

TIPP 73

Selbsthilfe-Magazin

Heft II / 2026

 **DER PARITÄTISCHE**
Hessen | Paritätische Projekte



© Cyril-AdobeStock.com

Selbstfürsorge – Kraftquellen in schwierigen Zeiten

Neues Angebot: „Beratung Plus“ in den Selbsthilfebüros •
Workshop „Impulse für einen gelingenden Generationenwandel“ •
Internationaler Austausch • Neue Selbsthilfegruppen

Wir begrüßen Kristin Maletz als neue Mitarbeiterin im Projekt „Beratung PLUS“

TIPP-Redaktion

Vom 1. August 2026 an ist Kristin Maletz neue Mitarbeiterin im Projekt „Beratung PLUS“ der Selbsthilfebüros der Paritätische Projekte gGmbH.

Die 40-Jährige stammt ursprünglich aus Nordbayern und lebt seit diesem Sommer gemeinsam mit ihrer Familie in Petersberg bei Fulda. Nach Stationen in Würzburg, Köln und zuletzt Innsbruck freut sie sich, nun auch beruflich in der Region anzukommen. In ihrer Freizeit ist sie gerne in der Natur unterwegs, interessiert sich für Nachhaltigkeit und klettert.



Kristin Maletz
Foto: Eszter Kondor

Als Sozialarbeiterin war Kristin Maletz in unterschiedlichen Beratungs- und Unterstützungsangeboten tätig. In der psychosozialen und sozialrechtlichen Beratung, der Gemeinwesenarbeit in benachteiligten Quartieren sowie im Gesundheitswesen lernte sie die Selbsthilfe als wichtigen Bestandteil der Helfelandschaft kennen und schätzen, bevor sie selbst für die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Köln tätig wurde. Dort beriet sie Bürger*innen und Fachkräfte, unterstützte Selbsthilfegruppen und war in der Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit aktiv.

„An der Selbsthilfe begeistere ich mich, wie viel Unterstützung, Mut und Verständnis Menschen im Austausch miteinander finden können“, sagt Kristin Maletz. „Selbsthilfeinteressierte erlebe ich oft als besonders engagierte und aktive Menschen, die nicht nur Unterstützung suchen, sondern ihre Erfahrungen auch für andere nutzbar machen möchten. Diese Bereitschaft, sich gegenseitig zu stärken und gemeinsam Lösungen zu finden, macht die Arbeit in diesem Bereich für mich so spannend. Ich freue mich darauf, Menschen zu beraten, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam mit den Selbsthilfebüros die Selbsthilfe in Hessen weiter zu stärken.“

Weitere Infos über das Projekt und die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 43 dieser TIPP-Ausgabe.

Liebe Leser*innen,

diese TIPP-Ausgabe fällt in eine Zeit tiefgreifender Reformen. Betroffen sind insbesondere Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen sowie alte Menschen und deren Angehörige. Der Paritätische und viele seiner Mitgliedsorganisationen – von der Ilco über die Rheuma-Liga und die Frauenselbsthilfe Krebs bis zum Sozialverband VdK – machen gegen die drohenden Einschnitte ins soziale Netz mobil: mit Demonstrationen, Petitionen, offenen Briefen und Öffentlichkeitsarbeit.

Denn, so die Kritik: Ob Pflege-Neuausrichtungs- und Entlastungsgesetz, Gesetz zur Stabilisierung der Beitragssätze in der gesetzlichen Krankenversicherung oder Rentenreform – überall sollen Leistungen eingeschränkt werden. Es drohen: höhere Zuzahlungen und Eigenanteile, eine schlechtere Hilfsmittelversorgung, Änderungen bei der Verhinderungspflege, Kürzungen bei Schulbegleitung und Integrationshilfen, Altersarmut für pflegende Angehörige und andere Zumutungen.

