



Rainer Marx (l.) und Tom Schüler
© P. Baumgardt

engagiert für die **selbsthilfe** 40 jahre AG-SHGiG & 35 jahre selbsthilfebüro

In den schönen, neuen Räumen des Selbsthilfebüros des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in der Berliner Straße 219 sprechen wir mit Tom Schüler und Rainer Marx, zwei Urgesteinen der Selbsthilfearbeit in Offenbach. In diesem Jahr feiert das Selbsthilfebüro 35-jähriges und die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich (AG-SHGiG) 40-jähriges Jubiläum. Praktisch von Anfang an dabei, haben beide mit ihrem professionellen und ehrenamtlichen Engagement im Selbsthilfebereich in Offenbach viel bewegt. Tom Schüler ist Leiter des Selbsthilfebüros des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Regionalgeschäftsstelle Offenbach, und Rainer Marx seit 2004 Vorsitzender der AG-SHGiG. *von Petra Baumgardt und Wolfgang Malik*

■ Die Gründung der AG-SHGiG in Offenbach geht zurück auf einen Stadtverordnetenbeschluss von 1985. Finanzielle Mittel sollten bereitgestellt werden, mit der Vorgabe, dass die Selbsthilfegruppen ihre Arbeit in einem Gremium koordinieren. Die AG war gedacht als Plattform zum Erfahrungsaustausch, um Interessen zu bündeln, diese gemeinsam zu vertreten und in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen. 19 Selbsthilfegruppen gründeten im Februar 1986 die AG, im gleichen Jahr organisierte man bereits den ersten Selbsthilfegruppentag in Offenbach.

„Die Verantwortlichen in der Politik wollten den Betroffenen mehr Mitsprachemöglichkeiten einräumen,“ erklärt Tom Schüler. *„Zunächst als Gegenbewegung zum eta-*

blierten, medizinischen Versorgungssystem entstanden, entwickelte sich die Selbsthilfebewegung über die Jahre als eine der großen „Neuen Sozialen Bewegungen“ zu einem wichtigen Element neben dem professionellen Gesundheitssystem und familiärer, sozialer Unterstützung.“

Seit dem Jahr 2000 sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, Selbsthilfegruppen, -organisationen und Selbsthilfekontaktstellen finanziell zu unterstützen. Dies ermöglichte das Engagement in der Selbsthilfe auszubauen. Bundesweit gibt es aktuell rund 100.000 Selbsthilfegruppen mit ca. 3,5 Millionen Mitgliedern. Viele Selbsthilfeorganisationen schlossen sich in Dachverbänden zusammen. Mit seinen Grundideen von Toleranz, Offenheit und Vielfalt bot



Jedes Jahr organisiert die AG-SHGIG gemeinsam mit dem Selbsthilfebüro den Tag der Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfegruppen informieren über ihre Themen und Arbeit.

Die Clowninnen „Charlie & Charly“ sorgten 2024 mit einem „walking oct“ für gute Laune und begleiteten Besucher:innen zu den Info-Ständen. Auf dem Sofa: (l.) Carsten Müller, 1. Kreisbeigeordneter und Sozialdezernent des Landkreises Offenbach und Martin Wilhelm, Sozialdezernent der Stadt Offenbach. © AG-SHGIG

der Paritätische Wohlfahrtsverband für viele Gruppen den passenden Rahmen. Im Gefüge der Verbände der freien Wohlfahrtspflege ist der Paritätische Wohlfahrtsverband, Landesverband Hessen e.V., mit seiner Regionalgeschäftsstelle ebenfalls 35 Jahre in Stadt und Landkreis aktiv. Von Anfang an unterstützte der Paritätische in Offenbach die Selbsthilfegruppen und die AG-SHGIG. Zunächst mit der kostenlosen Nutzung von Räumen und Technik, seit 1991 mit der Einrichtung des Selbsthilfebüros mit einer festen Stelle für Beratung, Information und Anlaufstelle für interessierte Bürger:innen sowie Fachkräfte und Institutionen. Aktuell treffen sich 14 Selbsthilfegruppen kostenfrei in den Räumen des Selbsthilfebüros. Interessierte finden hier auch Informationen über bestehende Gruppen oder Unterstützung bei Gründung einer Gruppe zu einem neuen Thema im gesundheitlichen oder sozialen Bereich. 123 Selbsthilfegruppen gibt es zur Zeit in Stadt und Kreis Offenbach, 95 davon sind in der AG-SHGIG organisiert.

