert dabei mit dem Selbsthilfebüro Osthessen, Bereich Selbsthilfe und Zuwanderung, dem Mutterzentrum e.V. und der Familienschule.
  Das Projekt ermöglicht Frauen die Teilnahme an Gymnastik, Wanderungen Schwimm- und Fahrradkursen sowie anderen Sportaktivitäten. Damit verbessert es die Teilhabe von Frauen mit Migrationshintergrund und geflüchteten Frauen und stärkt ganz „nebenbei" auch deren Sprach- und Gesundheitskompetenzen.

Kontakt und weitere Informationen:
Selbsthilfebüro Osthessen,
Bereich Selbsthilfe und Zuwanderung
Septi Panca Sakti
Telefon: 06 61 / 90 19 84 6
Mobil: 01 59 / 04 60-69 69
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen

■ Internationale Selbsthilfegruppe: „Diabetes, Bluthochdruck, Krebs und Rheuma“

Diabetes (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck, Rheuma und Krebs sind Krankheiten, die für die Betroffenen im alltäglichen Leben viele Einschränkungen bedeuten können. In der Selbsthilfegruppe können sich Betroffene und Angehörige über den Umgang mit den Krankheiten, ihre Ängste und Sorgen austauschen. Auch gemeinsame Sportaktivitäten und Ausflüge sind möglich.

Kontakt und Infos
Selbsthilfebüro Osthessen
Septi Panca Sakti
Mobil: 01 59 / 46 06 96 9
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

■ Strahlender Phönix

Die neue Selbsthilfegruppe Strahlender Phönix in Fulda wendet sich an Menschen, die emotionale, körperliche oder sexuelle Gewalt erlebt haben oder sich noch in Beziehungen befinden, in denen sie sich emotional und finanziell abhängig fühlen. Die Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Ort der Begegnung für gegenseitige Unterstützung und Austausch.

Infos und Kontakt:
Delia Bail, Mobil: 01 57 / 38 13 85 32
E-Mail:
strahlenderphoenix.fulda@gmail.com
oder beim Selbsthilfebüro Osthessen,
Septi Panca Sakti,
Mobil: 01 59 / 46 06 96 9
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

■ Endometriose: Information, Austausch, Halt und Unterstützung

Endometriose ist eine chronische gynäkologische Erkrankung, bei der sich Gewebe, das der Gebärmutterschleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter ansiedelt. Dadurch kann es zu Entzündungen, Verwachsungen und Vernarbungen an verschiedensten Stellen im Körper kommen. Diese verursachen mintunter sehr schlimme Beschwerden. In einer neuen Selbsthilfegruppe können sich betroffene Frauen über Schwierigkeiten und Erfahrungen austauschen und gemeinsam nach vorne schauen.

Nähere Infos und Kontakt:
Die Treffen sind jeden letzten Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus in Burghaun-Langenschwarz.
Anmeldung per E-Mail an:
endometriose-kiebitzgrund@gmx.de

Fasziniert von der Selbsthilfe

Annemarie Duscha ist neue Leiterin für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement bei der Paritätischen Projekte gGmbH

TIPP-Redaktion

■ Annemarie Dusch ist ab 1. Mai neue Leiterin der fünf Selbsthilfebüros in Trägerschaft der Paritätischen Projekte gGmbH. Viele kennen sie bereits, da sie von 2015 bis 2016 im Selbsthilfebüro Darmstadt gearbeitet und anschließend das Selbsthilfebüro in Groß-Gerau aufgebaut hat. Dort ist sie auch heute noch tätig. Außerdem schult sie seit 2022 ehrenamtliche „In-Gang-Setzer*innen", die Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase unterstützen.

Die Idee, in der Selbsthilfeunterstützung zu arbeiten, entstand, als Annemarie Duscha sich für Ihre Doktorarbeit intensiv mit den Selbsthilfeaktivitäten einer brasilianischen Migrantinnenorganisation in Deutschland beschäftigte. „Mich begeistert und fasziniert an der Selbsthilfearbeit, dass die Menschen – trotz ihrer oft schweren Schicksale – mit Motivation, Engagement und Gemeinschaftssinn aktiv sind.", sagt die promovierte Erziehungswissenschaftlerin „Es freut mich immer wieder mitzuerleben, wie aus einer Runde einander unbekannter Menschen herzliche und kraftspendende Zusammenschlüsse werden. Selbsthilfe ist aber nicht nur herzlich, sie ist auch wunderbar kreativ und schlägt unermüdlich Brücken, auch unter schwierigsten Bedingungen, wie der Pandemie."