Das schürt Unsicherheit, Sorgen und Ängste und wirft Fragen auf, die auch viele Aktive in der Selbsthilfe beschäftigen. In Zeiten wie diesen ist es umso wichtiger, gut auf sich zu achten. Wir freuen uns daher, in diesem TIPP Berichte von Selbsthilfeaktiven präsentieren zu können, die sich aus unterschiedlichen Perspektiven mit dem Thema Selbstfürsorge beschäftigen.

Die Beiträge zeigen, dass Selbstfürsorge viele Formen annehmen kann. Gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, aber auch für pflegende Angehörige ist es eine Herausforderung, die Balance zu halten: Die Anforderungen des Alltags erfordern Zeit und Energie, oft mehr, als vorhanden ist. Selbstfürsorge bedeutet dabei nicht, sich aus dem Engagement zurückzuziehen, sondern so mit den eigenen Kräften umzugehen, dass man langfristig für sich und andere da sein kann.

Für ein gutes Energiemanagement ist es wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, Unterstützung anzunehmen und regelmäßig neue Kraft zu schöpfen. Beispielsweise durch kreative Tätigkeiten, Bewegung, Musik, Handarbeit oder bewusst eingeplante Ruhe. Zugleich wird deutlich, wie wichtig Gemeinschaft ist – der offene Austausch, gegenseitiges Verständnis und das Gefühl, mit den eigenen Erfahrungen nicht allein zu sein.

Über das Schwerpunktthema hinaus finden Sie auch in dieser Ausgabe wieder viele aktuelle Informationen über Aktivitäten der Selbsthilfe in den Regionen, Veranstaltungshinweise und Lese-TIPPs, diesmal sogar verbunden mit einer Buchverlosung.

Wir wünschen Ihnen schöne Sommertage und eine bereichernde Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Kristin Maletz neue Mitarbeiterin im Projekt „Beratung PLUS“	2
Editorial	3

Schwerpunktthema: Selbstfürsorge – Kraftquellen in schwierigen Zeiten

Lydia Lorenz: „Das Engagement in der Selbsthilfe gibt mir Kraft“	5
Es braucht Strategien, um Überforderung zu vermeiden	7
Wie trage ich als Leitung einer Selbsthilfegruppe Verantwortung, ohne mich selbst zu überfordern?	9
„Trommeln für die Seele“	12
Bärbel Wellmann: „Mich umfassend zu informieren, gehört für mich zur Selbstfürsorge“	13
Werkstatt der Ruhe – ein Ort der Begegnung und Selbstfürsorge	16
Intuitives Malen: „Finde deine Farbe“	17
Der Handarbeitstreff ist für manche auch ein Weg aus der Einsamkeit	18

Selbsthilfe mehrsprachig

Internationaler Austausch im Selbsthilfebüro Groß-Gerau	19
International exchange at the Groß-Gerau self-help office	20
Міжнародний обмін в Бюро самопомоги Groß-Gerau	21
Groß-Gerau Kendi Kendine Yardım Bürosu'nda uluslararası değişim	22
التبادل الدولي	23

Regional

Darmstadt	
Neue Selbsthilfegruppen	24
Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser	25
Groß-Gerau	
Neuer Wegweiser Selbsthilfegruppen	27
Neue Selbsthilfegruppen	28

Odenwald

Selbsthilfegruppe „Flucht und Neuanfang“ für Geflüchtete aus der Ukraine	29
Група самопомоги для біженців з України «Втеча та новий початок»	29
Neue Selbsthilfegruppen	30

Offenbach

25 Jahre INTENSIVkinder zuhause e.V.	31
Pflegenden Angehörigen drohen massive Verschlechterungen	33
Neue Selbsthilfegruppen	33

Osthessen

Selbsthilfetag mit buntem Programm	34
Neue Selbsthilfegruppe in Künzell: „Mentale Perspektive“	35
Selbsthilfebüro Osthessen ist umgezogen ..	35

