

# TIPP 72

Selbsthilfe-Magazin

Heft I / 2026

 DER PARITÄTISCHE  
Hessen | Paritätische Projekte



## Anders normal!?

Leben mit Neurodivergenz • Für eine diversitätssensible  
Gesellschaft • Junge Selbsthilfe • Neue Leiterin beim Hessischen  
Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung



## Folgen lohnt sich! Selbsthilfebüros auf Instagram

Diagnose Diabetes. Was bedeutet das? Wo finde ich andere Betroffene, mit denen ich mich austauschen kann? Gibt es auch in meiner Region Selbsthilfegruppen zu ADHS? Wie funktioniert überhaupt so eine Selbsthilfegruppe? Und wo finde ich eine zu meinem Thema?

Spannende Infos rund um die Selbsthilfe präsentieren die Selbsthilfebüros unter dem Dach der Paritätischen Projekte gGmbH neuerdings auch auf Instagram. Hinweise auf neu gegründete Gruppen, bundesweite Aktionstage, Info- und Fortbildungsveranstaltungen – all das wird hier aktuell präsentiert.

### Folgen lohnt sich!

Mit den QR-Codes kommen Interessierte gleich zu den Insta-Accounts der Selbsthilfebüros:

[selbsthilfe\\_darmstadt](#)

[selbsthilfe\\_grossgerau](#)

[selbsthilfe\\_odenwald](#)

[selbsthilfe\\_osthessen](#)



SELBSTHILFE\_DARMSTADT



SELBSTHILFE\_GROSSGERAU



SELBSTHILFE\_ODENWALD



SELBSTHILFE\_OSTHESSEN

## Liebe Leser\*innen,

als vor 26 Jahren – im März 2000 – die „Aktion Sorgenkind“ ihren Namen in „Aktion Mensch“ änderte, war dies für die große Soziallotterie und Förderorganisation ein Riesenschritt: Weg vom veralteten Fürsorge-Verständnis, nach dem Menschen mit Beeinträchtigung als „Sorgenkinder“ galten, was Verbände behinderter Menschen schon lange als diskriminierend kritisiert hatten. Hin zum Blick auf die Menschen mit ihrer Individualität und ihren Potenzialen, die es mit der finanziellen Förderung von Projekten zur Teilhabe, Barrierefreiheit und Selbstbestimmung zu unterstützen gilt. „Wer nur die Behinderung sieht, sieht nicht den ganzen Menschen“, hieß es damals.

Im Mittelpunkt dieser TIPP-Ausgabe stehen Selbsthilfegruppen und Vereine von und für Menschen mit Neurodivergenz. Sie sind nicht nur eine wichtige Unterstützung für Betroffene: für Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität, kurz AD(H)S, oder für Menschen mit Autismus, Bipolarer Störung, Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS) sowie Dyskalkulie oder für Hochsensible, um einige Beispiele zu nennen. Sie leisten auch einen wichtigen Beitrag für eine diversitätssensiblere Gesellschaft: mit Öffentlichkeitsarbeit, Aufklärung und politischer Interessenvertretung. Denn auch Neurodivergenz ist heute immer noch mit vielen Vorurteilen und Benachteiligung für die Betroffenen verbunden.

Richtig ist: Die Individualität und Vielfalt menschlicher Wahrnehmung und Reizverarbeitung gewinnen zunehmend an gesellschaftlicher und medialer Beachtung. Das Verständnis von Neurodiversität wandelt sich. Am deutlichsten zu sehen ist dies im Hinblick auf ADHS, der auch in unserem Schwerpunkt einen größeren Raum einnimmt.

Es gibt positive Schritte wie beispielsweise Nachteilsausgleiche für Schüler\*innen und Studierende oder immer mehr Supermärkte und Geschäfte, die mit der „Stillen Stunde“ ein besonderes Angebot für reizempfindliche Menschen schaffen.

Aber der Weg zu wirklicher Akzeptanz von Neurodiversität und einer offenen, inklusiven Gesellschaft ist noch weit. Und so manche Errungenschaft auf dem Weg der Inklusion muss in Zeiten knapper Kassen und zunehmendem Rechtspopulismus hart verteidigt werden.

Über das Schwerpunktthema hinaus finden Sie auch in dieser TIPP-Ausgabe wieder viele aktuelle Informationen über Aktivitäten der Selbsthilfe in den Regionen, Lektüre-Tipps und mehr.

*Wir wünschen Ihnen eine bereichernde Lektüre!*

*Ihr TIPP-Redaktionsteam*

Selbsthilfebüros auf Instagram .....	2
Editorial .....	3

## Schwerpunktthema: Anders Normal! Leben mit Neurodivergenz

Das Dilemma neurodivergenter Erwachsener .....	5
Was eine Selbsthilfegruppe aus dem neurodivergenten Spektrum erfolgreich macht .....	8
Engagement als In-Gang-Setzer*in .....	10
Das Leben mit meiner bipolaren Erkrankung .....	11
Stammtisch für Menschen mit Neurodivergenz .....	13
ADHS Osthessen e. V. ....	13
Die Glücks-Burg: Ein Ort für neurodivergente Familien .....	14
Beitrag der Selbsthilfe für eine diversitätssensiblere Gesellschaft .....	17
Lese-TIPP: ANDERS von Bertolt Meyer .....	20
„Mädchen und Frauen mit Asperger- Syndrom sind in unserer Gesellschaft fast unsichtbar“ .....	21
Autismus-Therapieinstitut Langen .....	23
Autismus Rhein-Main e. V. ....	24
Zunehmende digitale Vernetzung bringt elektrosensible Menschen in Bedrängnis ...	26
Bundesverband Legasthenie und Dyskalulie e. V. ....	28

## Selbsthilfe mehrsprachig

Familien stärken, kulturelle Hindernisse überwinden .....	29
Supporting families, overcoming cultural barriers .....	30
Підтримка родин, подолання культурних бар'єрів .....	31
Aileleri güçlendirmek, kültürel engellerin üstesinden gelmek .....	32

تعزيز تماسك الأسر، .....	33
--------------------------	----

## Regional

### Darmstadt

Neue Selbsthilfegruppen und Aktivitäten ...	34
Selbsthilfe- und Engagementtag im Juni ...	35
Gesprächscafé im Selbsthilfebüro .....	35

### Darmstadt/Odenwald

Diakonien der Landkreise Bergstraße, Darmstadt-Dieburg und Odenwald jetzt unter einem Dach vereint .....	36
Neue Gruppe für ukrainische Frauen .....	37

### Odenwald

Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser .....	38
Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression: Walter-Picard-Preis für Werner Niebel .....	39

### Groß-Gerau

Aktuelle Veranstaltungshinweise .....	40
In Planung: Neue Selbsthilfegruppen für junge Menschen .....	42

### Offenbach

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

### Osthessen

Neue Selbsthilfegruppen und Selbsthilfecafé .....	45
--	----

## Aktuelles

Neue HKFB-Leiterin .....	47
--------------------------	----

## Lese-TIPPs

Krebs – Das Ende einer Angst .....	48
Jana Crämer über Jetzt-Momente .....	49

## Ausblick TIPP 73

Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 73: Selbstfürsorge – Kraftquellen in schwierigen Zeiten.....	50
Impressum und Bildnachweise .....	51

## Angepasst, ausgebrannt oder angekommen? Das Dilemma neurodivergenter Erwachsener

*Dominique, Mitbegründerin der neuen Selbsthilfegruppe  
„ADHS Alltagsteams Darmstadt“*

### ■ Hyperfokus, Absturz, Neustart

Manchmal fühlt sich mein Leben an, als könnte ich 20 unterschiedliche Versionen davon gleichzeitig führen. Ich liebe es, wenn mein Kopf euphorisch Funken schlägt und Zeit relativ wird. Dieser Artikel ist in genau solch einer Phase entstanden – Hyperfokus für mein Herzenthema. Von außen werde ich für Energie, Produktivität, Ruhe und „out-of-the-box“-Denken & Handeln gelobt – im Inneren erlebe ich einen ständigen Wechsel zwischen Höchstleistung und Überforderung, den keiner sieht. Auf das Hoch folgt oft der Absturz. Plötzlich ist alles zu viel. Geräusche zu laut, selbst Kauen ist anstrengend. Mein Körper zieht die Notbremse, mein Nervensystem schreit. Ich sage Treffen ab, ziehe mich zurück.

### ADHS: eine Diagnose ohne Anleitung – und jetzt?

Lange war ich überzeugt, ich müsse mich nur mehr anstrengen. Selbstoptimieren. Disziplinierter sein. Mich entscheiden. Weniger wollen. „So ist das Erwachsenenleben“, hörte ich von Eltern, Freunden, Lehrer\*innen, Vorgesetzten. „Du musst dich halt konzentrieren, fokussieren, priorisieren.“ 29 Jahre lang habe ich es versucht. Irgendwann begann ich es fast zu glauben. Aber da war immer dieser hoffnungsvolle, rebellische Funken in mir, der nicht auf die anderen hören wollte.

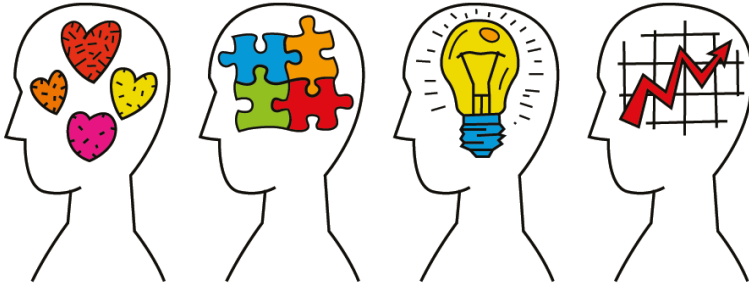


*Dominique  
Foto: Privat*

Mit 32 erhielt ich die Diagnose ADHS. Sie brachte Erleichterung und jede Menge neue Fragen. Nach außen wirkte mein Lebenslauf mit abgeschlossener Promotion geradlinig. Ich hatte Strategien entwickelt, funktionierte. Doch innerlich blieb das Gefühl von Extremzuständen: Hochs oder Tiefs, selten ein stabiles Mittelmaß. Wie lebt man nun mit der Gewissheit, dass sich das nie wirklich einpendeln wird? Ich wollte mich mit Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe austauschen, fand in Darmstadt aber keine.

### Die Entstehung der Selbsthilfegruppe „ADHS Alltagsteams Darmstadt“

Zur gleichen Zeit suchte auch Jessie nach Gleichgesinnten. Sie kontaktierte das Selbsthilfebüro Darmstadt. Das Timing war



beinahe absurd perfekt, als ich mich wenige Tage später meldete. Das Selbsthilfebüro brachte uns zusammen und unterstützte organisatorisch die offizielle Gründung. Jessie und ich verstanden uns von Anfang an, und uns war klar: Wir gründen eine Gruppe für diagnostizierte Erwachsene. Nicht, weil andere ausgeschlossen werden sollen, sondern, weil uns interessierte: Wie lebt man jetzt mit der Diagnose? Wie arbeitet man? Wie führt man Beziehungen? Wie reguliert man sich selbst?

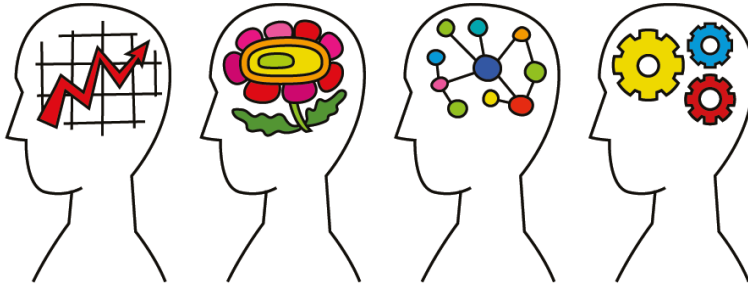
Seit dem ersten Treffen am 12. Februar 2026 sind wir 15 feste Mitglieder unterschiedlichen Alters und Geschlechts. Über 30 Menschen stehen bereits auf der Warteliste. Der hohe Bildungsgrad vieler Mitglieder widerlegt gängige Vorurteile, dass ADHSler\*innen nichts durchziehen. Gleichzeitig ist uns bewusst, dass andere Betroffene mit größerem Leidensdruck oder zusätzlichen Belastungen oft schwerer Zugang zur Selbsthilfe finden.

## Unsere Themen – mehr als Social Media-Klischees

Das erste Alltagsteam-Treffen: Entgegen der Vorurteile waren alle pünktlich – manche deutlich zu früh, aus Sorge, sich zu verschätzen. Wir arbeiteten mit Flipcharts, strukturierter Redezeiten mit einer Sanduhr, visualisier-

ten Themen. Niemand wurde unterbrochen. Schon bei der ersten Vorstellungsrunde zeigte sich, wie ähnlich unsere Erfahrungen sind. Schnell wurde klar, dass es uns nicht um die stereotypischen Vorurteile geht, die in sozialen Medien dominieren. Nicht um Schusseligkeit oder Hyperaktivität. Uns beschäftigen andere Fragen: Wie priorisiere ich, wenn mein Gehirn nach Interesse statt nach Wichtigkeit funktioniert? Warum lande ich bei Entscheidungen im Freeze-Modus? Wie reguliert man ein Nervensystem, das zwischen Reizüberflutung und kompletter Erschöpfung pendelt? Wer bin ich ohne Masking, ohne permanente Anpassung an Erwartungen? Auch Medikamente sind Thema. Sie können wie ein Filter wirken, reduzieren die Vielzahl offener „Tabs“ im Kopf, schaffen innere Ruhe. Für manche sind sie Befreiung, für andere Kompromiss.

Manchmal stelle ich mir persönlich die Frage, ob man die Medikamente mehr für sich selbst nimmt – oder für eine Welt, die erwartet, dass Leistung gleichmäßig abrufbar ist. Die meisten unserer Arbeits- und Lebensstrukturen sind auf Kontinuität ausgelegt. ADHS funktioniert anders – zyklisch, intensiv, interessengetrieben. Phasen enormer Fokussierung wechseln ab mit Erholungsbedürfnis. Wenn jedoch kontinuierliche Erwerbsarbeit



zum zentralen Maßstab wird, geraten Menschen mit einem anderen Rhythmus schnell unter Rechtfertigungsdruck. Dabei geht es nicht um Verweigerung von Verantwortung oder Ausreden. Gemeinschaft braucht Kompromisse. Struktur kann entlasten, wie bei unseren Selbsthilfegruppen-Treffen – Routinen, die Entscheidungen abnehmen, klare Absprachen, verlässliche Beziehungen. Die Frage ist: Passe ich mich an, um mitzuwirken? Oder passe ich mich an, um weniger aufzufallen?

### Wenn Diversität Normalität würde

Neurodivers ist, Reize neurobiologisch anders zu verarbeiten. Beispielhafte Symptome sind intensive Wahrnehmung, starker Gerechtigkeitsinn, Kreativität und Tiefe – Eigenschaften, die gesellschaftlich geschätzt werden, solange sie produktiv sind. Andere Aspekte wie Reizempfindlichkeit, Prokrastination (Aufschieberitis) und die notwendige Erholung nach Hochphasen werden jedoch häufig privatisiert.

Für mich ist das ADHS Alltagsteam ein Schritt weg aus der Vereinzelung. Nicht, weil wir Lösungen für alles hätten. Sondern weil man sich in einem Raum, in dem andere ähnlich fühlen und denken, nicht ständig erklären muss. Hier möchte niemand

irgendwen verändern. „Du musst“ gibt es im Alltagsteam genauso wenig wie ungebetene Ratschläge.

Ich möchte mich nicht länger kleiner, leiser, rationaler machen, um in eine Struktur zu passen. Ich wünsche mir Strukturen, die groß genug sind, damit Unterschiedlichkeit kein Störfaktor ist, sondern Normalität. Akzeptanz beginnt bei der Bereitschaft, Vielfalt nicht nur zu tolerieren, sondern zuzulassen und mitzudenken – damit neurodivergente Menschen sich nicht ausschließlich in Selbsthilfegruppen „normal“ fühlen können.