Gemeinsam mit ihrem Team, den Kolleg*innen in den Selbsthilfebüros in Fulda, Darmstadt, Offenbach und Michelstadt, möchte die 41-Jährige dazu beitragen, dass die Selbsthilfe ihre Lebendigkeit und Kreativität bewahrt und – wenn es nötig ist – neue Wege gestärkt beschreiten kann.

„Sprechen Sie mich und meine Kolleg*innen vor Ort gerne an, wenn Sie ein Anliegen haben. Wir unterstützen Sie jederzeit gerne in Ihrem wertvollen Engagement!", betont Annemarie Duscha.

Eine Ära geht zu Ende

Mit Margit Balß verlässt Ende April eine engagierte Streiterin für die Belange der Selbsthilfe die Paritätische Projekte gGmbH

TIPP-Redaktion

Anne Duscha (links) löst Margit Balß als Leiterin für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement bei der Paritätischen Projekte gGmbH ab.
Foto: Tom Schüler

■ Margit Balß kam 1991 zum Paritätischen Landesverband Hessen und baute in Darmstadt die neue Regionalgeschäftsstelle auf. Dabei stellte sie fest, dass es viele Selbsthilfegruppen in der Region gab, die wenig voneinander wussten und einen großen Bedarf an Austausch und Vernetzung hatten. Zusammen mit Engagierten aus der Selbsthilfe gründete sie den neuen Arbeitskreis der Selbsthilfegruppen im Paritätischen, aus dem 1995 die Selbsthilfekontaktstelle Darmstadt erwuchs. Später kamen die Selbsthilfebüros im Odenwald und Groß-Gerau hinzu. Und auch im fernen Fulda entstand ein Paritätisches Selbsthilfebüro.

Gemeinsam mit der ebenfalls bereits Anfang der 1990er Jahre entstandenen Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen in Offenbach wurden die Selbsthilfebüros Anfang des neuen Jahrhunderts der Paritätischen Projekte gGmbH angegliedert. Margit Balß wurde Leiterin des Bereichs Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement.

Ohne Margit Balß, die nun das Rentenalter erreicht hat, wäre der Bereich der Selbsthilfe in den Paritätischen Projekten nicht das, was er heute ist. Das können nur zu gut all die Weggefährt*innen bezeugen, die wir hier zu Wort kommen lassen.

Jörg Gonnermann, Geschäftsführer der Paritätischen Projekte gGmbH

Durch ihren engagierten Einsatz für die Selbsthilfe auf kommunaler, Landes- und Bundesebene hat Margit Balß die Arbeit der Selbsthilfe enorm vorangebracht. Getragen war dieses Engagement sowohl von einem immensen Kenntnisschatz als auch von einer großen Liebe zur Freiwilligenarbeit.

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Unsere liebe Chefin und Kollegin Margit Balß hat uns in den vergangenen Jahren sicher durch teilweise unruhige Fahrwasser gelotst. Immer „die Nase im Wind" konnten wir ihr vertrauen, dass sie ganz in unserem Sinne schwierige Klippen umschifft oder die raue See gekonnt durchkreuzt. Viele schwierige Verhandlungen hat sie in unserem Sinne und zu Gunsten unserer Arbeit in der Selbsthilfeunterstützung erfolgreich geführt.

Ayse Yilmaz, Mitarbeiterin in den Selbsthilfebüros Offenbach und Darmstadt

Ich habe Margit Balß als eine aufgeschlossene, in jeder Hinsicht für neue Menschen und Ideen offene Person erlebt. Mit ihrem leidenschaftlichen Einsatz für die Selbsthilfe hat sie uns inspiriert und motiviert, unser Bestes zu geben. Ich bin froh darüber, dass ich Sie als Chefin und Unterstützerin an meiner Seite hatte.