Aktuelles

MUT-TOUR 2026: Gemeinsam irre mutig	36
Online-Fachtag: „Selbsthilfe als zentralen Bestandteil kommunaler Gesundheitsversorgung für alle offen gestalten“	38
Workshop „Impulse für einen gelingenden Generationenwandel“	39
Lotsennetzwerk Rhein-Main begleitet suchtkranke Menschen	40
Kleinkind mit FPIES – Eltern suchen Austausch	40
Newsletter des Behindertenbeauftragten ...	41
Verdeckte Pflegearmut im Hessen	42
Infozeit „Beratung PLUS“	43

Lesen-TIPP

Mutmacher-Menschen	44
Wie Frauen länger leben	45
Informationen zum Ehrenamt im Ruhestand	45

Ausblick TIPP 74

Einladung zu Ihrem Beitrag in TIPP 74: Selbstverständlich Selbsthilfe	46
Impressum und Bildnachweise	47

Lydia Lorenz, Co-Moderatorin im Gesprächskreis Psychoseseminar Darmstadt: „Das Engagement in der Selbsthilfe gibt mir Kraft“

■ Seit vielen Jahren begleitet mich das Ehrenamt. Es begann als Klassensprecherin in der Schule, dann Jugendwartin im Sportverein und Mannschaftsführerin im Tennis. Ich habe immer gerne Verantwortung übernommen. Natürlich erfordert es auch Kraft, sich aktiv in Gruppen einzubringen. Doch mir gibt es weitaus mehr Kraft, als es mich kostet. Ich tanke auf durch das Miteinander, die Gespräche, den Austausch. Ich habe gelernt, gut für mich zu sorgen, vielleicht sogar auch, es anderen weiterzugeben. Diesen Weg zur Selbstfürsorge hätte ich ohne die Möglichkeit der Selbsthilfegruppen nicht gefunden.

Unsere erstgeborene Tochter wurde im Alter von 18 Jahren psychisch krank. Ihre erste Psychose war ein großer Schock für uns. Unser ganzes Familiensystem drohte aus dem Gleichgewicht zu geraten. Und ich quälte mich, wie so viele Eltern und vor allem Mütter, mit der Frage, ob ich irgend etwas falsch gemacht haben könnte.

„Die guten Gespräche in der Gruppe stärkten mich“

Eine meiner ersten Anlaufstellen war das Psychoseseminar in Darmstadt, ein Gesprächskreis mit einer inzwischen 40-jährigen Geschichte. Das Besondere: Betrof-



Lydia Lorenz
Foto: Privat

fene, Angehörige und professionell Tätige tauschen sich dort auf Augenhöhe über ihre Erfahrungen aus. Die guten Gespräche in dieser Gruppe stärkten mich sehr. Sie gaben mir Halt in einer Situation, die alleine kaum auszuhalten war. Schon bald übernahm ich die Co-Moderation im Trialog als Angehörige. Ich lernte die unterschiedlichen Krankheitsbilder zu verstehen und hatte großen Respekt vor der Offenheit in dieser Gruppe. Es half mir immer mehr, mein eigenes Kind zu verstehen und auch zu erkennen, was Selbsthilfe bedeutet.

Auch in der Angehörigengruppe, einem Verein mit guter ehrenamtlicher Arbeit und weitreichendem Engagement, fühlte ich mich angenommen und verstanden.

„Ich habe durch die Selbsthilfe viel gelernt“

Heute sind es nun über 30 Jahre, die wir mit der psychischen Erkrankung unserer Tochter leben. Ich habe durch die Selbsthilfe viel gelernt. So rate ich jedem Menschen, in Situationen, die selbst nicht mehr gut zu handhaben sind, sich umzuschauen, möglichst nach Selbsthilfegruppen in der Nähe, und diese dann mit einer gewissen Regelmäßigkeit aufzusuchen.

Man kann viel in Büchern lesen, man kann zu Vorträgen gehen, auch das ist nicht zu unterschätzen, darüber bekommt man Information, aber Hilfe zur Selbsthilfe bekommt man in den Gruppen. Es ist keine Situation so ausweglos, wie sie auf den ersten Blick erscheint, vor allen Dingen, wenn es mehrere Menschen gemeinsam in der Gruppe meistern.