### Informationen und Kontakt

*ADHS Diagnose – und jetzt? Du bist nicht allein. Unsere Selbsthilfegruppe ADHS Alltagsteam Darmstadt ermöglicht den Austausch über Alltag, Arbeit, Beziehungen, Reizüberflutung, Selbstregulation und vieles mehr.*

*Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen donnerstags von 20 Uhr bis 21:30 Uhr.*

*Aktuell gibt es eine Warteliste.*

*Kontakt per E-Mail an*

*ADHS.Alltagsteam@gmail.com.*

## Bunte Gehirne – strukturierte Gruppensitzung Was eine Selbsthilfegruppe aus dem neurodivergenten Spektrum erfolgreich macht

*Susanne Franz, In-Gang-Setzerin, über ihre Unterstützung einer ADHS-Selbsthilfegruppe*

■ Was haben Justin Timberlake, Robbie Williams, Emma Watson, Bill Gates, Britney Spears und Eckart von Hirschhausen gemeinsam? Sie sind nicht nur bekannte, berühmte und sehr erfolgreiche Persönlichkeiten, sie alle gehören außerdem zum neurodivergenten Spektrum. In diesem Fall eint sie ADHS.

Kreativität, Spontanität, Begeisterungsfähigkeit, schnelles Denken und originelle Ideen – Menschen mit ADHS zeichnen viele positive Eigenschaften aus. Manchmal werden ihnen auch Superkräfte nachgesagt, nämlich immer dann, wenn ihre Fähigkeiten in einzelnen Bereichen besonders stark hervortreten. Neurodivergente Menschen denken, lernen und nehmen Reize anders wahr als Menschen, die der neurotypischen Norm entsprechen. Von diesen werden sie auch nicht immer positiv wahrgenommen, sondern als „komisch“, „exzentrisch“ oder schlicht als anstrengend eingeschätzt und oft auch ausgegrenzt. Im Alltag stoßen sie auf viele Hürden und benötigen viel Kraft, sich immer wieder neurotypischen Normen anzupassen.

Justin Timberlake, Robbie Williams und all die anderen könnten sich also durchaus in einer Selbsthilfegruppe zusammenfinden, um gemeinsam über ihre besonderen Herausfor-



*Susanne Franz  
Foto: Privat*

derungen zu sprechen. Es wäre wahrscheinlich eine Selbsthilfegruppe mit Menschen, die manchmal laut, oft fröhlich und mitteilnehmend sind, aber auch sehr ruhig sein können, sensibel und empathisch.

In den Gruppentreffen einer Groß-Gerauer ADHS-Selbsthilfegruppe, die ich als In-Gang-Setzerin, eine Weile begleiten durfte, werden Themen offen an- und mit großer Intensität besprochen. Doch oft fällt es den Teilnehmenden schwer, die Aufmerksamkeit länger zu halten und sich selbst einen organisatorischen Rahmen zu geben. Man springt dann „vom Hölzchen zum Stöckchen“ und verliert den roten Faden. Wenn das zu häufig passiert, wird auch das Zusammentreffen in der Selbsthilfegruppe als mühsam empfunden. Es entsteht das Gefühl, man dreht sich

im Kreis und kommt nicht voran. Vielen ist dann die Zeit und die Kraft zu schade, um abends noch an einem Gruppentreffen teilzunehmen.

## Externe Moderation

Sich Hilfe von außen zu holen ist eine gute Strategie, bevor der Frust überhandnimmt und sich die ehemals mit großer Motivation gestartete Gruppe wieder auflöst. Doch wie moderiert man Menschen mit ADHS, die einerseits sehr reizoffen sind und eher eine ruhige Atmosphäre mit einer strukturierten Moderation benötigen, sich aber auch schnell langweilen und dann aus dem Gruppenprozess vorzeitig aussteigen? Außerdem kann dies nur ein vorübergehender Ansatz sein. Letztlich sind Selbsthilfegruppen eigenverantwortlich und agieren aus eigener Kraft.

## Die Visualisierung macht den Unterschied

Vom Selbsthilfebüro der Paritätischen Projekte gGmbH erhält jede Selbsthilfegruppe zum Start eine Moderationsbox, die Anregungen und Tipps gibt, um erfolgreich eine Gruppensitzung zu gestalten. Was passiert am Anfang und am Ende, auf welche organisatorischen Dinge muss man achten, wie erfolgt der Erfahrungsaustausch untereinander? All das ist als Gedankenstütze vermerkt und kann immer wieder in Erinnerung gerufen werden.

Unserer oben erwähnten fiktiven Prominenten-Gruppe hilft das leider wenig. Die Moderationsbox steht mit gerade einmal 12 x 12 Zentimeter Seitenlänge eher unscheinbar in der Mitte und findet kaum

Beachtung. Sie wird einfach übersehen. Auch der Flipchart im Hintergrund, auf dem Stichworte aus der Diskussion notiert und am Ende für ein gemeinsames Fazit herangezogen werden könnten, wird von den Teilnehmenden nicht als wirklich nützlich empfunden. Darum schildere ich hier ein anderes Vorgehen, das ich als hilfreich erlebt habe.

Das Flipchart-Papier liegt nun mitten auf dem Tisch, sodass jede\*r es jederzeit vor Augen hat. Gemeinsam mit der Gruppe wird der Ablauf des Abends auf dem Papier notiert. Der Ablauf ist, wie bei der Moderationsbox vorgeschlagen wird, möglichst immer gleich:

- Begrüßung
- Aktuelles
- Blitzlicht
- Thema / Erfahrungsaustausch
- Blitzlicht
- Verabschiedung.

Gemeinsam vereinbaren die Teilnehmenden den nötigen Zeitaufwand für jeden Abschnitt, der auf dem Ablaufplan vermerkt wird. Selbst die Gruppenregeln passen noch darauf.

Die verschiedenen Aufgaben, um die Gruppensitzung zu gestalten, werden in Form von Rollenkarten verteilt: Wer ist Moderator\*in, wer achtet auf die Zeit, wer auf die Einhaltung der Regeln, wer hält Ergebnisse, Entscheidungen oder Aufgaben schriftlich oder visuell fest, wer kümmert sich um den Raum und den Schlüssel und so weiter? Auch hier ist entscheidend, dass die jeweilige Rollenkarte sichtbar vor der jeweiligen

zuständigen Person liegt und diese an ihre Funktion erinnert.

Sowohl das Flipchart-Papier, die Rollenkarten und protokollierten Ergebnisse werden nach jeder Sitzung an den/die Moderator\*in der nächsten Gruppensitzung weitergegeben. Das hat den Vorteil, dass beim nächsten Treffen die Rollen neu vergeben werden können und die Gruppe, falls erforderlich, organisatorisch und inhaltlich nahtlos daran anknüpfen kann.

## Methodencoaching

Diese einfache Gestaltung eines Gruppentreffens schafft durch den immer wiederkehrenden und arbeitsteiligen Ablauf nicht nur Struktur, sondern auch Verbundenheit. Jedes Gruppenmitglied ist ein Stück weit für einen erfolgreichen Prozess verantwort-

lich und trägt mit seinen Stärken dazu bei. Die Gruppe kann sich erfolgreich selbst organisieren.

Wenn unsere Selbsthilfegruppe dieser Ablauf irgendwann nicht mehr zufriedenstellt, er sich nicht für jede Problemstellung als effektiv genug erweist oder die Teilnehmenden sich einfach mehr Input wünschen, kann ein Methodencoaching bereichernd wirken. Dann kann mit einem\*r externen Moderator\*in auf Zeit wieder besprochen werden, welche Methoden sich für die Gruppe eignen.

Ich bin überzeugt: Strukturierte Gruppensitzungen sind für alle Selbsthilfegruppen hilfreich, ob aus dem neurodivergenten oder dem neurotypischen Spektrum.

## Online-Infoabend „Engagement als In-Gang-Setzer\*in“

Kennen Sie das In-Gang-Setzer\*innen-Netzwerk? Im Rahmen des Netzwerks werden Ehrenamtliche geschult, um Selbsthilfegruppen bei den ersten Schritten ihrer Gründung zu unterstützen. Auch bestehende Gruppen können zeitweise Unterstützung bekommen, wenn Sie ihre Struktur verändern möchten und dazu neue Impulse benötigen. Im Herbst startet wieder eine Schulung, die Grundlage für das Engagement als In-Gang-Setzer\*in ist.

Wer Lust hat, sich dazu unverbindlich zu informieren, kann an einem einstündigen Online-Infoabend teilnehmen. Die Termine sind: Montag, 11. Mai, und Montag, 29. Juni, jeweils von 19 bis 20 Uhr. In-Gang-Setzer\*innen gibt es neben Groß-Gerau auch in Darmstadt und der Region Osthessen. Einwählen kann man sich zum Infoabend ohne vorherige Anmeldung unter dem Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/rooms/8fp-abk-a82-hx3/join>.

Wer die Infos lieber anders erhalten möchte, kann Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau aufnehmen. Ein Infoabend vor Ort ist ebenfalls in Planung.

*Anne Duscha*



## Ein Erfahrungsbericht: Das Leben mit meiner bipolaren Erkrankung

Astrid, Gründerin einer neuen Selbsthilfegruppe in Groß-Gerau

■ „Alles“ begann im Januar 2015. Falsch, eigentlich begann „alles“ schon viel früher, aber vorher habe ich mich nie bewusst damit auseinandergesetzt und auf mich geachtet. Mit „alles“ meine ich meine Krankheit: Ich leide seit mehreren Jahren an einer Bipolaren Störung.

Bei einer bipolaren Erkrankung haben Betroffene oft mit starken Stimmungsschwankungen zwischen depressiven und manischen Phasen zu kämpfen. Im Alltag bedeutet das einen ständigen Balanceakt: Phasen tiefer Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Hoffnungslosigkeit können sich mit Zeiten gesteigerter Energie, Reizbarkeit oder überhöhter Selbsteinschätzung abwechseln. Diese Wechsel wirken sich auf Beziehungen, Arbeit und das eigene Selbstbild aus – oft begleitet von Unverständnis im eigenen Umfeld.

Mit Auszügen aus meinem Tagebuch möchte ich einen Eindruck geben, wie es mir vor einigen Jahren über einen längeren Zeitraum erging.



© Matilk – AdobeStock.com

### 22. JANUAR

**ICH KANN SCHON WIEDER NICHT SCHLAFEN**, wälze mich im Bett von links nach rechts. Kopfkino, Schweißausbrüche, bin wie in einem Trance-Zustand. Am nächsten Morgen bin ich extrem müde, schaffe es kaum aus dem Bett, muss aber. Meine Tochter muss in den Kindergarten, ich auf die Arbeit. Kämpfe mich aus dem Bett. Anziehen und Zähneputzen – es fällt mir alles so schwer. Ich habe überhaupt keinen Hunger, esse den ganzen Tag nichts, mich quälen negative Gedanken. Was ist, wenn die auf der Arbeit merken, dass ich nichts draufhabe? Verliere ich dann meinen Job? Meinen Mann? Das Haus?... Ich traue mich kaum, auf meine Kolleginnen und Kollegen zuzugehen und zu reden. Ich kann keinen klaren Gedanken fassen. Trotz großer Anstrengung, bleibt das Blatt Papier vor mir leer. Ich komme mir vor wie in einer „Parallelwelt“ – benebelt, apathisch, lethargisch. Soll ich mir besser was antun, damit das ganze Elend ein Ende hat? Aber was ist dann mit meinem Kind? Meiner Familie?



## 25. JANUAR

**WER BRAUCHT SCHON SCHLAF!** *Ich bin topfit, bin heute Nacht um halb Vier aufgestanden, habe anderthalb Stunden Sport gemacht, danach schon zwei Stunden gearbeitet und das Konzept für mein Projekt fertig.*

*Heute ist ein toller Tag! In mir breitet sich ein starkes Glücksgefühl aus – mir liegt die Welt zu Füßen. Ich schaffe morgens, alles im Eiltempo fertig zu machen, bringe mein Kind in den Kindergarten, bin redegewandt und schlagfertig. Ich lache viel, rede lauter als sonst. Oder bilde ich mir das nur ein? Mein Projekt läuft super, die Leute freuen sich, mich zu sehen. Ich bin total kreativ und habe neue, gute Ideen. Ich komme nach der Arbeit nach Hause und räume das ganze Haus auf. Meinen Mann lasse ich kaum zu Wort kommen. Abends möchte ich gar nicht ins Bett, es gibt doch noch so viel zu erleben...*

© OneLineStock – AdobeStock.com

## 26. JANUAR

**HEUTE NACHT BIN ICH WIEDER FRÜH AUFGESTANDEN.** *Es war halb drei, als ich am Schreibtisch am Computer saß. Ich brauche noch ein neues Outfit fürs Büro, und die Schuhe sehen auch klasse aus. Als ich auf den „Kaufen“ Button drücke, liegen Sachen für mehr als 2.000 Euro im Warenkorb. Mir gehört die Welt! Heute geht mir wieder alles ganz leicht von der Hand. Mein Selbstbewusstsein ist enorm, und ich überlege, ein Buch zu schreiben. Oder vielleicht soll ich doch noch einen Dokortitel machen? Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wieder so unbeschwert zu sein und sich so leicht zu fühlen.*

## 30. JANUAR

**HABE ICH HEUTE NACHT ÜBERHAUPT GESCHLAFEN?** *Ich habe stundenlang wachgelegen. Jetzt möchte ich nicht aufstehen. Ich habe keine Kraft. Ich möchte mir am liebsten die Decke über den Kopf ziehen, nichts tun, mit keinem reden. Kann ich mich heute auf der Arbeit krankmelden? Aber nein, was könnten die Kolleginnen und Kollegen denken, wenn ich schon wieder krank bin. Außerdem habe ich doch noch die Deadline für mein Konzept. Ich schleppe mich zur Arbeit, bin aber nicht wirklich anwesend und warte bis der Tag rum ist. Zu Hause lege ich mich sofort auf die Couch, aber kann nicht schlafen und überlege mir, warum es sich zu leben lohnt:*

1. Mein Kind und mein Ehemann, der mich über alles liebt und für mich da ist
2. Die Familie, die für einen da ist
3. Ein schönes Zuhause, in dem man sich geborgen fühlt
4. Ich bin gesund – Bin ich gesund? ...

Diese extremen Hochs und Tiefs wechselten sich häufig ab, irgendwann war ich total am Ende meiner Kräfte. Während meine nächtlichen Wachphasen machte ich mich über das Internet schlau und kam sehr schnell zu der Diagnose „Bipolare Störung“.

Mein Mann glaubte mir am Anfang nicht, aber nachdem er mich zu einer Psychologin in Frankfurt begleitete und sie mir nach einigen Tests auch die Diagnose bestätigte, hatten wir Sicherheit. Die Ärztin empfahl mir, ein Medikament zu nehmen, das bei dieser Krankheit schnell helfen kann: Lithium. Es schlug bei mir sehr schnell an, und ich nehme es jetzt seit vielen Jahren – höchstwahrscheinlich bis zum Ende meines Lebens. Ja, ich habe auch Nebenwirkungen: zum Teil ein sehr starkes Durstgefühl und einige Kilos zugenommen. Aber mein „Kopf“ ist wieder gesund.

## Stammtisch für Menschen mit Neurodivergenz

In Fulda gibt es jetzt einen Stammtisch für Menschen mit Neurodivergenz. Er ist am 1. und 3. Sonntag eines Monats von 19 bis 21 Uhr Treffpunkt für Erwachsene mit den verschiedensten Formen von Neurodivergenz, zum Beispiel:

ADHS, Autismus-Spektrum-Störung, Legasthenie, Dyskalkulie, Tourette-Syndrom, Hochbegabung, Hochsensibilität und Synästhesie. Der Stammtisch ist im Kultur- und Begegnungszentrum „Welcome In! Wohnzimmer“ in der Robert-Kircher-Straße 25 in Fulda.

Interessierte erfahren mehr bei Lea Geber per E-Mail an [leagerber16@gmail.com](mailto:leagerber16@gmail.com).

Ich habe meinen Weg gefunden, mit dieser Krankheit umzugehen und mich dann entschlossen im Januar 2026 zusammen mit dem Selbsthilfebüro in Groß-Gerau eine Selbsthilfegruppe zu gründen für Menschen, die dasselbe Schicksal haben.