„Im Laufe der Zeit wurde die AG-SHGIG zu einem wichtigen Ansprechpartner für die Stadt“, so Rainer Marx. „Es gab im Rahmen ihrer Zugehörigkeit zum Offenbacher Inklusionsbeirat z. B. gemeinsame Begehungen mit Menschen im Rollstuhl oder blinden Bürger:innen und städtischen Bediensteten zur Umsetzung der Barrierefreiheit des Hauptbahnhofes oder um auf gefährdende Hindernisse auf Gehwegen oder fehlende Blindenleittreppen



und -ampeln hinzuweisen. Die Betroffenen kennen die Probleme aus erster Hand und wissen am besten, was erforderlich ist.“

Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich bieten Erfahrungsaustausch, Infos zu speziellen Themen und wertvolle Tipps aus dem gesammelten Wissen der Mitglieder. „Betroffene werden zu Experten in eigener Sache. Der gemeinsame Erfahrungsschatz kommt so allen zugute. Auch Anfragen von Ärzten und Institutionen gibt es mittlerweile“, berichtet Rainer Marx aus eigener Erfahrung. Sein Fachwissen im Bereich Fibromyalgie (eine chronische Schmerzkrankung) findet bundesweit Beachtung, er verfasste einen Ratgeber und wird regelmäßig zu Vorträgen eingeladen.

Das positive Beispiel von Menschen, die trotz einer Erkrankung mit ihrem Leben klarkommen, gibt Mut und Zuversicht. Erfahrungen und Tipps zu ganz praktischen Dingen im Umgang mit einer Erkrankung sind eine wertvolle Hilfe.

Rainer Marx ist ein wichtiger Ansprechpartner für Betroffene in der Region. Mit seinem unermüdlichen ehrenamtlichen Engagement setzt er sich außerdem auf allen Ebenen für Menschen mit Einschränkungen ein. Neben dem Vorsitz bei der AG-SHGIG ist Marx auch Vorsitzender des Inklusionsbeirates für behinderte Menschen der Stadt Offenbach. 2023 verlieh ihm die Stadt für sein außergewöhnliches Engagement die Bürgermedaille in Bronze.

Der Bedarf an Selbsthilfegruppen ist im Laufe der Jahre ständig gestiegen und auch die Themen haben sich zum Teil geändert. Zum Beispiel gab es in den Anfangsjahren kaum Gruppen zu psychischen Erkrankungen, dies hat stark zugenommen. Diese Themen sind jetzt in der Öffentlichkeit mehr präsent und nicht mehr so stark tabuisiert.

Andere Gruppen haben sich altersbedingt oder aus gesundheitlichen Gründen aufgelöst. Auch durch Corona gab es starke Veränderungen, da persönliche Treffen nicht mehr möglich waren.

„In Zukunft möchten wir auch mehr junge Menschen für die Selbsthilfe gewinnen. Und gerade in Offenbach auch Menschen mit Migrationshintergrund für die Selbsthilfe interessieren“, so Tom Schüler. „Interessierte Bürger:innen können sich jederzeit gerne mit Anregungen oder Fragen an das Selbsthilfebüro wenden.“

→ **Weitere Infos und Kontakt:**
Selbsthilfebüro, Tom Schüler
 Berliner Str. 219, 63067 Offenbach
 Tel.: 069 82 41 62
 Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

AG-SHGIG, Rainer Marx
 Tel.: 06104 96 98 99
rainer.marx@ag-shgig.de
 und rainer.marx@inklusionsbeirat-of.de

Neuer Wegweiser für Menschen mit Behinderung oder im Alter in Offenbach

Der Inklusionsbeirat für Menschen mit Behinderung und der Seniorenrat haben gemeinsam eine Broschüre mit praktischen Hinweisen für Menschen mit Behinderung oder ältere Bürger:innen herausgegeben. Hier findet man zahlreiche Informationen zu Unterstützungsangeboten, Anlaufstellen, Dienstleistungen und Freizeitmöglichkeiten in Offenbach.

→ Den Wegweiser findet man unter <https://www.offenbach.de/inklusionsbeirat>



.....



Massage und Yoga

Ganzheitliche Massage für Frauen
Yoga für alle
Karin Güse
Senefelder Straße 47 · 63069 Offenbach
0151 – 22 275 257
www.main-massage-yoga.de