Parkinson-Hilfetelefon: „einfach mal reden“

Das Parkinson-Hilfetelefon ist ein neues Projekt des bundesweit tätigen Vereins Silbernetz e. V. Er betreibt bereits seit vielen Jahren das Silbertelefon, um gezielt der Einsamkeit älterer Menschen zu begegnen, und hat sein Angebot nun für die Zielgruppe von Menschen mit Parkinson erweitert. Die bundesweite Hotline bietet einen geschützten Raum, um über Sorgen, Ängste und die alltäglichen Herausforderungen zu sprechen, die die Krankheit mit sich bringt. Nicht alles mit sich selbst ausmachen, sondern Hilfsangebote nutzen, auch das kann Ausdruck von Selbstfürsorge sein.

Gesprächskreis Psychoseseminar Darmstadt

Das Psychoseseminar ist ein Gesprächskreis, von Menschen mit psychischen Problemen, Angehörigen psychisch erkrankter Menschen und professionell im Bereich der psychiatrischen Versorgung tätigen Menschen. Das erste Psychoseseminar wurde 1998 in Hamburg gegründet.

Der Gesprächskreis Psychoseseminar Darmstadt trifft sich dienstags von 18:30 bis 20:30 Uhr in der Martin-Luther-Gemeinde Darmstadt, Heinheimer Straße 41. Es gibt zwei Gesprächsreihen im Jahr, die jeweils sechs Abende umfassen. In der Sommerzeit ist Pause.

Kontakt:

Lydia Lorenz

E-Mail: lydialorenz53@gmail.com

Alexander Pollack

E-Mail: alexander-pollack@outlook.de

Andreas Wendel, Mobil: 01 60 / 55 17 33 9

www.trialog-psychoseseminar.de

Denn manchmal tut es gut, mit jemandem zu sprechen, der fremd und völlig unvoreingenommen ist.

Das Parkinson-Hilfetelefon richtet sich an Erwachsene jeden Alters mit der Diagnose Parkinson und deren Angehörige. Es ist montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr unter der Telefonnummer 0 30 / 54 45 33 06 00 erreichbar. Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Mehr Informationen unter:

www.parkinson-hilfetelefon.de und

www.silbernetz.org

Patrick Silverio leitet einen Stammtisch für Autist*innen

Es braucht Strategien, um Überforderung zu vermeiden

Kathrin Mienack, Beraterin bei „Gemeinsam Leben – Gemeinsam Lernen e. V.“ in Künzell

■ Die Beratungsstelle „Keine Grenzen“ des Vereins „Gemeinsam Leben – Gemeinsam Lernen e. V.“ begleitet seit mittlerweile zwei Jahren einen Stammtisch für Autist*innen ohne Sprach- und Intelligenzeinschränkungen. Entstanden ist das Angebot aus dem Wunsch nach Austausch, Verständnis und einem geschützten Raum für Menschen aus dem Autismus-Spektrum.

Unterstützung gibt Sicherheit

Eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Gestaltung des Stammtisches spielte Patrick Silverio, der selbst von Autismus betroffen ist. Er trug die Idee eines regelmäßigen Treffens an die Beratungsstelle „Keine Grenzen“ heran und übernahm von Beginn an die Leitung der Gruppe. Anfangs unterstützten ihn dabei die Beraterinnen der Beratungsstelle – insbesondere bei der Vorbereitung, Strukturierung und Nachbereitung der Treffen. Heute organisiert und moderiert der engagierte 28-Jährige den Stammtisch weitgehend eigenständig und übernimmt dabei große Verantwortung. „Wenn ich Unterstützung brauche, kann ich mich aber weiterhin bei den Beraterinnen melden“, betont Patrick Silverio. „Es ist gut, diese Sicherheit zu haben.“

Als Moderator bemüht er sich sehr darum, die unterschiedlichen Bedürfnisse und

Wünsche der Teilnehmenden auszugleichen und eine angenehme Atmosphäre für alle Beteiligten zu schaffen.