Wir nennen uns die „Polarlichter“. Klingt das nicht hoffnungsvoll?

## Informationen und Kontakt

*Die Selbsthilfegruppe Polarlichter trifft sich am letzten Mittwoch im Monat um 19 Uhr im SPV Zentrum Groß-Gerau, Mainzer Straße 72 in Groß-Gerau.*

*In der selbstorganisierten Gruppe tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen aus und teilen Strategien für den Alltag. Die Gruppe ist noch offen für neue Teilnehmende.*

*Interessierte können sich an das Selbsthilfebüro Groß-Gerau wenden:*

*Telefon: 0 61 52 / 9 61 68 35*

*E-Mail:*

*[selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)*

## ADHS Osthessen e. V.

Eine wichtige Anlaufstelle für ADHS-Betroffene in Osthessen ist der Verein ADHS Osthessen e. V.

Mehr Infos zu seinen Aktivitäten gibt es per E-Mail an [adhs.treff.osthessen@gmail.com](mailto:adhs.treff.osthessen@gmail.com) oder per Messenger unter der Mobilnummer 0151 / 25 55 91 72 (Gudrun Neldner) [www.adhs-osthessen.de](http://www.adhs-osthessen.de)



Foto: Glücks-Burg e. V.

## Die Glücks-Burg Ein Ort für neurodivergente Familien, Begegnung und gemeinsames Wachsen

*Ina Landau, Gründerin und Leiterin des Neurodivergenzentrums in Mörfelden-Walldorf*

■ Neurodivergenz ist vielfältig – ebenso vielfältig sind die Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Mit der Glücks-Burg Neurodivergenzentrum e. V. ist Anfang 2025 ein Ort entstanden, der genau dafür Raum schafft: ein Treffpunkt, an dem Kinder so sein dürfen, wie sie sind, und Eltern Austausch, Orientierung und Entlastung finden. Hier bedeutet Anders-Sein nicht auffallen, sondern dazugehören.

Die Idee zur Glücks-Burg entstand aus der Erfahrung, dass es zwar Diagnostik und Therapie gibt, aber kaum Orte, an denen neurodivergente Familien einfach unter sich sein können. Gleichzeitig fehlen häufig passende Freizeit- und Gruppenangebote, die wirklich auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Viele Kinder würden gerne an Spielgruppen, kreativen Kursen oder Freizeitformaten teilnehmen – können dies im regulären Rahmen jedoch oft nur unter hohem Anpassungsdruck

oder gar nicht. Die Glücks-Burg ist ein Ort, an dem Kinder Angebote nutzen können, die ihnen sonst nicht so einfach zugänglich sind. Hier sind Tempo, Reizniveau, Gruppengröße und Haltung auf sie abgestimmt.

Die Glücks-Burg ist keine therapeutische Einrichtung, sondern ein eigenständiges Zentrum für Neurodivergenz. Das Angebot orientiert sich nicht an einzelnen Diagnosen oder Altersgruppen, sondern umfasst das gesamte Spektrum – von Autismus über AD(H)S bis hin zu weiteren neurodivergenten Ausprägungen: zum Beispiel Hochsensibilität oder Hochbegabung sowie auch Down-Syndrom.

### Ein Raum ohne Vergleich und Anpassungsdruck

Kinder und Jugendliche werden hier ebenso begleitet wie ihre Eltern oder andere Erwachsene. Im Mittelpunkt steht das „Untereinander-Sein“: ein Raum ohne Vergleich, ohne Anpassungsdruck und ohne das Gefühl, „anders“ zu sein.

Zum Angebot gehören unter anderem:

- Spielgruppen und Teentreffs
- kreative und bewegungsorientierte Gruppenangebote
- Kinderyoga und Eltern-Entspannungsformate
- Elternkurse, Vorträge und thematische Abende

Die Glücks-Burg schafft verlässliche Strukturen und echte Begegnung. In dieser inhaltlichen Breite und altersübergreifenden Struktur ist mir ein vergleichbares, öffentlich dokumentiertes Modell in Deutschland bislang nicht bekannt.

### Für jede Neurodivergenz.

### Für jedes Alter.

### Unter einem Dach.

Neben den Angeboten für Kinder und Jugendliche gibt es zwei Selbsthilfegruppen für Eltern:

#### • Selbsthilfegruppe für Eltern autistischer Kinder

Viele Familien erleben im Alltag besondere Anforderungen – im Kindergarten, in der Schule, im sozialen Umfeld oder im Kontakt mit Behörden und Hilfesystemen. In dieser Gruppe steht der Austausch auf Augenhöhe im Mittelpunkt. Eltern finden hier:

- Verständnis ohne Erklärungsdruck
- Raum für Sorgen, Fragen und Erfahrungen
- gegenseitige Stärkung und Entlastung
- Orientierung in herausfordernden Situationen

Autismus wird in der Gruppe nicht als „Störung“ betrachtet, sondern als besondere Art, die Welt wahrzunehmen und zu verarbeiten. Viele Eltern erleben es als entlastend, wenn ihr Kind nicht erklärt oder bewertet wird, sondern einfach verstanden werden darf. Ziel ist es, Eltern mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind und mit ihrem Umfeld zu geben.

#### • Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit AD(H)S

Der Familienalltag von Eltern von Kindern mit AD(H)S ist hier häufig geprägt von hoher Dynamik, Reizintensität, schulischen Anforderungen und gesellschaftlichen Erwartungen. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, um:

- alltagsnahe Strategien zu teilen
- Überforderung offen anzusprechen
- Stärken der Kinder bewusster wahrzunehmen
- neue Perspektiven zu entwickeln

Auch hier steht nicht die Diagnose im Vordergrund, sondern das reale Familienleben – mit seinen Herausforderungen und Ressourcen. Es gibt auch eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS, eine für Autist\*innen ist in Planung.

## Gemeinschaft und Stabilität

Die Glücks-Burg steht für Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung innerhalb der neurodivergenten Community. Sie bietet Familien einen verlässlichen Rahmen, in dem sie sich nicht erklären oder rechtfertigen müssen – sondern verstanden werden.



Ina Landau  
Foto: Glücks-Burg e. V.

### Zur Person: Ina Landau

Ina Landau (43) ist Erzieherin, Inklusions-Coach und Fachberaterin für Neurodivergenzen. Sie ist selbst neurodivergent und Mutter von drei neurodivergenten Kindern (Autismus & AD(H)S sowie Hochsensibilität). Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie oft Familien mit neurodivergenten Kindern das Gefühl haben können, nicht wirklich dazuzugehören oder immer wieder erklären zu müssen, warum ihr Kind anders reagiert. Dies war der Grund, warum Ina Landau im Sommer 2024 die Selbsthilfegruppe „Autismus – Gemeinsam vereint“ im Kreis Groß-Gerau ins Leben gerufen hat.

Dort finden Eltern autistischer Kinder einmal monatlich die Möglichkeit zum Treffen und Austausch.

Mit der von einem Verein getragenen Glücks-Burg in Mörfelden-Walldorf ging Ina Landau einen großen Schritt weiter, um ein breiteres Angebot zu schaffen. Als Fachberaterin für Neurodivergenzen berät sie zudem Eltern, Familien sowie Fachkräfte aus Kindergarten, Schule und Betreuung. Der Fokus liegt auf einem ressourcenorientierten Blick auf das Kind, der nicht auf Anpassung abzielt, sondern auf passende Rahmenbedingungen und tragfähige Lösungen im Alltag.

### Informationen und Kontakt

Die Glücks-Burg  
Opelstraße 1a, 64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: 01 60 / 28 53 98 0  
E-Mail: [die-gluecks-burg@web.de](mailto:die-gluecks-burg@web.de)  
[www.die-gluecks-burg.de](http://www.die-gluecks-burg.de)

\* Die Redaktion hat sich für die einheitliche Schreibweise ADHS entschieden. Häufig ist auch AD(H)S zu lesen, um zu verdeutlichen, dass es beim Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom unterschiedliche Ausprägungen gibt.

## Beitrag der Selbsthilfe für eine diversitätssensiblere Gesellschaft

### Es geht nicht um Toleranz, sondern um Anerkennung

*Gastbeitrag von Dr. Armin Kuphal*

■ **Selbsthilfe – für viele Außenstehende verbindet sich mit diesem Begriff das Bild vom Stuhlkreis im Stadtteiltreff oder Pfarrzentrum, in dem die Teilnehmenden sich über ihre Erfahrung mit Erkrankungen oder Behinderungen und den Umgang damit austauschen. Die moderne Selbsthilfebewegung steht jedoch für weit mehr. Sie trägt mit ihren vielfältigen Aktivitäten wesentlich zu einer diversitätssensibleren Gesellschaft sowie zur Enttabuisierung von Krankheitsbildern und sozialen Problematiken bei. Der Soziologe Armin Kuphal blickt in diesem Beitrag auf wichtige Entwicklungsphasen und Charakteristiken der Selbsthilfebewegung.**

Selbsthilfe ist bunt und facettenreich. Sowohl, was die Engagierten und ihre Themen angeht, als auch die Formate. Persönliche Zusammenkünfte, digitale oder hybride Meetings sind der eine Aspekt, von dem die Öffentlichkeit meist nicht viel mitbekommt. Hier treffen sich Menschen, um sich gegenseitig zu unterstützen und im Umgang mit den krankheitsbedingten Herausforderungen zu stärken. Hier erwächst aus Selbstvergewisserung und der Erfahrung, mit dem eigenen Erleben nicht allein zu sein, eine große Stärke. Dies führt nicht selten zu einem weiteren Aspekt, der Interessenver-



*Dr. Armin Kuphal*

*Foto: Paritätisches Bildungswerk Bundesverband e.V.*

tretung nach außen mit einer Vielfalt von öffentlichkeitswirksamen Selbsthilfeaktivitäten. Dazu gehören Selbsthilfetage, Fachkongresse und gemeinsame Gesundheitstage mit Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens ebenso wie Initiativen wie

#### **Zur Person: Dr. Armin Kuphal**

Dr. Armin Kuphal ist in Saarbrücken seit mehreren Jahrzehnten in der Gemeinwesenarbeit aktiv. Er ist zudem stellvertretender Vorsitzender des Paritätischen Landesverbands Rheinland-Pfalz/Saarland e. V. und Mitglied im Vorstand des Paritätischen Bildungswerks Bundesverband e. V.

Bündnissen gegen Depression oder die Bunte-Socken-Aktion zum jährlichen Welt-Down-Syndrom-Tag.

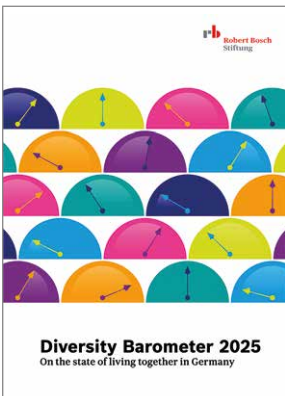
Mit der Digitalisierung und Social Media haben Möglichkeiten zur Aufklärung und Selbstdarstellung enorm zugenommen. Diese eröffnen auch Menschen mit sehr seltenen Erkrankungen und deren Angehörigen die Chance, sich mitunter sogar weltweit zu vernetzen und stärker an die Öffentlichkeit zu treten: um über ihre Erkrankung zu informieren und für eine bessere gesundheitliche Versorgung zu kämpfen, für die Anerkennung individueller Beeinträchtigung, mehr Lebensqualität und – Stichwort Inklusion – für eine selbstverständliche gesellschaftliche Akzeptanz und Teilhabe.

## Diskriminierung entgegenwirken

Viele Menschen neigen dazu, andere mit ihnen fremden Eigenschaften in Kategorien zu stecken, wenn sie nicht die Möglich-

keit haben, ihr Gegenüber in seiner Individualität kennen- und möglicherweise sogar schätzen zu lernen. Aus eigener Verunsicherung wird Fremdes oft abgewehrt. Mit ihren öffentlichkeitswirksamen Aktivitäten trägt die Selbsthilfe dazu bei, ein anderes gesellschaftliches Bewusstsein für Themen wie chronische Erkrankungen, Behinderung und Neurodiversität zu schaffen und Diskriminierung entgegenzuwirken.

Dies war und ist auch wichtig, um gezielte Förderung und Nachteilsausgleiche beispielsweise im schulischen und universitären Bereich für junge Menschen mit Lese- und Rechtschreibschwäche, Dyskalkulie AD(H)S und Autismus zu erstreiten. Errungenschaften, die es in Zeiten klammer öffentlicher Kassen und eines überlasteten Gesundheitssystems mit langen Wartezeiten auf Diagnosen und Therapien jedoch hart zu verteidigen gilt.



## Diversity Barometer: Stabiles Akzeptanzniveau

Laut dem „Diversity Barometer 2025“ der Robert-Bosch-Stiftung ist die Akzeptanz von Vielfalt im Hinblick auf Alter (71 Punkte von 100 Punkten), Behinderung (82 Punkte) und Gender (74) in der Bevölkerung Deutschlands seit 2019 stabil geblieben oder hat sich teilweise sogar verbessert. Stark gesunken ist sie jedoch im Zusammenhang mit ethnischer Herkunft (von 72 auf 56) und Religion (44 auf 34).

Die Studie identifiziert auch Möglichkeiten, die Akzeptanz der Vielfalt zu fördern: unter anderem durch Dialog und Wissensaustausch, Stärkung unserer Demokratie, Verteidigung der Grundrechte und -werte sowie Bekämpfung aller Formen von Diskriminierung.

[www.bosch-stiftung.de](http://www.bosch-stiftung.de)

## Selbsthilfe im Paritätischen

Die große Vielfalt der Selbsthilfe spielt auch eine wichtige Rolle im Paritätischen und hat ihn in bedeutender Weise mitgeprägt. Etliche Mitgliedsorganisationen des Verbands sind aus Selbsthilfeinitiativen entstanden und haben sich zum Teil zu großen Trägern sozialer Arbeit entwickelt, die das Angebot an Unterstützung und Hilfe für die Betroffenen beständig



weiterentwickeln, unter anderem in der Hilfe für suchtkranke Menschen, für Menschen mit seelischen Erkrankungen oder körperlichen Beeinträchtigungen.

Die Arbeit der Selbsthilfeaktiven unterstützen Selbsthilfekontaktstellen, viele davon sind unter dem Dach des Paritätischen

beziehungsweise seiner Tochtergesellschaft Paritätische Projekte gGmbH aktiv. Sowohl in kommunalen Gremien als auch auf Landes- und Bundesebene engagiert sich der Paritätische für die Interessen der Selbsthilfe.

Seit 1986 sind bundesweit tätige Mitgliedsorganisationen des Paritätischen im „Forum chronisch kranker und behinderter Menschen“ zusammengeschlossen. Dieses vertritt die Interessen von chronisch kranken und behinderten Menschen im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA). Der G-BA legt unter anderem fest, welche medizinischen Leistungen die gesetzliche Krankenversicherung bezahlt.

## Wichtige Reformen

Menschen mit chronischen Erkrankungen und/oder Behinderungen sowie deren Angehörige haben den gesellschaftlichen Diskurs zu Themen wie Sucht, psychische Erkrankungen, Behinderung und (sexuelle) Selbstbestimmung in den vergangenen Jahrzehnten enorm beeinflusst. Die Selbsthilfe und Selbstvertretung Betroffener haben so zu wichtigen Reformen und Gesetzen beigetragen. Genannt seien hier beispielhaft:

- **die UN-Behindertenrechtskonvention:** Mit deren Ratifizierung hat sich Deutschland verpflichtet, die volle und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen an allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens zu gewährleisten.
- **das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz und das Behindertengleichstellungsgesetz,** das jetzt reformiert

werden soll. Der jüngste Gesetzentwurf stößt jedoch auf massive Kritik behinderter Menschen und ihrer Verbände wie dem Sozialverband VdK: Die Privatwirtschaft werde in Sachen Barrierefreiheit nur unzureichend in die Pflicht genommen.

- **die Psychiatriereform,** die seit Mitte der 1970er-Jahre zum Abbau von Psychiatrien Verwahranstalten und dem Auf- und Ausbau ambulanter gemeindepsychiatrischer Angebote führte.
- **die Ablösung des als entwürdigend empfundenen Transsexuellen-Gesetzes durch das Selbstbestimmungsgesetz.** Es erleichtert trans-, intergeschlechtlichen und nichtbinären Personen, ihren Vornamen und behördlichen Geschlechtseintrag zu ändern und soll der Vielfalt der geschlechtlicher Identitäten Rechnung tragen.