Monika Mendel, Assistentin der Regionalgeschäftsführerin Darmstadt, Groß Gerau, Bergstraße

Ich werde Margit Balß vermissen! 22 Jahre lang waren wir ein zuverlässiges und gut eingespieltes Team. Für ihren verdienten Ruhestand wünsche ich ihr alles erdenklich Gute. Ich hoffe, sie kann die neue freie Zeit genießen und für viele Partien ihres geliebten Boule-Spiels nutzen.

Sybille Stallmann-Beseler, ehemalige Kreisgeschäftsführerin Rhein-Main Ost des Paritätischen Landesverbands Hessen

Selbsthilfe ist kein Selbstläufer. Sie braucht fundierte inhaltliche Begleitung und räumliche Ressourcen der Kontaktstellen. Um dies umzusetzen, braucht es gute, mit viel Fachlichkeit und Ausdauer geführte Verhandlungen mit den Kostenträgern. Margit Balß hat hier viel Überzeugungsarbeit geleistet und für gute, nunmehr selbstverständliche Strukturen zum Wohl der Gruppen als auch der Kontaktstellen gesorgt.

Günter Woltering, ehemaliger Geschäftsführer des Paritätischen Landesverbands Hessen

Margit Balß ist und war immer eine kommunikative und zugewandte Person, die ihre Ziele im Blick hatte. Ihrer Rolle als Vertreterin des Paritätischen und seiner Mitgliedsorganisationen war sie sich immer bewusst. Sie ist vorzüglich vernetzt und Teil der Darmstädter Szene. Sie zu ersetzen, wird nicht einfach sein!

Das Team der Mitarbeiter*innen der Selbsthilfebüros Darmstadt, Offenbach, Osthessen, Odenwald und Groß-Gerau und des Darmstädter Freiwilligenzentrums sowie die TIPP-Redaktion wünschen Margit Balß alles Liebe und Gute für den (Un)Ruhestand.

Einladung zu Ihrem Beitrag für den nächsten TIPP: **Pflegende Angehörige**

■ Es kann sehr schnell gehen, dass ein Angehöriger pflegebedürftig wird: durch eine Krankheit oder einen Unfall etwa oder schon mit der Geburt. Aber ebenso kann es auch ein schleichender Prozess sein – beispielsweise durch eine demenzielle Erkrankung. So unterschiedlich die Umstände pflegender Angehöriger sind, so gibt es doch Gemeinsamkeiten: Erfahrungen, von denen zu hören oder zu lesen für andere sehr hilfreich sein kann. Und sei es nur um zu wissen: Ich bin nicht alleine mit meinen Fragen und Bedürfnissen, dem Wunsch nach Entlastung, nach Verständnis für meine Situation und mitunter auch mit den Klagen über mangelnde Hilfe oder unzureichende Rahmenbedingungen.
Darum freuen wir uns über Beiträge, in denen Sie mit den TIPP-Leser*innen Ihre Gedanken zu diesem Thema teilen. Was sind die besonderen Herausforderungen in Ihrer Situation als Elternteil, Kind, Geschwister oder enge*r Freund*in? Welche Bedeutung hat für Sie die Selbsthilfegruppe? Was hilft Ihnen am meisten?
Wir sind gespannt auf Ihren Beitrag. Falls Sie das wünschen, sichern wir Ihnen selbstverständlich auch Anonymität zu.
Wichtig: Bitte lassen Sie uns vorher wissen, wenn Sie etwas schreiben möchten, damit wir über Details wie den Textumfang sprechen können.
Redaktionsschluss für TIPP Nummer 64 ist der 19. Juni 2023.

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

IMPRESSUM:

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

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

Redaktion: Ulrike Bauer
redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

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

Auflage: 4.820 • ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt
Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach
Titel: Petra Baumgardt, Illustration: pixabay
Weitere Fotos: © wie angegeben

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

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

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
Michael Möller
Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46
E-Mail: selbsthilfe.osthessen@
paritaet-projekte.org

Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung"
im Selbsthilfebüro Osthessen
Septi P. Sakti • Tel.: 01 59 / 04 60 69 69
E-Mail: migration.osthessen@
paritaet-projekte.org

Nähere Informationen zu den Selbsthilfebüros und Projekten können Sie unserer Homepage www.paritaet-selbsthilfe.org entnehmen.

April 2023 ISSN 1611-2180