Patrick Silverio und Kathrin Mienack
Foto: Gemeinsam Leben - Gemeinsam Lernen e.V.

Im Laufe der Zeit hat Patrick Silverio gemeinsam mit den Teilnehmenden hilfreiche Strategien entwickelt, um Überforderung und Konflikten vorzubeugen. So hat die Gruppe gemeinsame Regeln erarbeitet, wie etwa: einander aktiv zuhören, sich gegenseitig ausreden lassen und Störungen oder Missverständnisse offen ansprechen.

„Ich musste selbst auch lernen, auf meine eigenen Grenzen zu achten“, sagt Patrick Silverio. Besonders während stressiger Phasen seines Studiums erlebte er immer wieder Momente von Überforderung und Erschöpfung. Darum gibt es in der Gruppe auch einen Co-Moderator, der ihn während der Treffen unterstützt und gegebenenfalls einspringt, wenn seine Energie nachlässt oder er an einem Treffen aus Zeitmangel nicht teilnehmen kann. Ein wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge.

„Ein Raum, in dem ich mich verstanden fühle“

Bei allen Herausforderungen dieser verantwortungsvollen Rolle zieht Patrick Silverio auch einen großen persönlichen Nutzen aus dem Stammtisch: „Die Gruppe bietet mir einen Raum, in dem ich mich verstanden und akzeptiert fühle. Über die regelmäßigen Treffen sind feste Kontakte und Freundschaften entstanden.“ So sind Beziehungen gewachsen, nach denen er sich viele Jahre gesehnt hat.

Um die Qualität des Angebots langfristig zu sichern, plant Patrick Silverio jetzt einen Feedback-Bogen für die Teilnehmenden. Dadurch sollen Wünsche, Bedürfnisse und Verbesserungsvorschläge noch gezielter

berücksichtigt werden können – ein weiterer Schritt hin zu einem wertschätzenden und inklusiven Miteinander.

Weitere Informationen und Kontakt:

Die Beratungsstelle „Keine Grenzen“ sieht in dem Stammtisch ein wertvolles Beispiel dafür, wie Empowerment und Teilhabe gelingen können. Ziel der Beratungsstelle ist es, Menschen mit Behinderung oder drohender Behinderung niedrigschwellig zu unterstützen, zu beraten und in ihrer Selbstbestimmung zu stärken. Der Stammtisch zeigt, wie wichtig Begegnungsräume sind, in denen Menschen ihre Erfahrungen teilen, voneinander lernen und sich gegenseitig stärken können.

Gemeinsam Leben – Gemeinsam Lernen e. V.
Beratungsstelle „Keine Grenzen“

Liedeweg 65

36093 Künzell

Telefon: 06 61 / 48 01 77 9 - 32 (Zentrale -30)

E-Mail:

beratung@gemeinsamleben-fulda.de

k.mienack@gemeinsamleben-fulda.de

www.gemeinsamleben-fulda.de

Wie trage ich Verantwortung, ohne mich selbst zu überfordern?

Zehn Gedanken von Lea Gerber

■ Die Leitung einer Selbsthilfegruppe bedeutet, Verantwortung für andere Menschen zu übernehmen und immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert zu werden. Lea Gerber leitet eine Selbsthilfegruppe von Studierenden mit ADS und ADHS in Fulda und hat aufgeschrieben, was aus ihrer Sicht hilfreich ist, um eine gesunde Balance zwischen Engagement und Selbstfürsorge zu finden. Denn nur eine Leitung, die auf ihre eigenen Grenzen achtet und für sich selbst sorgt, kann langfristig einen sicheren, vertrauensvollen und stabilen Raum für die Gruppe schaffen.