## Selbsthilfe und Förderung der Krankenkassen

Laut bundesweiten Schätzungen sind bis zu 3,5 Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv. Die Selbsthilfe ist damit eine wichtige Säule in der sozialen und gesundheitlichen Versorgung unseres Landes.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2015 (SHILD) gibt es bundesweit im gesundheitsbezogenen Bereich 54.000 Selbsthilfegruppen.

Hinzu kommt eine bedeutende Zahl von Selbsthilfegruppen zu sozialen Themen wie Trennung, Trauer, Mobbing, Arbeitslosigkeit... Seit 2008 sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Arbeit der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe finanziell zu unterstützen. Für 2025 wurden die Fördermittel der Gesetzlichen Krankenkassen für die gesundheitsbe-

zogenen Selbsthilfe – bei 1,36 Euro pro Versicherten\*r – auf 101 Millionen Euro beziffert. Mehr gesellschaftliche Sensibilität für Diversität ist das eine, wirkliche Akzeptanz und Gleichstellung das andere. Da bleibt trotz diverser Fortschritte noch viel zu tun: Die Arbeitslosigkeit von Menschen mit Beeinträchtigungen ist beispielsweise immer noch hoch, Tendenz steigend. Eltern müssen nach wie vor oft um wirkliche Inklusion ihrer Kinder mit Beeinträchtigung kämpfen. Aktuell geplante Kürzungen bei den integrierten Gesamtschulen in Hessen drohen auch die Inklusion von Kindern mit besonderem Unterstützungsbedarf zu erschweren.



## Lese-TIPP: ANDERS

Prof. Dr. Bertolt Meyer ist ohne linken Unterarm geboren worden und weiß, wie es ist, deshalb als „anders“ erlebt zu werden. Der Professor für Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie an der TU Chemnitz und TV-Moderator beleuchtet in seinem Buch „ANDERS“ aus psychologischer Sicht, warum sich viele Menschen mit dem Anders-Sein anderer so schwertun, wie Stereotype und Rechtspopulismus entstehen und wie wir Eskalationsmechanismen erkennen, verstehen und zunehmender gesellschaftlicher Polarisierung entgegenwirken können. Dabei verknüpft der Autor die Forschung zum Umgang mit sexueller Orientierung, Homophobie, der Ost-West-Teilung, Fremdenfeindlichkeit und Rechtsextremismus mit Erfahrungen aus seinem eigenen Leben und Erleben – auch als homosexueller Mann. Meyer lädt uns alle dazu ein, unsere menschlichen Grundbedürfnisse und unsere Resonanz auf Verschiedenheit besser zu verstehen und mit Andersdenkenden ins Gespräch zu kommen. Sein Buch ist ein überzeugendes Plädoyer für Toleranz, Dialog und Verständigung.

*Ulrike Bauer*



**Bertolt Meyer, ANDERS**  
Ullstein, Hardcover  
352 Seiten, 22,99 Euro  
ISBN: 978-3550204135

## „Mädchen und Frauen mit Asperger-Syndrom sind in unserer Gesellschaft fast unsichtbar“

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Nach 18-jähriger Tätigkeit in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Heppenheim ist Dr. Christine Preißmann seit fünf Jahren in ihrer psychotherapeutischen Praxis in Roßdorf im Landkreis Darmstadt-Dieburg tätig. Schwerpunkte sind die Behandlung von Menschen mit Beeinträchtigungen im Autismusspektrum und die Diagnosestellung. In den vergangenen fünf Jahren hat sie mit mehr als 2.000 erwachsenen autistischen Patient\*innen gearbeitet; ihr ältester Patient war 92 Jahre alt.

Bei vielen Betroffenen hat die Ärztin und Psychotherapeutin erlebt, dass mit dem Autismus eine Reihe von Begleiterkrankungen einhergeht, zum Beispiel Depressionen, Angststörungen oder soziale Phobien. Diese gelte es im Rahmen ihrer psychotherapeutischen Angebote mit zu berücksichtigen, betont sie.

### Gesellschaftliches Bewusstsein wächst

Nach ihrer Erfahrung ist die Zahl der Menschen mit Autismus in den vergangenen Jahren nicht ungewöhnlich gestiegen – dass dies in der öffentlichen Berichterstattung so erscheinen könne, liege eher an dem wachsenden gesellschaftlichen Bewusstsein, glaubt sie. Dazu will Christine Preißmann auch mit Fortbildungen, Vorträgen und diversen Büchern beigetragen. Als selbst von Asperger-Autismus Betroffene hat sie beispielsweise ein Buch über Frauen



Dr. Christine Preißmann  
Foto: Privat

und Mädchen mit Asperger geschrieben (und viele weitere, siehe Kasten: Bücher von Christine Preißmann).

### Diagnostik zu sehr an Problematik bei männlichen Betroffenen orientiert

Die Expertin, auch Mitglied im Vorstand des Bundesverbands autismus Deutschland e.V., ist überzeugt: Es gibt viele Erwachsene mit Autismus, die bislang keine Diagnose erhalten haben. Darunter viele Frauen. „Mädchen und Frauen mit Asperger-Syndrom sind in unserer Gesellschaft fast unsichtbar – eine Minderheit innerhalb einer Minderheit“, so Christine Preißmann. Die typischen Besonderheiten des Asperger-Syndroms bei Frauen und Mädchen würden immer noch nicht ausreichend erkannt und berücksichtigt, da das Diagnosesystem zu stark auf die Problematik bei Jungen und Männern fixiert sei.

Mädchen und Frauen passten sich stärker als männliche Betroffene an neurotypische Verhaltensweisen an, was aber in der Folge auch häufiger zu Erschöpfung und Depressionen, Ängsten und Essstörungen führe.

## „Autismus hat auch eine eigene Qualität“

Christine Preißmanns Blick auf Autismus ist differenziert. „Häufig wird sehr einseitig auf Defizite fokussiert, wie etwa auf eine häufig vorkommende Ungeschicklichkeit in kommunikativen Fähigkeiten“, sagt sie. „Aber Autismus hat auch eine eigene Qualität. Die Stärken autistischer Menschen geraten jedoch oft leider in den Hintergrund.“ Es sei wichtig, vorhandene Beeinträchtigungen zu benennen und nicht kleinzureden, zugleich findet sie es aber wichtig, auch die individuellen Ressourcen stärker in den Fokus zu rücken. Wie etwa die Fähigkeit, sich extrem intensiv und ausdauernd auf Aufgaben zu

konzentrieren, die das Interesse der von Autismus Betroffenen wecken. Daraus resultierten zum Beispiel ein großes Expert\*innenwissen sowie ein ausgeprägter Blick für Details, Muster und Fehler. Außerdem erlebten viele Menschen mit Autismus als besonders zuverlässig und ehrlich.

Damit diese Stärken zum Tragen kommen können, braucht es jedoch oft passende Rahmenbedingungen im jeweiligen Lebensumfeld, vor allem für die Kinder in Kindergarten und Schule, aber auch im Berufsleben. Hier sei in den vergangenen Jahren einiges in Bewegung geraten. Eine wachsende Zahl von Lehrkräften und Arbeitgeber\*innen nahmen inzwischen an den Online-Fortbildungen teil, die Christine Preißmann gemeinsam mit einer Ergotherapeutin anbietet. Die Seminare finden jeweils samstags von 10 bis 16 Uhr statt.

## Bücher von Christine Preißmann



- **Gut leben mit einem autistischen Kind: Das Resilienz-Buch für Mütter.** 2. Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart 2025, ISBN 978-3-6088-6046-7
- **Autismus und Gesundheit: Besonderheiten erkennen – Hürden überwinden – Ressourcen fördern.** 2. Auflage, Kohlhammer, Stuttgart, 2024, ISBN 978-3-1703-2027-7.
- **Mit Autismus leben. Eine Ermutigung.** 3. Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart 2024, ISBN 978-3-608-86127-3.
- **Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger.** Trias, Stuttgart 2021, ISBN 978-3-432-11200-8.
- **Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus.** Kohlhammer, 2022, ISBN 978-3-17-039142-0.
- **Asperger: Leben in zwei Welten. Betroffene berichten: Das hilft mir in Beruf, Partnerschaft & Alltag,** 4. Auflage, Trias, Stuttgart, 2022, ISBN 978-3-432-11674-7.
- **Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom: Konzepte für eine erfolgreiche Behandlung aus Betroffenen- und Therapeutensicht.** 5. Auflage, Kohlhammer, Stuttgart 2023, ISBN 978-3-17-044063-0.

## Wandel im Berufsleben

Auch im Bereich der beruflichen Ausbildung und Beschäftigung beobachtet sie einen positiven Wandel. So gebe es einen Anstieg inklusiver Arbeitsplätze in Bereichen wie Gastronomie, Gartenbau oder Verwaltung. Gleichzeitig sieht Christine Preißmann die Gefahr, dass durch die vermehrte Nutzung von Künstlicher Intelligenz künftig niedrigschwellige Arbeitsplätze – beispielsweise in Behörden oder Archiven – wegfallen könnten.

### Nähere Informationen und Kontakt

Dr. med. Christine Preißmann

Telefon: 0 61 54 / 57 54 78 6

E-Mail: Ch.Preissmann@gmx.de



© MarLein – AdobeStock.com

## Autismus-Therapieinstitut Langen

Das Autismus-Therapieinstitut Langen gehört zur Behindertenhilfe in Stadt und Kreis Offenbach e.V. und hat auch mehrere Zweigstellen im Großraum Rhein-Main, unter anderem in Darmstadt und Heppenheim. Das Institut ist Ansprechpartner für Menschen im Autismus-Spektrum und deren Familien sowie für Fachkräfte, Institutionen und andere Interessierte.

Es offeriert ein breites Angebot therapeutische Hilfen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Autismus-Spektrum, berät Familien und Bezugspersonen und arbeitet eng zusammen mit Frühförderstellen, Kitas, Schulen und Ausbildungsbetrieben, Verei-

nen sowie Ärzt\*innen und Therapeut\*innen. Außerdem hat die Facheinrichtung ein vielseitiges Fortbildungsangebot zu Fragestellungen rund um die Teilhabe von Menschen im Autismus-Spektrum in Kita, Schule, Wohnen und Arbeit sowie zu autismusspezifischen Themen. Die Fortbildungen sind für verschiedene Fachgruppen, Angehörige und Interessierte konzipiert.

Weitere Infos gibt es auf der Homepage:

<https://bho.de/autismus-langen/>

## Autismus Rhein-Main e.V. Selbsthilfeverein fordert eine landesweite Autismus-Strategie für Hessen

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Auf sein 50-jähriges Bestehen blickt dieses Jahr der Verein Autismus Rhein-Main e. V. zurück, der 1976 von Eltern in Frankfurt gegründet wurde. Inzwischen hat der Selbsthilfeverein etwa 1.100 Mitglieder – sowohl Betroffene, Eltern und andere Angehörige als auch Fachkräfte.

Gegründet wurde der Verein in einer Zeit, in der es kaum Wissen über Autismus gab und keine Versorgung für Autist\*innen oder Unterstützung für die Angehörigen. Die ersten, dringend notwendigen Angebote für Menschen im Autismus-Spektrum und ihre Familien seien von der Selbsthilfe geschaffen worden. „So entstand beispielsweise bereits im zweiten Jahr nach der Gründung unseres Vereins durch die Initiative von Autismus Rhein-Main das Autismus-Therapieinstitut Langen“, sagt Vereinsvorständin Julia Seidel. (Siehe Bericht auf Seite 23)

„Seitdem gab es in Wissenschaft und Gesellschaft viele Entwicklungen, betont Julia Seidel. „Der Begriff Autismus umfasst heute komplexe Ausprägungen, und Autisten sind sichtbarer geworden in unserer Gesellschaft.“

### Fehlende Kapazitäten bei Diagnose und Therapie

Auch wenn sich im Laufe der Jahrzehnte einiges zum Positiven gewandelt habe, sei die Versorgungslage im Bereich Autismus



Julia Seidel  
Foto: Privat

jedoch bei weitem noch nicht zufriedenstellend, kritisiert der Selbsthilfeverein. Mehr Wissen führe inzwischen dazu, dass Autismus häufiger erkannt werde – auch bei erwachsenen Menschen. „Es fehlt aber nicht nur an Diagnose-, sondern auch an Therapieplätzen, niedrigschwelligen Anlaufstellen und anderen Hilfen“, sagt Julia Seidel. „Wartezeiten von einem Jahr und mehr sind keine Seltenheit.“ Dadurch würden sich Probleme verschleppen und traumatische Belastungen bis ins Erwachsenenalter ziehen.

Die kritische Bilanz des Vereins: „Menschen im Autismus-Spektrum und ihre Angehörigen müssen immer noch viel Energie aufwenden, um mehr Akzeptanz, Selbstbestimmung und Teilhabe zu erreichen. In vielen Bereichen (Schule, Arbeit, Freizeit...) gibt es für Autist\*innen oft keine angemessenen

## Autismus-Spektrum-Störung

Autismus ist eine neurologische Entwicklungsstörung, aufgrund derer Verarbeitungsprozesse im Gehirn anders verlaufen als bei nicht Betroffenen. Die Ausprägungen sind sehr unterschiedlich und führen zu einer komplexen Bandbreite an Erscheinungsformen mit sehr unterschiedlichem Unterstützungsbedarf. Daher ist heute der Begriff „Autismus-Spektrum-Störung“ (ASS) als Oberbegriff geläufig. Besonderheiten zeigen sich vor allem bei der Informations- und Wahrnehmungsverarbeitung, in der Kommunikation und sozialen Interaktion mit anderen Menschen. Autismus Rhein-Main e. V. geht davon aus, dass im Rhein-Main-Gebiet rund 60.000 Menschen im Autismus-Spektrum leben.

Möglichkeiten, ihr Potenzial zu entfalten. Ein erheblicher Teil der Kinder mit Autismus-Diagnose kann vorübergehend oder dauerhaft nicht am Schulunterricht teilnehmen, die Beschäftigungsquote Erwachsener liegt trotz einer teils hohen Qualifizierung bei nur bei zehn bis 20 Prozent.“

## Autismus Kompetenz Zentrum Frankfurt

In seinem Autismus Kompetenz Zentrum Frankfurt bündelt der Verein Fachkenntnisse und Erfahrungen zum Thema Autismus und bietet eine Anlaufstelle für Menschen im Autismus Spektrum und Angehörige in verschiedenen Bereichen.

Neben Aufklärung, Beratung, Selbsthilfegruppen und Freizeitangeboten ist Autismus Rhein-Main e. V. auch in der politischen Interessenvertretung aktiv. „Unser Ziel ist eine

Gesellschaft, die autistische und anders neurodivergente Menschen nicht einseitig anpassen will, sondern aktiv Barrieren abbaut“, erklärt Julia Seidel. Autistische Menschen müssten – unabhängig von ihrem Unterstützungsbedarf – nicht nur mitgedacht werden, sondern ein wesentlicher und aktiver Teil der Gesellschaft sein. Der Grad der Einschränkungen sei oft auch abhängig vom Rahmen, den das soziale Umfeld definiert. „Hier können wir noch viel gemeinsam bewirken!“

Der Verein forderte daher bereits 2023 in einem Offenen Brief an die hessische Landesregierung eine landesweite Autismus-Strategie: In allen Lebensbereichen müsse die Inklusion von Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen gezielt mitgedacht und die schlechte Versorgungssituation dringend verbessert werden.

## Weitere Informationen und Kontakt

Autismus Rhein-Main e. V.

Telefon: 0 69 / 78 94 66 1

E-Mail:

[julia.seidel@autismus-rhein-main.de](mailto:julia.seidel@autismus-rhein-main.de)

[www.autismus-rhein-main.de](http://www.autismus-rhein-main.de)

## Bundesverband autismus Deutschland e. V.

Autismus Rhein-Main e. V. ist der größte von fast 60 Regionalverbänden, die dem Bundesverband autismus Deutschland e. V. angeschlossen sind. Mehr Infos finden Interessierte auf dessen Homepage [www.autismus.de](http://www.autismus.de).

## Zunehmende flächendeckende digitale Vernetzung bringt elektrosensible Menschen in Bedrängnis

*Klaus Schuhmacher, Vorsitzender des Vereins WEISSE ZONE RHÖN e.V.*

■ Anfang März verkündete Hessens Digitalministerin Christina Sinemus eine Nachricht, die viele Menschen freuen dürfte: Die zahlreichen Lücken im hiesigen Mobilfunknetz sollen bis 2030 gestopft und der Handyempfang flächendeckend möglich werden. Es gibt jedoch auch Menschen, die der „Masterplan Mobilfunk“ keineswegs erfreut, weil sie von Elektrohypersensitivität betroffen sind. Klaus Schuhmacher, Vorsitzender des Vereins WEISSE ZONE RHÖN e. V. beschreibt im folgenden Text das Phänomen der Elektrohypersensitivität (EHS) und die Situation der Betroffenen.

EHS-Betroffene sind Menschen, die künstlich erzeugte elektromagnetische Felder wie Hochfrequenz (HF) und Niederfrequenz (NF) nicht nur wahrnehmen können, sondern von diesen oft stark beeinträchtigt sind.

In Deutschland sind Schätzungen zufolge zwischen einem und zwei Prozent der Bevölkerung von Elektrohypersensibilität betroffen. Es ist zu vermuten, dass viele Betroffene gar keinen Zusammenhang zwischen ihren Symptomen und der Ursache erkennen und oft nur zufällig drauf stoßen.

### **Vielfältige Symptomatik**

Die Symptome sind von Person zu Person unterschiedlich stark ausgeprägt. Dazu gehören Nervenreizungen, die sich anfühlen, als hätte man einen Stromschlag bekom-

men, aus dem Muskelverspannungen und Krämpfe, Zittern und Vibrationsempfindungen im ganzen Körper resultieren. Nicht selten haben Betroffene Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses oder der Sehfähigkeit. Hautreizungen, Verdauungsprobleme, Erschöpfungszustände und Probleme mit der Muskelsteuerung von Armen oder Beinen werden ebenfalls als Symptome geschildert, ebenso Herzrhythmusstörungen und Blutdruckentgleisungen. Viele Betroffene werden dadurch arbeitsunfähig.

### **Zusätzlich kommt oft noch eine Chemikalien-Sensitivität hinzu**

Oft leiden EHS-Betroffene auch zusätzlich noch unter Multipler Chemikalien Sensitivität (MCS). Ausdünstungen von Lacken, Farben, Putzmitteln, Parfüm und ähnlichem machen ihnen besonders zu schaffen, da sie diese extrem wahrnehmen. Nicht selten werden sie in der Folge von Kopfschmerzen, Übelkeit und Konzentrationsstörungen geplagt. Besteht die Möglichkeit, derlei Chemikalien zumindest aus dem eigenen Zuhause weitestgehend zu verbannen, sieht dies jedoch bei den Strahlen von Mobilfunkmasten und Hoch- und Niederfrequenz nutzenden Geräten anders aus. Und sobald ein Mensch am normalen Alltagsleben in der Gesellschaft teilnimmt, kann er der zuneh-



*Der flächendeckende Ausbau des Mobilfunknetzes in Hessen soll forciert werden. Elektrosensible Menschen verlieren immer mehr strahlungsfreie Zufluchtsorte.*

*Foto: Klaus Schuhmacher*

menden Präsenz der Elektromagnetischen Felder (EMF) nicht mehr entrinnen.

W-LAN-Router und -verstärker, Bluetooth, Handys, immer mehr funkende Fahrzeuge, Bahnstrom inklusive W-LAN Zugang und auch vernetzte Haushaltsgeräte – all das verstärkt die Symptomatik der EHS-Betroffenen und schränkt ihr Leben immer mehr ein. Es macht es für manche sogar unmöglich, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Arzt-

besuche und Krankenaufenthalte wie auch das Einkaufen werden ein Problem, da in immer mehr Geschäften und Arztpraxen WLAN oder Ähnliches vorhanden ist. Öffentliche Veranstaltungen müssen gemieden werden, da dort durch W-LAN-Lautsprecher und Handys der Besucher\*innen eine erhebliche Strahlenbelastung vorhanden ist. Die Verzweigung der Betroffenen ist groß, da jegliche Rückzugsmöglichkeiten zum Beispiel in Gegenden ohne Mobilfunk in naher Zukunft verschwinden werden und die Forderung nach Einrichtung von mobilfunkarmen und WLAN freien Zonen von politisch Verantwortlichen ignoriert werden.

## **EHS-Symptomatik offiziell nicht anerkannt**

Hinzu kommt ein weiterer Stress-Faktor: Von ihrer Umgebung werden Betroffene meist nicht ernst genommen. EHS ist als Krankheitsbild offiziell nicht anerkannt. Bislang steht die Anerkennung der EHS-Symptome als Umwelterkrankung in Deutschland auch nicht in Aussicht. Es gibt nur wenige andere Länder in Europa, die da weiter sind, wie zum Beispiel Schweden.

Dass einem die eigene Wahrnehmung und Erleben ständig abgesprochen werden, bleibt für die Betroffenen nicht folgenlos. Psychosozialer Stress verschärft nicht selten die körperlichen Beschwerden und zieht oft zusätzlich Depressionen und Angstzustände nach sich. Ein fataler Kreislauf von Isolation, Diskriminierung und Ausgrenzung: das soziale Leben schrumpft immer mehr. Immer wieder müssen sich Betroffene mit der Unterstellung auseinandersetzen, die Symptome ihrer Hypersensibilität seien Folge einer psychischen Störung. Das passt

nicht zusammen mit ihrer Erfahrung, dass die Symptome nachlassen, wenn der Einfluss elektromagnetischer Felder aufhört – selbst wenn sie von diesem Umstand gar nichts wissen, aber sehr wohl registrieren, dass sich ihr gesundheitlicher Zustand plötzlich verbessert, wenn zum Beispiel ein W-LAN-Router ausgefallen ist.

### **Weitere Informationen und Kontakt**

*Der Verein WEISSE ZONE RHÖN e. V. möchte mit Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit zum Verständnis und zur Anerkennung des Leids EHS-Betroffener in Politik und Gesellschaft beitragen. Er bemüht sich zudem, geschützte Wohn- und Lebensräume zu erschließen, was mit dem angestrebten flächendeckenden Ausbau des Mobilfunknetzes im gesamten Bundesgebiet jedoch immer schwieriger wird.*

WEISSE ZONE RHÖN e. V.

Klaus Schuhmacher

Telefon: 0 66 82 / 91 77 37

E-Mail: [weisse-zone-rhoen@web.de](mailto:weisse-zone-rhoen@web.de)

### **Selbsthilfegruppe für elektrosensible Menschen**

*Die Gruppe trifft sich mittwochs um 18 Uhr etwa alle sechs Wochen in der Gaststätte „Zum Rosenbachschen Löwen“, Hauptstraße 27, in Hilders/Eckweisbach. Derzeit finden die Treffen überwiegend per Videokonferenz statt.*

*Nähere Infos gibt es auf der Homepage [www.weisse-zone-rhoen.de](http://www.weisse-zone-rhoen.de).*

## **Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie e. V.**

### **Stärken erkennen und Barrieren abbauen**

**In Deutschland gilt jeder sechste Mensch als nicht neurotypisch. Mit schätzungsweise 9,5 Millionen Betroffenen stellen Menschen mit Lese-Rechtschreib-Störung (Legasthenie/LRS) und/oder Dyskalkulie (Rechenstörung) die größte Gruppe neurodivergenter Menschen dar.**

Der Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie (BVL) wurde 1974 von Eltern gegründet und setzt sich für bessere Rahmenbedingungen für Menschen mit Legasthenie und Dyskalkulie in Schule, Ausbildung und Beruf ein.

Der BVL fordert unter anderem eine frühzeitige Diagnostik von LRS und Dyskalkulie, einen Rechtsanspruch auf Unterstützung für die betroffenen Schüler\*innen sowie bundesweit einheitlich verankerte Regelungen zum Nachteilsausgleich (zum Beispiel: mehr Zeit für Klassenarbeiten oder Prüfungen) und Notenschutz (Fehler bei der Rechtschreibung sollen die Benotung nicht negativ beeinflussen). Auch in der Ausbildung und im Studium müsse ein individueller Nachteilsausgleich gewährt werden, um eine Diskriminierung zu verhindern.

**Mehr Infos** gibt es auf [www.bvl-legasthenie.de](http://www.bvl-legasthenie.de)

## Selbsthilfegruppen für Familien mit autistischen Kindern und anderen Einschränkungen

### Familien stärken, kulturelle Hindernisse überwinden

*Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen*

■ Kinder mit Autismus oder ADHS großzuziehen, ist eine Herausforderung, da diese Kinder besondere Bedürfnisse haben und spezielle Aufmerksamkeit benötigen. Nicht selten ziehen sich Eltern von Kindern mit Autismus, ADHS und anderen Einschränkungen aus dem sozialen Leben zurück, da viele Menschen in ihrem Umfeld Autismus und ADHS nicht verstehen und ihre Kinder für „unerzogen“ und schwierig halten. Wenn mangelnde Sprachkenntnisse, begrenztes Wissen über Autismus und kulturelle Unterschiede hinzukommen, erschwert dies die Situation zusätzlich.

#### Eltern stärker depressionsgefährdet

Für autistische Kinder, die Krieg und Vertreibung erleben, sind Stress und Ängste noch viel schlimmer – sie haben keine verlässliche Struktur in ihrem Alltag. Nicht nur sie, sondern auch ihre Eltern haben ein höheres Risiko für Depressionen. Das gilt auch allgemein für Eltern von Kindern mit Autismus, ADHS oder anderen Einschränkungen, wie Studien belegen.

Selbsthilfegruppen bieten betroffenen Eltern die Möglichkeit, sich gegenseitig zu stärken, Tipps und Informationen auszutauschen und einander zu unterstützen. Sie organisieren auch gemeinsame Veranstaltungen mit den Kindern wie etwa Wanderungen oder Ausflüge. Dies stärkt Eltern und Familien mit Kindern mit besonderen

Bedürfnissen. Außerdem können die Gruppen dazu beitragen, kulturelle Barrieren abzubauen.

#### Auf der Suche nach einer Gruppe?

Betroffene oder Angehörige, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder selbst eine Gruppe gründen möchten, können sich an die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH wenden. Die Kontaktdaten stehen auf der letzten Seite dieses Magazins. Außerdem lohnt sich ein Blick in die Selbsthilfe-App „WIRhilft Hessen“ ([www.wir-hilft-hessen.de](http://www.wir-hilft-hessen.de)).

Im Selbsthilfebüro Osthessen können Interessierte sich auch an Septi Panca Sakti wenden, die für den Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung“ zuständig ist.

Telefon: 06 61 / 9 01 98 46

Mobil: 01 59 / 04 60-69 69

E-Mail:

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

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

## Self-help groups for families with children with autism and other disabilities

### Supporting families, overcoming cultural barriers

*Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen (East Hesse Self-Help Office)*

■ Raising children with autism or ADHD is challenging as these children have particular needs and require special attention. It's not uncommon for parents of children with autism, ADHD or other disabilities to withdraw from social life. That's because many people in the community don't understand autism and ADHD, and perceive their children to be "misbehaving" and difficult. The situation is exacerbated when combined with insufficient language skills, limited knowledge about autism and cultural differences.

#### Parents at higher risk of depression

For children with autism who experience war and displacement, stress and anxiety are also much worse – they have no reliable structure in their day-to-day lives. Not only these children but also their parents have a higher risk of depression. Studies show that this is also the case generally for parents of children with autism, ADHD or other disabilities.

Self-help groups offer affected parents the opportunity to support each other, share tips and information, and encourage one another. They also organise events together with the children – such as walks or outings. This helps parents and families with children who have special needs. The groups can also play a part in breaking down cultural barriers.

#### Looking for a group?

Those affected or their family members who wish to join a self-help group or found their own group can contact Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH (Self-Help Offices of Parity Welfare Projects). The contact details can be found on the last page of this magazine. It's also worth checking out the self-help app "WIRhilft Hessen" ([www.wir-hilft-hessen.de](http://www.wir-hilft-hessen.de)).

At Selbsthilfebüro Osthessen (East Hesse Self-Help Office), those interested can also contact Septi Panca Sakti, who's responsible for the "Self-Help and Migration" unit.

Phone: 06 61 9 01 98 46

Mobile: 01 59 04 60-69 69

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

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



## Групи самопомоги для сімей з дітьми, які страждають на аутизм або мають інші обмеження

### Підтримка родин, подолання культурних бар'єрів

*Сенті Панка Сакті, Selbsthilfebüro Osthessen (Східногессенське бюро самопомоги)*

■ Виховувати дитину з аутизмом або СДУГ — це важко і складно, оскільки такі діти мають особливі потреби і вимагають великої уваги.

Нерідко батьки дітей з аутизмом, СДУГ та іншими обмеженнями відмовляються від активного соціального життя, оскільки в їхньому оточенні часто не розуміють аутизм і СДУГ та приймають поведінку цих дітей за невихованість і вередування. Якщо це супроводжується до того ж мовленнєвими труднощами, обмеженими знаннями про цей розлад та культурними відмінностями, ситуація ще більше ускладнюється.

#### Батьки більш схильні до депресії

У випадку війни або вимушеного переселення діти з аутизмом набагато гірше переживають стрес і страхи: руйнується надійний уклад їхнього повсякденного життя. Однак депресія може з'явитись не тільки в них, але ймовірно і у їхніх батьків. Як показують дослідження, це стосується загалом батьків дітей з аутизмом, СДУГ або іншими обмеженнями.

Групи самопомоги дають батькам можливість підтримати один одного, обмінятися порадами та інформацією і проявити взаємодопомогу. В цих групах також влаштовують спільні заходи з дітьми, такі як походи або екскурсії. Це

допомагає емоційно розвантажитися батькам і сім'ям з дітьми, які мають особливі потреби. Крім того, такі групи можуть сприяти подоланню культурних бар'єрів.

#### Ви шукаєте таку групу?

Особи, яким потрібна допомога, а також їхні близькі, що бажають вступити до групи самопомоги або створити таку групу самостійно, можуть звернутися до Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH (ТОВ «Бюро самопомоги паритетних проєктів»). Контактні дані вказані на останній сторінці цього журналу. Крім того, варто зайти в додаток самопомоги «WIRhilft Hessen» ([www.wir-hilft-hessen.de](http://www.wir-hilft-hessen.de)).

У Selbsthilfebüro Osthessen (Східногессенському бюро самопомоги) зацікавлені особи можуть також звернутися до Сенті Панка Сакті, яка керує відділом самопомоги та імміграції.  
Телефон: 06 61 / 9 01 98 46  
Моб. тел.: 01 59 / 04 60-69 69  
e-mail: [migration.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:migration.osthessen@paritaet-projekte.org)  
[www.paritaet-selbsthilfe.org/](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/)

## Otistik çocukları veya başka engelleri olan çocukların aileleri için kendi kendine yardım grupları

### Aileleri güçlendirmek, kültürel engellerin üstesinden gelmek

*Septi Panca Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen (Kendi kendine yardım ofisi Osthessen)*

■ Otizmlili veya DEHB'li çocukları büyütme zorlu bir iştir, çünkü bu çocukların özel ihtiyaçları vardır ve özel ilgi isterler. Otizm, DEHB ve diğer engelleri olan çocukların ebeveynleri, çevrelerindeki birçok kişi otizmi ve DEHB'yi anlamadığından ve çocuklarını "iyi yetiştirilmemiş" ve zorlayıcı bulduğundan, sosyal yaşamdan uzak dururlar. Buna yetersiz dil becerileri, otizm hakkında sınırlı bilgi ve kültürel farklılıklar da eklenince, durum daha da zorlaşıyor.