► 1. Jede*r spricht für sich selbst

Jede*r ist nur Expert*in für sich selbst. Gerade bei Selbsthilfegruppen, in denen Themen besprochen werden, die individuelles Empfinden beinhalten – wie beispielsweise bei ADHS oder Autismus, ist es wichtig, Menschen ihr Erleben nicht abzusprechen. Es ist hierbei essenziell, den Teilnehmer*innen zuzuhören und zu signalisieren, dass sie nicht allein sind und in der Gruppe so akzeptiert werden, wie sie sind. Das Teilen von Erfahrungen kann Betroffenen helfen, ihre individuellen Empfindungen durch Gemeinsamkeiten mit anderen besser zu verstehen. Dabei ist es wichtig zu erkennen, dass nicht alles, was einer Person geholfen hat, anderen in ähnlichen Situationen auch hilft. Aufgabe der Gruppenleitung ist es nicht, Lösungen zu liefern oder alles richtig



Lea Gerber
Foto: Privat

einzuordnen, sondern einen Raum zu halten, in dem Menschen sich gut aufgehoben fühlen.

► 2. Eigene Erfahrung kann verbinden

Wer selbst von den Themen der Selbsthilfegruppe betroffen ist, kann für die Teilnehmenden ein Beispiel sein, dass es möglich ist, trotz eigener Herausforderungen Verantwortung zu übernehmen und aus Problemen etwas Positives entstehen zu lassen. Wenn die Gruppenleitung offen über eigene Erfahrungen spricht, kann dies Mut machen und Vertrauen schaffen. Es zeigt den Teilnehmenden, dass persönliche Entwicklung möglich ist, und dass Offenheit dabei helfen kann, gemeinsam zu wachsen. Gleichzeitig stärkt die Auseinandersetzung mit den Themen oft auch das eigene Selbstvertrauen.

►3. Mit sich selbst verantwortungsvoll umgehen

In Selbsthilfegruppen gibt es immer wieder Situationen, die auch die Leitungsperson emotional berühren oder belasten können. Bestimmte Themen, Aussagen oder Erfahrungen können Erinnerungen an eigene schwierige Erlebnisse hervorrufen. In solchen Momenten ist es wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und ernst zu nehmen und dies offen zu kommunizieren. Gegebenenfalls kann eine andere Person aus der Gruppe die Moderation dieses Gesprächsabschnitts übernehmen.

Ebenso wichtig ist es, Belastendes aus der Gruppe nicht dauerhaft mit nach Hause zu nehmen. Eine gesunde Abgrenzung schützt die eigene psychische Gesundheit und hilft dabei, langfristig handlungsfähig zu bleiben.

►4. Lasten lassen sich verteilen

Ein wichtiger Teil guter Selbstfürsorge besteht darin, Verantwortung nicht allein tragen zu wollen. Vielen Menschen fällt es schwer, Aufgaben abzugeben oder um Unterstützung zu bitten. Kleine Aufgaben – wie etwa das Vorbereiten des Raumes – können auch an andere Gruppenmitglieder übertragen werden. Dadurch entsteht mehr Zeit und Ruhe für die eigentliche Leitung der Sitzung.

Auch fachliche Grenzen sollten anerkannt werden. Manche Probleme von Teilnehmenden können die Selbsthilfegruppe überfordern. In solchen Situationen ist es wichtig, auf Fachstellen, Beratungsangebote oder Notfallkontakte hinzuweisen.



►5. Leitungsrolle versus Nähe

Nicht selten entstehen über die Gruppe hinaus Freundschaften. Trotzdem hilft es, die eigene Leitungsrolle bewusst im Blick zu halten, wenn die Gefahr besteht, in Erwartungen oder emotionale Zuständigkeiten hineinzurutschen, die überfordernd sein können. Klare Rollen und transparente Strukturen schaffen Sicherheit für alle Beteiligten. Die Teilnehmenden wissen, an wen sie sich wenden können, und können darauf vertrauen, dass vertrauliche Gespräche geschützt bleiben. Gleichzeitig helfen klare Rollen der Leitung dabei, selbst die Kontrolle darüber zu behalten, wie viel Persönliches sie preisgeben möchte. Besonders wenn die Leitung selbst betroffen ist, kann diese bewusste Rollentrennung dabei helfen, sich mit den Themen auseinanderzusetzen, ohne sich emotional zu überlasten.