#### Ebeveynler depresyona daha fazla yatkındır

Savaş ve sürgün deneyimleyen otistik çocuklar için stres ve korku çok daha kötüdür – günlük yaşamlarında güvenilir bir yapıya sahip değildirler. Sadece onlar değil, onların ebeveynleri de depresyon açısından daha yüksek risk altındadır. Araştırmaların da gösterdiği gibi, bu durum genel olarak otizmlili, DEHB'li veya başka engelleri olan çocukların ebeveynleri için de geçerlidir.

Kendi kendine yardım grupları, ilgili ebeveynlerin birbirlerini güçlendirmelerine, deneyim ve bilgi paylaşmalarına ve birbirlerine yardımcı olmalarına imkan sunar. Çocuklarla birlikte yürüyüşler veya geziler gibi ortak etkinlikler de düzenlerler. Bu, özel ihtiyaçları olan çocuklara sahip ebeveynleri ve aileleri güçlendirir. Ayrıca bu gruplar, kültürel engellerin aşılmasına da katkıda bulunabilir.

#### Bir grup arayışı içerisinde misiniz?

Bir kendi kendine yardım grubuna katılmak veya kendileri bir grup kurmak isteyen ilgili kişiler ya da yakınları, Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH'ye (Paritätische Projekte gGmbH'nin kendi kendine yardım ofisleri) başvurabilirler. İletişim bilgileri bu derginin son sayfasında yer almaktadır. Ayrıca kendi kendine yardım uygulaması, "WIRhilft Hessen"e ([www.wir-hilft-hessen.de](http://www.wir-hilft-hessen.de)) bir göz atmak da faydalı olabilir.

İlgilenen kişiler, Selbsthilfebüro Osthessen'de (Osthessen kendi kendine yardım ofisi) "Kendi kendine yardım ve göç" alanından sorumlu Septi Panca Sakti'ye de başvurabilirler.

Telefon: 06 61 / 9 01 98 46

Mobil: 01 59 / 04 60-69 69

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

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



مجموعات المساعدة الذاتية للأسر التي لديها  
أطفال مصابون بالتوحد أو بإعاقات أخرى  
تعزيز تماسك الأسر،  
وتجاوز الحواجز الثقافية  
تعزيز تماسك الأسر،  
وتجاوز الحواجز الثقافية  
سببتي بانكا ساكتي، Selbsthilfebüro  
(مكتب المساعدة الذاتية في  
شرق هيسن)

إن تربية الأطفال المصابين بالتوحد أو  
باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه  
(ADHD) تمثل تحديًا كبيرًا، لأن هؤلاء  
الأطفال لديهم احتياجات خاصة ويحتاجون إلى  
عناية خاصة.

وكثيرًا ما ينسحب آباء وأمهات الأطفال  
المصابين بالتوحد أو باضطراب فرط الحركة  
وتشتت الانتباه أو بإعاقات أخرى من الحياة  
الاجتماعية، لأن الكثير من الناس في محيطهم لا  
يفهمون التوحد ولا فرط الحركة وتشتت الانتباه  
ويعتبرون أطفالهم "غير مهذبين" وصعبين  
التعامل. وإذا أُضيف إلى ذلك ضعف الإمام  
باللغة ومحدودية المعرفة بالتوحد والاختلافات  
الثقافية، ازدادت الأوضاع صعوبةً.

**الآباء والأمهات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب**  
بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد الذين يَمُرُّون  
بتجربة الحرب والتهجير، فإن التوتر والخوف  
يكونان أسوأ بكثير – إذ إنهم يفتقرون إلى بنية  
مستقرة يمكن الاعتماد عليها في حياتهم اليومية.  
وليس فقط هم، بل آباؤهم وأمهاتهم أيضًا أكثر  
عرضة للإصابة بالاكتئاب. وينطبق هذا بشكل  
عام على آباء وأمهات الأطفال المصابين بالتوحد  
أو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أو  
غير ذلك من الإعاقات، كما تؤكد الدراسات.  
توفر مجموعات المساعدة الذاتية للآباء  
والأمهات المعنيين فرصة لتعزيز بعضهم بعضًا  
وتبادل النصائح والمعلومات ودعم بعضهم. كما  
تنظم هذه المجموعات فعاليات مشتركة مع  
الأطفال، مثل النزاهات أو الرحلات القصيرة.

الأمر الذي من شأنه أن يعزز تماسك الآباء  
والأمهات والأسر التي لديها أطفال من ذوي  
الاحتياجات الخاصة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن  
أن تساهم هذه المجموعات في تجاوز الحواجز  
الثقافية.

### هل تبحث عن مجموعة مساعدة؟

يمكن للأشخاص المعنيين أو لأفراد الأسرة الذين  
يرغبون في الانضمام إلى مجموعة مساعدة  
ذاتية أو في تأسيس مجموعة بأنفسهم، التواصل  
مع Selbsthilfebüros der  
Paritätischen Projekte gGmbH  
(مكاتب المساعدة الذاتية التابعة لمؤسسة  
باريتيشه برويكتيه ذات المسؤولية المحدودة غير  
الهادفة للربح). وتجد بيانات الاتصال في  
الصفحة الأخيرة من هذه المجلة. كما يجدر إلقاء  
نظرة على تطبيق المساعدة الذاتية "WIRhilfe"

يمكن للمهتمين أيضًا التواصل مع سببتي بانكا  
ساکتې، المسؤولة عن قسم "المساعدة الذاتية  
والهجرة" في Selbsthilfebüro  
(مكتب المساعدة الذاتية في  
شرق هيسن).

الهاتف: 46 98 01 9 / 61 06  
الهاتف المحمول: 69 69-60 04 / 59 01  
البريد الإلكتروني: HYPERLINK

E-Mail:  
migration.osthessen@paritaet-projekte.  
org  
www.paritaet-selbsthilfe.org/osthessen/

## Neue Selbsthilfegruppen und Aktivitäten in Darmstadt und Umgebung

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

### ■ ADHS-Alltagsteam Darmstadt

Im Februar ist in Darmstadt die erste ADHS-Selbsthilfegruppe für erwachsene Betroffene in Darmstadt an den Start gegangen – initiiert von zwei selbst betroffenen Frauen. Siehe auch Bericht auf Seite 5 dieser TIPP-Ausgabe.

Die Nachfrage danach war so riesig, dass die Gruppe schon eine lange Warteliste hat, sodass noch eine oder gar zwei weitere Gruppen initiiert werden können.

#### Informationen und Kontakt

Interessierte, die sich in der oder den neuen Gruppen engagieren möchten, können sich an das Selbsthilfebüro Darmstadt wenden:

Telefon: 0 61 51 / 8 50 65 80

E-Mail:

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

### ■ In Gründung:

#### Selbsthilfegruppe von Onko-Aid e. V., Krebshilfe-Verein für Betroffene und Angehörige

Der bundesweit engagierte Krebshilfe-Verein für Betroffene und Angehörige hat bisher einen ONLINE TREFFpunkt und will nun regionale Treffpunkte in Präsenz ins Leben rufen, zum Beispiel in Darmstadt.

Interessierte erfahren mehr per E-Mail an:  
[info@onko-aid.de](mailto:info@onko-aid.de).

### DARMSTADT-DIEBURG / ROSSDORF-GUNDERNHAUSEN

#### ■ ABC „Anderes Burnout Café“

Bereits im August 2025 hat sich zu der schon in Darmstadt bestehenden Gruppe von „ABC – Anderes Burnout-Café“ – eine weitere in Gundernhausen gegründet. Bei den monatlichen Treffen geht es um einen Erfahrungsaustausch mit thematischen Impulsen. Bei jedem Treffen steht ein bestimmtes Thema im Mittelpunkt – etwa Achtsamkeit oder Umgang mit negativer Kritik.

Das Andere Burnout-Café lädt die Teilnehmenden ein, ihre Sichtweisen zu belastenden Themen zu erweitern, alternative Verhaltensweisen zu erforschen und die eigene Lebenssituation neu zu bewerten. Der wertschätzende Austausch in der Gruppe ermöglicht es, gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln und konstruktive Perspektiven zu schaffen. Das Konzept zielt darauf ab, die persönliche Verantwortung zu stärken und langfristig Symptomen wie Antriebslosigkeit und Minderwertigkeitsgefühlen entgegenzuwirken.

#### Informationen und Kontakt

Das Andere Burnout-Café lädt nicht nur direkt Betroffene ein, sondern auch Angehörige und alle Menschen, die sich für das Thema psychische Gesundheit interessieren.

Nähere Infos gibt es bei Frank per E-Mail an:  
[darmstadt-dieburg@anderes-burnout-cafe.de](mailto:darmstadt-dieburg@anderes-burnout-cafe.de).

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

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt



Foto: Archiv

■ Auch 2026 gibt es wieder einen Selbsthilfe- und Engagementtag auf dem Darmstädter Friedensplatz – diesmal am 13. Juni von 10 bis 15 Uhr. Zahlreiche Selbsthilfegruppen und ehrenamtliche Organisationen stellen sich der Öffentlichkeit vor und informieren an ihren Ständen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe und des Engagements im Ehrenamt. Ende April erscheint ein Flyer mit allen Teilnehmenden. Interessierte finden die Übersicht dann auf der Homepage des Selbsthilfebüros unter Veranstaltungen: [www.parityaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/](http://www.parityaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/).



© pixabay

### Gesprächscfé im Selbsthilfebüro Darmstadt

An jedem 4. Donnerstag im Monat gibt es von 16 bis 18 Uhr das Selbsthilfecafé im Selbsthilfebüro Darmstadt, Rheinstraße 67. Ob du einfach mal mit anderen ins Gespräch kommen möchtest, neugierig auf Selbsthilfe bist oder einen offenen Austausch suchst – im Selbsthilfe-Café ist jede\*r herzlich willkommen. Bei Kaffee und Kuchen kannst du dich austauschen – über ernste oder leichte Themen. Alles darf, nichts muss. Das ehrenamtliche Team des Selbsthilfebüros ist vor Ort und bietet bei Interesse auch Infos rund um die Selbsthilfe. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

## Regionale Diakonie Südhessen Diakonien der Landkreise Bergstraße, Darmstadt-Dieburg und Odenwald jetzt unter einem Dach vereint

*Katharina Benlioglu, Stabsstelle Kommunikation der Regionalen Diakonie Südhessen*

■ Die bisherigen Regionalen Diakonien Bergstraße, Darmstadt-Dieburg und Odenwald haben sich zum Jahresbeginn 2026 zur Regionalen Diakonie Südhessen zusammengeschlossen. Mit der neuen Organisation wollen sie ihre Kräfte bündeln, um noch besser für die Menschen in der Region da zu sein.

„Es ist uns ein Herzensanliegen“, Menschen zu unterstützen, die Hilfe benötigen, betont Jenna Reibold, die als Leiterin an der Spitze der neuen Organisation steht. Sie war zuvor rund zehn Jahre in verschiedenen Positionen innerhalb der Diakonie tätig. Zum Leitungsteam gehören zudem der kaufmännische Leiter Franz Oberascher und seine Stellvertreterin Eva Henninger. Unterstützt werden sie von fünf Bereichsleitungen, die regional und fachlich in den verschiedenen Tätigkeitsfeldern verantwortlich sind: Existenzsichernde Hilfen, Teilhabe sowie Gemeinwesen-Diakonie und Engagement. Darüber hinaus hat die Regionale Diakonie Südhessen zwei Stabsstellen für Kommunikation und Fundraising geschaffen. Sie beraten die Leitungsebenen und unterstützen die Mitarbeitenden in verschiedenen Projekten.

Die Mitarbeitenden sind in die Umgestaltung von Anfang an eingebunden. „Sie sind



*Das Leitungsteam der neuen Regionalen Diakonie Südhessen beim Dekanatsgottesdienst (v.l.n.r.): Leiterin Jenna Reibold; Franz Oberascher, kaufmännische Leiter und Eva Henninger, stellvertretende kaufmännische Leiterin. Foto: Michael Jarmusch*

es, die das jahrelange Know-how haben, die Bedürfnisse ihrer Klientinnen und Klienten kennen, und regional verwurzelt sind“, sagt die 41-jährige Leiterin Jenna Reibold.

### Im Mittelpunkt stehen die Menschen vor Ort

Dementsprechend sollen auch die ehemaligen Regionalen Diakonien in den Landkreisen Bergstraße, Darmstadt-Dieburg und Odenwald ihr Gesicht vor Ort behalten. Es sei unabdingbar, dass die Aktivitäten der Regionalen Diakonie Südhessen an den Bedarfen und Lebensrealitäten der Menschen

ausgerichtet sind, so Jenna Reibold. Nur so könne die Regionale Diakonie Südhessen ihre Stärke voll entfalten und zukunftsfähig bleiben.

„Ich erlebe bei allen Mitarbeitenden und ehrenamtlich Engagierten großen Einsatz. Hier wird für viele Menschen, die keine Lobby haben, richtig gute Arbeit geleistet, und darauf sind wir sehr stolz“, unterstreicht Leiterin Jenna Reibold im Namen des gesamten Leitungsteams.

### Weitere Informationen und Kontakt

In der Regionalen Diakonie Südhessen engagieren sich rund 300 Mitarbeitende mit und für Menschen, die aus unterschiedlichsten Gründen Hilfe in schwierigen Lebenssituationen benötigen. Mit Beratungsdiensten, Leistungen zur Teilhabe, Wohnungsnotfallhilfe und Tafelarbeit unterstützt die Diakonie Menschen in allen Lebensphasen und Lebenssituationen.

Weitere Infos finden Interessierte auf der Homepage [www.diakonie-suedhessen.de](http://www.diakonie-suedhessen.de). Dort sollen künftig auch alle Hilfsangebote und Dienste gebündelt zu finden sein.

## Neue Gruppe für ukrainische Frauen im Odenwald Frauenkreis „Zuhause im Herzen“

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

■ Ein neues Angebot für ukrainische Frauen entsteht: Der Frauenkreis „Zuhause im Herzen“ lädt zu einem ersten Treffen ein. Unter dem Motto „Du bist nicht allein“ bietet die Gruppe Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und neue Kontakte in einer warmen, geschützten Atmosphäre.

Auf dem Programm stehen Kennenlernen, Gespräche über das Leben hier und dort sowie ein kreativer Workshop. Jede Frau ist willkommen – so, wie sie ist. Da die Gruppe bewusst klein gehalten wird, ist eine Anmeldung erforderlich. „Zuhause im Herzen“ – ein Ort, um anzukommen, Kraft zu schöpfen und Gemeinschaft zu erleben. Ab April 2026 im Selbsthilfebüro Odenwald, Untere Pfarrgasse 7, Michelstadt.



### Kontakt unter der Mobilnummer:

01 60 / 91 47 09 60

## Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser für den Odenwaldkreis

*Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald*

■ Der neue Selbsthilfegruppen-Wegweiser 2026 für den Odenwaldkreis ist ab sofort im Selbsthilfebüro Odenwald erhältlich und liegt auch in vielen Einrichtungen aus. Die digitale Version ist online abrufbar unter: [www.paritaet-selbsthilfe.org/wegweiser/](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/wegweiser/).

Wie gewohnt informiert die Broschüre über die Vielfalt bestehender Selbsthilfegruppen im Landkreis und enthält auch eine Vielzahl neuer Gruppen, die in der letzten Zeit gegründet wurden. Im Bereich der chronischen Erkrankungen ist beispielsweise die Endometriose-Selbsthilfegruppe „Endoschwestern“ zu nennen. Von Schlaganfall Betroffene und Angehörige finden in der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Odenwald Anschluss. Die Selbsthilfegruppe „ADHS After Hour – ADHS für und mit Erwachsenen“ bereichert das Angebot an Selbsthilfegruppen zum Thema „Neurodivergenz“, für das es auch mehrere Elterngruppen mit von ADHS, Autismus und Hochbegabung betroffenen Kinder gibt.

Auch über neue Angebote der Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression (SHG APD) und des DRK-Selbsthilfezentrums in Erbach können Interessierte sich in der Broschüre informieren.



### Informationen und Kontakt

*Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse Betroffener. Es handelt sich nicht um angeleitete oder therapeutisch begleitete Angebote. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist kostenlos.*

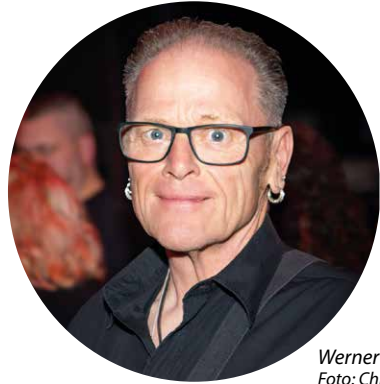
*Wer mehr erfahren möchte, kann sich an das Selbsthilfebüro Odenwald unter der Telefonnummer 0 60 61 / 96 92 29 0 oder 01 59 / 04 60 69 39 wenden.*

*Per E-Mail ist es zu erreichen unter [selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org).*

## Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression Walter-Picard-Preis für Werner Niebel

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ **Werner Niebel, seit August 2003** Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe **Angst – Panik – Depression (SHG APD)**, ist Ende März mit dem **Walter-Picard-Preis** ausgezeichnet worden. Alle zwei Jahre verleiht die **Verbandsversammlung des Landeswohlfahrtsverbandes Hessen (LWV)** den Preis an Personen, Vereine oder Gruppen aus Hessen für besonders Engagement für die **gemeindenaher psychiatrische Versorgung**.



Werner Niebel  
Foto: Chris Wolf

### Große öffentliche Wertschätzung für einen engagierten Netzwerker

Mit der Auszeichnung würdigt der LWV Werner Niebels langjähriges und ehrenamtliches Engagement für die Verbesserung der Situation psychisch kranker Menschen und den Abbau von Vorurteilen gegenüber psychisch Erkrankten. Es sei insbesondere Werner Niebels Engagement zu verdanken, dass die SHG APD heute sieben Gesprächskreise, eine Angehörigengruppe, offene Treffen, einen Stammtisch, einen Handarbeits- sowie eine Wandergruppe und interne Workshops anbietet, so der LWV. Daneben ist Werner Niebel vielfältig in der Öffentlichkeitsarbeit aktiv und darüber hinaus auch ein reger Netzwerker. „Werner Niebel hat den Kontakt mit anderen Selbsthilfegruppen, aber auch Psychatrien, Gesundheitsämtern, Krankenkassen, Gemeinden, sozialen und kirchlichen Trägern und der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) gesucht

und die Zusammenarbeit ausgebaut“, so der LWV. Niebel war daher auch Gründungsmitglied des Gemeindepsychiatrischen Verbunds Odenwald. Seit einigen Jahren ist er zudem ehrenamtlich in der Unabhängigen Beschwerdestelle Psychiatrie Odenwald tätig. Weitere Infos auf [www.lwv-hessen.de](http://www.lwv-hessen.de) unter Aktuelles.

### Neue Anlaufstelle für seelische Gesundheit

Seit Januar 2026 hat die SHG APD ihr breites Angebot um einen weiteren Gesprächskreis erweitert: Menschen, die von Depressionen, Angst oder Panik betroffen sind, kommen im Dorfgemeinschaftshaus Etzen-Gesäß einmal monatlich zum Austausch zusammen. Andrea Buchmann leitet den neuen Gesprächskreis. Interessierte werden um Anmeldung gebeten unter Telefon: 0 60 63 / 91 20 70 oder E-Mail: [andrea@shg-apd.de](mailto:andrea@shg-apd.de)  
**Informationen** über zahlreiche weitere Angebote gibt es auf [www.shg-apd.de](http://www.shg-apd.de)

## Aktuelle Veranstaltungshinweise für den Kreis Groß-Gerau

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

### ■ RIEDSTADT

#### **Protesttag zur Gleichstellung behinderter Menschen – Ausstellung „Menschenrechte sind nicht verhandelbar“!**

Zum Europäischen Protesttag für die Gleichstellung behinderter Menschen am 5. Mai gibt es auch in diesem Jahr wieder eine Aktion: Im Verbund verschiedener Akteure der Behindertenhilfe wurde zum zweiten Mal eine Kunstausstellung organisiert. Sie steht unter dem Motto „Menschenrechte sind nicht verhandelbar“. Die Wanderausstellung präsentiert im öffentlichen Raum Kunstwerke in Bild, Text und Ton, die von Menschen mit und ohne Behinderung geschaffen wurden.

Die Ausstellung wird am 5. Mai um 18 Uhr in Riedstadt eröffnet. Am nachfolgenden Wochenende wird es außerdem eine Lesung mit Bühnenprogramm zum Kinderbuch „Einzigartig – Leben mit Behinderung“ von Henrick Clausing geben.

***Nähere Informationen** zu den beiden Events finden sich in Kürze auf der Website des Selbsthilfebüros [www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungengg](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungengg)*

### ■ RÜSSELSHEIM

#### **Nachbarschaftsfest im Berliner Viertel: Infostand des Selbsthilfebüros**

Zum ersten Mal ist das Selbsthilfebüro in diesem Jahr beim Nachbarschaftsfest im Berliner Viertel unter Federführung des Nachbarschafts- und Familienzentrums Q19 dabei. Seit vorigem Jahr ist das Q19 Treffpunkt für die zwei neu entstandenen Selbsthilfegruppen „Eltern und Angehörige von Kindern und jungen Erwachsenen mit AD(H)S“ und der Gruppe „Frauen in den Wechseljahren“. Das Fest auf dem Schulhof der Goetheschule am Freitag, 8. Mai 2026, richtet sich an Menschen jeden Alters aus dem Quartier und bietet ein buntes Programm und viele Infostände.

***Nähere Infos** gibt es in Kürze unter [www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungengg](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungengg)*



## ■ RÜSSELSHEIM

### Familien- und Gesundheitstag am GPR-Klinikum in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Für Sonntag, 10. Mai 2026 von 11 bis 16 Uhr lädt das Selbsthilfebüro in Kooperation mit dem GPR Klinikum in Rüsselsheim zum Familien- und Gesundheitstag ein. Verschiedene Selbsthilfegruppen und Aussteller aus dem Bereich der gesundheitlichen Versorgung präsentieren ihre Arbeit und Angebote an Infoständen und bieten spannende Mitmachaktionen an. Darunter für die jüngsten Besucher\*innen die Clown-Doktoren, die Teddyklinik, eine Malstation und die beliebte Paulchensuche. Erwachsene Besucher\*innen können Angebote wie die Venen- oder Blutzuckermessung nutzen oder im Altersanzug des VdK in eine andere Haut schlüpfen. Ein weiteres Mitmachangebot sind Entspannungsübungen. Außerdem kann man beim Line Dance in Bewegung kommen. Auch die Vorträge und Workshops dürften in ihrer Vielfalt wieder das Interesse der Gäste treffen:

- **„Wechseljahre – eine heiße Zeit!“**  
mit Asli Yilmaz, Leitende Oberärztin der GPR-Frauenklinik
- **Podiumsdiskussion „Die verschiedenen Facetten von Einsamkeit und welche Wege heraus führen können“** u.a. mit Beteiligung der Selbsthilfegruppe „Gemeinsam einsam“ und einem anschließenden Austausch zum Vernetzen und Kontakte knüpfen
- **„Wenn der Beckenboden schlapp macht – Hilfe bei Beckenbodenschwäche“** mit Dr. med. Marcus Benz, Leitender Oberarzt der Klinik für Urologie, Kinderurologie und onkologische Urologie

- **„Sucht und Depression – Ein Kreislauf aus Hoffnungslosigkeit und Betäubung“** mit Ulrike-Bergner-Schmitt, Dipl. Sozialpädagogin, Sozial- und Suchttherapeutin, Traumatherapeutin/PITT
- **„Diätformen und Ernährungsergänzung kommen nicht aus der Hexenküche – Schmackhaftes zur Therapieunterstützung mit Gang zum Probierstand“**  
u.a. mit Claudia Hochheimer, Diätassistentin und Küchenleitung am GPR Klinikum
- **„Atemlos ins Leben? Die fatalen Folgen von Rauchbelastung im Kindesalter“**  
u.a. mit Dr. med. Katrin Cragg - Oberärztin der Sektion für Gefäß- und Endovascular-chirurgie am GPR Klinikum
- **„Achtung Sturzgefahr! Gangstörungen erkennen – der Rücken als Schlüssel zur Bewegung“** mit Prof. Tamim Rahim, Ärztlicher Leiter des Zentrums für Wirbelsäulen-chirurgie am GPR Klinikum

*Programmflyer und weitere Infos unter [www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungsgeng](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungsgeng).*



## ■ GROSS-GERAU

### Begrüßung der MUT-Tour und Mitfahraktion

Auch in diesem Jahr begrüßt das Selbsthilfebüro gemeinsam mit dem Bündnis gegen Depression und dem Sportkreis wieder die MUT-Tour in der Innenstadt von Groß-Gerau.

Wer Lust hat, am Dienstag, 30. Juni, 2026, von 11 bis 12 Uhr dabei zu sein, um ein Zeichen für einen guten Umgang mit Depressionen zu setzen, findet Infos unter [www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungsgg](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/veranstaltungsgg).

Gelegenheit, eine Etappe mitzufahren, gibt es auch wieder, wenn die Tour gegen 12 Uhr weiterfährt.



© InspiredByArt - AdobeStock.com

### Für junge Menschen Neue Selbsthilfegruppen in Planung: Gemeinsam Einsam (U35) und YoMo – Young Mothers



© DEDRAW Studio - AdobeStock.com

Aktuell laufen mit Unterstützung des Selbsthilfebüros Vorbereitungen für die Gründung von gleich zwei Gruppen für junge Menschen im Kreis Groß-Gerau.

So entsteht ergänzend zur Gruppe „**Gemeinsam einsam**“ eine zweite Gruppe, die gezielt eine jüngere Zielgruppe (U35) ansprechen möchte. Auch hier wird es zweimal im Monat Gelegenheit für persönliche Gespräche in Groß-Gerau geben. An weiteren Terminen werden gemeinsame Aktivitäten geplant.

Die Gruppe **YoMo – Young Mothers** richtet sich an Frauen, die früh Mutter geworden sind. In der Gruppe gibt es Raum, sich auszusprechen und gegenseitig zu unterstützen. Gleichzeitig soll ein Zeichen gegen Vorurteile gegenüber früher Elternschaft gesetzt werden, denn junge Mütter haben oft mit Stigmatisierung zu kämpfen. Der genaue Ort für die Treffen steht noch nicht fest. Interessierte können sich an das Selbsthilfebüro Groß-Gerau wenden.

## Neue Selbsthilfegruppen in Stadt und Kreis Offenbach

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

### ■ Selbsthilfe bei Lipödem und Lymphödem

In Stadt und Kreis Offenbach gründet sich aktuell eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lipödem und Lymphödem. Ziel der Gruppe ist es, einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Verständnis zu schaffen. Die Gruppe befindet sich noch im Aufbau und soll sich perspektivisch einmal im Monat treffen. Das Lipödem ist eine chronische Fettverteilungsstörung, die meist Beine und Arme betrifft und häufig mit Schmerzen, Druckempfindlichkeit und Schwellungen einhergeht. Die meisten Betroffenen sind Frauen. Ein Lymphödem entsteht durch eine Störung des Lymphsystems, bei der sich Flüssigkeit im Gewebe ansammelt, wodurch es zu dauerhaften Schwellungen kommt. Betroffene jeden Alters – unabhängig davon, ob sie frisch diagnostiziert sind oder bereits länger mit der Erkrankung leben – sind herzlich willkommen.

#### Informationen und Kontakt

Interessierte können sich für weitere Informationen und zur Kontaktaufnahme wenden an:

Sina Habermann

E-Mail: [shabermann@t-online.de](mailto:shabermann@t-online.de)  
oder ans Selbsthilfebüro Offenbach

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

### ■ Selbsthilfegruppe „Toxische Beziehungen“ in Obertshausen in Gründung

In Kooperation mit dem Verein T.o.B.e. e. V. soll in Obertshausen eine Selbsthilfegruppe gegründet werden.

Toxische Beziehungen können nachhaltige seelische und körperliche Belastungen hinterlassen. Zweifel, Angst, Schuldgefühle und Ohnmacht sind häufige Folgen.

Die Selbsthilfegruppe soll einen geschützten Rahmen bieten, in dem Erfahrungen offen ausgesprochen werden können. Thematisiert werden psychische, verbale, körperliche sowie finanzielle Gewalterfahrungen. Der Austausch erfolgt respektvoll, wertschätzend und ohne Bewertung.

Ein zentraler Grundsatz der Gruppe ist: Jede persönliche Geschichte wird ernst genommen, alle Gefühle sind berechtigt und sollen ihren Raum bekommen.

Das Angebot richtet sich an Betroffene unabhängig von ihrem Geschlecht. Die Treffen sollen einmal monatlich stattfinden. Treffpunkt, Wochentag und Uhrzeit werden in Abstimmung mit den Teilnehmenden gemeinsam festgelegt.

#### Informationen und Kontakt

Interessierte erhalten weitere Infos im Selbsthilfebüro Offenbach

E-Mail:  
[selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)  
oder unter der Telefonnummer  
0 15 90 / 46 06 93 0

## ■ Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Phobien

Auf Anregung einer Betroffenen soll eine neue Selbsthilfegruppe für Erwachsene zum Thema soziale Phobien gegründet werden. Viele Menschen sind von Ängsten beeinträchtigt, die das Alltagsleben massiv erschweren. Seien es Hemmungen, vor anderen Menschen zu sprechen, zu essen oder sich auch in einer Gruppe aufzuhalten. Oft gehen diese Beeinträchtigungen auch einher mit dem Gefühl, von anderen negativ bewertet, abgewertet oder eingeschüchtert zu werden.

In der Selbsthilfegruppe sollen Strategien besprochen werden, wie der Alltag mit dieser Beeinträchtigung gemeistert werden kann. Die Gruppe soll Kraft und gegenseitige Unterstützung bieten und einen geschützten Raum zu Austausch und Reflexion. Die Teilnehmenden erfahren: Sie sind mit ihrem Problem nicht alleine und können sich über ihre Erfahrungen austauschen.

### Informationen und Kontakt

Interessierte erhalten weitere Infos im Selbsthilfebüro Offenbach  
E-Mail:

[selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)  
oder unter der Telefonnummer  
0 15 90 / 46 06 93 0

## ■ Selbsthilfegruppe Adipositas in Dietzenbach

In Dietzenbach gründet sich eine Selbsthilfegruppe zum Thema Adipositas. Sie ist offen für Betroffene aber auch Angehörige, für Menschen mit oder ohne Operation, unabhängig von Alter, Herkunft und Religion. Die Gruppe soll Raum für den Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung bieten und Strategien einer gelingenden Alltagsbewältigung aufzeigen.

### Informationen und Kontakt

Interessierte erhalten weitere Infos im Selbsthilfebüro Offenbach

E-Mail:

[selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)  
oder unter der Telefonnummer  
0 15 90 / 46 06 93 0

## ■ Elternkreis für Offenbach und Umgebung

Die in Gründung befindliche Selbsthilfegruppe für Eltern von suchtkranken und suchtgefährdeten Söhnen und Töchtern sucht noch weitere Interessent\*innen. Die Gruppe trifft sich in den Räumen der „EUTB“, Senefelder Straße 2, in Rodgau Nieder Roden.

### Informationen und Kontakt

Nähere Informationen gibt es telefonisch unter der Nummer 0 15 1 / 29 48 34 05 oder per E-Mail an [EK-Offenbach@outlook.com](mailto:EK-Offenbach@outlook.com)



## Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

*Emily Best, Selbsthilfebüro Osthessen*

### ■ Einen gesunden Umgang mit Medien finden

Bist du mediensüchtig, ohne es zu merken? Ob Handy, Social Media, Gaming, Chatbots, Dating-Apps und vieles mehr – jeder Klick, jedes Wischen triggert Dopamin – der Wunsch nach mehr entsteht.

Woran erkennst du's? Stunden vergehen, du fühlst dich ausgelaugt, Job/Beziehungen leiden. Sagst du Termine ab für Medien? Priorisierst du sie über echten Kontakt, rechtfertigst („alle machen's“) oder hast Entzugserscheinungen?

In unserer neuen Selbsthilfegruppe erfährst du Austausch ohne Bewertung. Wir wollen gemeinsam Strategien entwickeln und uns gegenseitig dabei unterstützen, einen gesunden Umgang mit Medien zu finden. Wir sind eine selbstorganisierte Betroffengruppe für Menschen ab 18 Jahren, kein therapeutisches Angebot. Die Teilnahme ist kostenfrei.

#### **Informationen und Kontakt**

*Die Treffen sind sonntags um 19 Uhr im Selbsthilfebüro Osthessen, Petersberger Str. 21, in Fulda. Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht notwendig.  
E-Mail: [mediensucht-fulda@gmx.de](mailto:mediensucht-fulda@gmx.de)*

### ■ Austausch für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Wenn ein nahestehender Mensch an einer psychischen Erkrankung leidet, stellt das auch Angehörige im Alltag oft vor große Herausforderungen. Sorgen, Unsicherheit, Überforderung oder das Gefühl, mit der Situation allein zu sein, sind Erfahrungen, die viele teilen. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann entlasten, Verständnis schaffen und neue Wege im Umgang mit schwierigen Situationen aufzeigen.

Das Selbsthilfebüro Osthessen möchte eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch kranken Menschen in Fulda gründen. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem Erfahrungen geteilt, Fragen gestellt und gegenseitige Unterstützung gefunden werden kann. Dabei ist es egal, welche psychische Erkrankung die Person hat oder in welchem Familienverhältnis man zu dieser Person steht. Partner\*innen, Geschwister, Freunde oder erwachsene Kinder von erkrankten Eltern sind herzlich willkommen.

#### **Informationen und Kontakt**

*Interessierte können sich ans Selbsthilfebüro Osthessen wenden.*

*Telefon: 01 59 / 04 60 69 31*

*E-Mail:*

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

## Neues Angebot des Selbsthilfebüros: Selbsthilfecafé in Fulda

*Emily Best, Selbsthilfebüro Osthessen*

■ **Mit dem Selbsthilfecafé bietet das ehrenamtliche Team des Selbsthilfebüros Osthessen eine Austauschmöglichkeit mit Café-Charakter für ernste aber auch für unbeschwerte Gespräche. Einfach vorbeikommen, reinschnuppern und ins Gespräch kommen, lautet die Devise!**

Im Alltag fehlt oft die Möglichkeit, über psychische Belastungen oder Probleme mit chronischen Erkrankungen zu sprechen. Dabei kann der Austausch darüber heilsam sein und Betroffenen helfen, ihr Leben besser zu meistern. Viele Menschen finden die Möglichkeit dazu in Selbsthilfegruppen, doch nicht für jedes Thema gibt es bereits eine Gruppe. Oder die eigenen Themen gehen über die der Gruppe hinaus und man wünscht sich weiteren Austausch. Im Selbsthilfecafé können Interessierte einfach mit anderen ins Gespräch kommen.

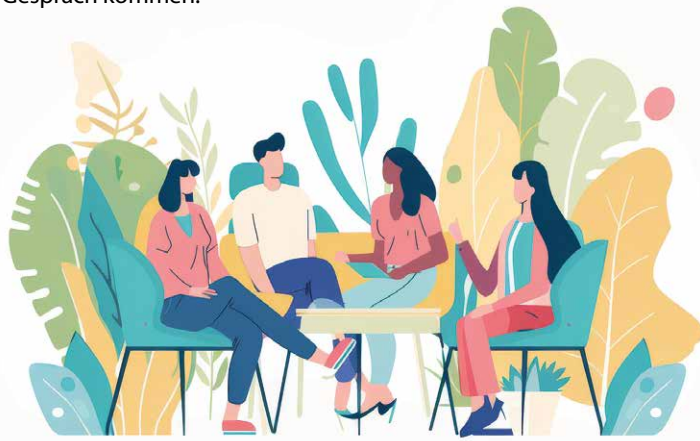
Selbstverständlich gibt es auch ganz unkompliziert Infos zur Selbsthilfe, zu Selbsthilfegruppen in Osthessen und Beratung zur Gründung neuer Gruppen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach vorbeikommen.

Die Treffen sind im Selbsthilfebüro Osthessen, Petersberger Straße 21, in Fulda.

**Bereits feststehende Termine sind jeweils freitags von 15 bis 17 Uhr: 22. Mai, 26. Juni, 24. Juli, 28. August, 25. September, 23. Oktober und 27. November.**

Der Gruppenraum ist barrierefrei zugänglich, das Angebot ist kostenlos.



## Hessisches Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung **Alexandra Habdank leitet jetzt das HKFB**

*Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion*

■ **Alexandra Habdank ist neue Leiterin des Hessischen Koordinationsbüros für Frauen mit Behinderung (HKFB). Sie hat das Amt von ihrer langjährigen Vorgängerin Rita Schroll übernommen.**

Alexandra Habdank ist studierte Politikwissenschaftlerin und war vor ihrem Wechsel ins HKFB im November 2025 als Journalistin bei verschiedenen Verlagen tätig. Als Angehörige kennt Habdank die speziellen Herausforderungen, mit denen Frauen mit Behinderungen im Alltag konfrontiert sind.

In ihrer neuen Rolle will sie neben der politischen und fachlichen Lobbyarbeit die Öffentlichkeitsarbeit des HKFB weiter stärken. „Frauen mit Behinderung sind leider trotz aller Bemühungen um Inklusion nach wie vor von Mehrfachdiskriminierung betroffen. Es ist mir ein großes Anliegen, dass sich ihre Lebensbedingungen weiter verbessern. Mit dem HKFB möchte ich die Interessen von Frauen mit Behinderung vertreten und sichtbarer machen“, sagt Habdank.

Das Hessische Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung (HKFB) ist seit 1993 die zentrale Anlauf- und Informationsstelle für Frauen mit Behinderung in Hessen und deren Angehörige sowie für Fachkräfte, Politiker\*innen und Journalist\*innen. Es befindet sich in Trägerschaft des Paritätischen Hessen und wird mitfinanziert vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration.



*Alexandra Habdank  
© Hans Peter Knöpfe*

### Weitere Informationen und Kontakt

*Alexandra Habdank*

*Hessisches Koordinationsbüro für Frauen  
mit Behinderung*

*Auf der Körnerwiese 5, 60322 Frankfurt*

*Telefon: 0 69 / 955262 36*

*Mobil: 01 63 / 61 41 63 9*

*E-Mail:*

*[alexandra.habdank@paritaet-hessen.org](mailto:alexandra.habdank@paritaet-hessen.org)*

### Neuigkeiten für Menschen mit Behinderungen

Aktuelle Informationen zu interessanten Veranstaltungen für Menschen mit Behinderungen sowie zu wichtigen Themen für Betroffene enthält der Newsletter von Andreas Winkel. Er ist Beauftragter der Hessischen Landesregierung für Menschen mit Behinderungen. Interessierte können den Newsletter abonnieren per E-Mail an [LBB@hsm.hessen.de](mailto:LBB@hsm.hessen.de)

## Krebs – Das Ende einer Angst Die große Macht der Prävention

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Krebs – eine Diagnose, die fast immer mit Angst, oft mit belastenden Therapien und immer noch in vielen Fällen mit dem Tod verbunden ist. Der Titel „Krebs – Das Ende einer Angst“ klingt daher eher utopisch. Die Molekularbiologin Dr. Hanna Heikenwälder ist jedoch überzeugt: „Wir werden den Krebs besiegen! ... Es geht darum, seine Entstehung so sehr zu verlangsamen, dass er im Laufe des Lebens nicht mehr als unheilbare Erkrankung in Erscheinung tritt. Und es geht darum, ihn frühzeitiger zu diagnostizieren und besser – das heißt vor allem „gezielter“ – zu behandeln. Das oberste Ziel ist, dass niemand mehr an Krebs sterben und Qualen leiden muss.“ Das sagt sie mit mehr als 15 Jahren Erfahrung in der Krebsforschung und der Immunologie.

### Schutzmechanismen stärken

Ihre Botschaft: Ein großer Teil der Krebsfälle ist vermeidbar, wenn wir das jetzt schon zur Verfügung stehende Wissen über die ihre Entstehung von Krebs und die Möglichkeiten der Prävention konsequent nutzen. Sie betont, dass sich in jedem Menschen prinzipiell Prozesse abspielen, durch die Krebs entstehen kann. Dass Zellen in unserem Körper entarten, gehöre zur menschlichen Biologie. Das Gros dieser Zellen könne unser Körper mit Schutzmechanismen in Schach halten, wenn wir ihn nicht durch ungünstige Lebensweise schwächen. Gesunde Ernährung, Fasten, Bewegung, das Vermeiden von Übergewicht,



Hanna Heikenwälder  
*Krebs – Das Ende einer Angst*  
*Woran die Wissenschaft heute arbeitet, damit wir morgen kreisfrei leben*  
Verlag: Mosaik, München 2025, 395 S.  
ISBN: 9783442394432, 24,00 Euro

ungesundem Stress und Schlafmangel sowie Umweltgiften sind also wichtige Säulen der Prävention. Hier könnten schon kleine Veränderungen im Lebensstil viel Wirkung zeigen. Gleichwohl können auch sie Krebs nicht sicher verhindern. Weitere wichtige Waffen im Kampf gegen die bedrohliche Krankheit sieht Heikenwälder daher in der Früherkennung, der verbesserten Diagnostik und gezielteren, personalisierten Therapie.

### Fakten gegen diffuse Ängste

Der Autorin gelingt es, ihr geballtes fachliches Wissen größtenteils allgemeinverständlich und oft sogar mit Humor zu ver-

mitteln, Zusammenhänge der Krebsentstehung zu erklären und so der diffusen Angst vor Krebs Fakten entgegenzusetzen, die uns Handlungsspielräume eröffnen. Insofern ist ihr Buch auch eine Ermutigung, gut informiert und aktiv für die eigene Gesundheit einzutreten.

Die spannende Frage bleibt jedoch, inwiefern die von ihr geschilderten neuesten wissenschaftliche Erkenntnisse in der Krebsforschung sowie die Fortschritte bei Diagnostik und Therapie der breiten Bevölkerung angesichts unseres in der Dauerkrise befindlichen Gesundheitssystems wirklich zugute kommen werden.

## Leben mit MS und Lipödem Jana Crämer über kostbare Jetzt-Momente

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Binge-Eating, krasses Übergewicht und leidvolle Erfahrung mit Mobbing. Das war Jana Crämers Jugend. Heute ist die 43-Jährige 100 Kilo leichter, Bestseller-Autorin und erfolgreiche Influencerin, sitzt in Talkshows und klärt an Schulen über die Folgen von Mobbing und Essstörungen auf. Nicht, dass in ihrem Leben jetzt alles leicht wäre: Sie muss die Diagnose Multiple Sklerose verkraften und die Symptome: Taubheitsgefühle, Sehstörungen, Beine, die plötzlich wegknicken. Und dann auch noch Lipödem, eine Fettstoffwechsel-Störung.

Wie kommt sie mit all den Herausforderungen klar? Wie hat sie es geschafft, Hoffungslosigkeit und sogar Selbsthass hinter sich zu lassen? In ihrem neuen Buch nimmt Jana Crämer die Leser\*innen mit auf ihre persönliche Reise und berichtet von den Momenten, in denen plötzlich Veränderungen möglich wurden, die sie zuvor trotz größter Bemühungen nicht erreichen konnte. Mitreißend, authentisch und humorvoll beschreibt sie



Jana Crämer, *Manchmal muss man sitzen, um den Hintern hochzukriegen*, Verlag: Knaur, 272 Seiten, 16,99 Euro ISBN 978-3426567104

die große Kraft der Jetzt-Momente und lässt auch Erfahrungen anderer einfließen. Ein starkes Buch mit vielen hilfreichen Tipps, Momente der Schwäche zulassen zu können und den richtigen Zeitpunkt für wichtige Wendepunkte im Leben zu erkennen.

## Einladung zu Ihrem Beitrag für den nächsten TIPP: **Selbstfürsorge – Kraftquellen in schwierigen Zeiten**

*Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion*

■ Die Selbsthilfe ist für viele Menschen ein wichtiger Anker: Austausch, Verständnis, gegenseitige Unterstützung – und oft auch ein Ort, an dem neue Kraft entstehen kann. Wer sich engagiert, erlebt dabei nicht selten, wie sinnstiftend es ist, für andere da zu sein und gemeinsam etwas zu bewegen. Gleichzeitig stellt sich immer wieder die Frage, wie gut es gelingt, dabei auch die eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten. Denn mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung zu leben, bedeutet häufig, seine Kräfte besonders gut einteilen zu müssen. Das gilt in vielerlei Hinsicht auch für Angehörige.

Wie gelingt es, tragende Aufgaben zu übernehmen, beispielsweise als Sprecher\*in einer Selbsthilfegruppe, und dennoch die eigenen Grenzen im Blick zu behalten?

Wie kann man Aufgaben teilen oder auch einmal abgeben?

Was ist hilfreich in Konfliktsituationen, die als belastend empfunden werden?

Darum soll es in der nächsten Ausgabe unseres Selbsthilfemagazins gehen. Uns interessieren Ihre Erfahrungen und hilfreiche Tipps – einerseits bezogen auf das Engagement in der Selbsthilfe, aber auch mit Blick auf Ihren persönlichen Umgang mit belastenden Lebenssituationen – wie etwa chronische Erkrankungen, Behinderungen, Demenz des Partners/der Partnerin oder eines Elternteils, Verlust und Trauer.

Themen können beispielsweise sein:

- Gesunde Anteile stärken, etwa durch sportliche Betätigung, Entspannungsmethoden, Stricken im Handarbeitskreis
- als Angehörige\*r die Balance zwischen „Verantwortung“ und „Selbstfürsorge“ halten
- Strategien wie das Pacing, also das Einteilen der eigenen Kräfte
- Entscheidungen im Alltag – etwa: Wie offen gehe ich mit meiner Erkrankung um?
- Freundschaften pflegen, zum Beispiel auch solche, die im Wartezimmer oder bei der Therapie entstehen

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge und darauf, Selbstfürsorge in ihrer Vielfalt sichtbar zu machen. Bitte melden Sie sich vorab bei der TIPP-Redaktion, um den Textumfang und andere Details abzustimmen.

**Redaktionsschluss für den TIPP Nr. 73 ist der 2. Juni 2026.**

*Sie erreichen die TIPP-Redaktion per E-Mail an [redaktion.tipp@paritaet-projekte.org](mailto:redaktion.tipp@paritaet-projekte.org) oder telefonisch unter 01 72 / 65 85 42 4. Eingereichte Texte werden gemäß den Leitlinien des Paritätischen zur Geschlechtergerechtigkeit redaktionell entsprechend bearbeitet.*

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

## IMPRESSUM:

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

**in Trägerschaft von:** Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH,

Lurgiallee 14, 60439 Frankfurt a. M.

Tel.: 0 69 / 2 47 47 34 - 30, Fax: 0 69 / 2 47 47 34 - 59

V. i. S. d. P.: Jörg Gonnermann

**Redaktion:** Ulrike Bauer • [redaktion.tipp@paritaet-projekte.org](mailto:redaktion.tipp@paritaet-projekte.org), Mobil: 0172 / 658 54 24

## Verbreitungsgebiet:

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

Auflage: 4.820 • ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

**Bildnachweise:** Titelgrafik: © MarLein – AdobeStock.com,

weitere Fotos: © wie angegeben

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

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

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



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

## **Selbsthilfebüro Darmstadt**

Christiane Schär  
Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt  
Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80  
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@  
paritaet-projekte.org

## **Selbsthilfebüro Groß-Gerau**

Annemarie Duscha  
Kirchstraße 2 • 64521 Groß-Gerau  
Tel.: 0 61 52 / 9 61 68 35  
Sekretariat: Tel.: 0 61 52 / 9 61 22 04  
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@  
paritaet-projekte.org

## **Selbsthilfebüro Odenwald**

Claudia Ray  
Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt  
Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90  
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@  
paritaet-projekte.org

## **Selbsthilfebüro Offenbach**

Tom Schüler  
Berliner Str. 219 • 63067 Offenbach  
Tel.: 0 69 / 82 41 62  
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@  
paritaet-projekte.org

## **Selbsthilfebüro Osthessen**

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

## **Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung“**

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

Nähere Informationen zu den Selbsthilfebüros und Projekten können Sie unserer  
Homepage [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org) entnehmen.