►6. Regelmäßig Kraft tanken

Leitungen von Selbsthilfegruppen investieren oft viel Zeit, Energie und Aufmerksamkeit. In der Gruppe werden sie regelmäßig



© fritikaralam - AdobeStock.com

mit den Sorgen und Problemen anderer Menschen konfrontiert. Deshalb ist es wichtig, bewusst auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und persönliche Kraftquellen zu nutzen. Wer andere unterstützen möchte, braucht auch selbst Möglichkeiten, neue Energie zu sammeln. Welche Aktivitäten dabei helfen, ist individuell unterschiedlich. Manche Menschen entspannen beim Lesen, andere beim Sport, beim Musik hören oder in der Zeit mit Familie und Freund*innen.

►7. Fehler gehören dazu

Niemand ist perfekt. Entscheidend ist nicht, Fehler zu vermeiden, sondern offen und verantwortungsvoll mit ihnen umzugehen. Wer Fehler eingesteht und daraus lernt, zeigt Stärke und schafft Vertrauen. Gleichzeitig bieten Fehler die Möglichkeit, eigene Fähigkeiten weiterzuentwickeln und künftige Situationen besser zu meistern.

►8. Kollegialer Austausch stärkt

Der Austausch mit anderen Gruppenleitungen kann eine wertvolle Unterstützung sein. In Gesprächen mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, lassen sich Ideen, Methoden und Herausforderungen in einem geschützten Rahmen besprechen. Auch Unsicherheiten oder belastende Situationen können dort angesprochen werden. Viele Leitungen haben das Bedürfnis, in ihrer Gruppe Sicherheit und Stabilität auszustrahlen. Umso wichtiger ist es, selbst Orte zu haben, an denen eigene Fragen und Zweifel offen ausgesprochen werden können.

►9. Auch kleine Fortschritte würdigen

Jeder Fortschritt verdient Anerkennung, egal wie klein er erscheinen mag. Vielleicht fiel es einer Gruppenleitung anfangs schwer, Teilnehmende an die Einhaltung der Gruppenregeln zu erinnern oder Konflikte anzusprechen. Wenn dies nun besser gelingt, ist das ein wichtiger persönlicher Entwicklungsschritt. Es stärkt das Selbstvertrauen, solche Erfolge bewusst wahrzunehmen und wertzuschätzen.

►10. Zeit zum Nachdenken

Die Reflexion eigener Erfahrungen ist ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge. Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, über Situationen nachzudenken, kann eigene Verhaltensmuster besser erkennen beziehungsweise verstehen und für künftige Herausforderungen lernen.

Kontakt:

E-Mail: leagerber16@gmail.com

Selbsthilfegruppe für Männer mit Depression „Trommeln für die Seele...“

Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach



Jörg Engelhardt Foto: Privat

■ Durch eine Fernsehdokumentation wurde Jörg Engelhardt auf die Möglichkeit aufmerksam, Trommeln als festen Bestandteil der Gruppenarbeit einzusetzen. Das gemeinsame Trommeln gehört heute – neben den Gesprächen – zum regelmäßigen Angebot der „Selbsthilfegruppe Depression – Männer“, die Engelhardt initiiert hat. „Es macht den Kopf frei – man kommt ein Stück weit aus den depressiven Phasen heraus“, beschreibt er die Wirkung. Zudem sei das Trommeln „sehr archaisch und erdet ungemain“. Derzeit nehmen vier bis sechs Männer an den Percussion-Einheiten teil. Dabei musizieren sie mit verschiedenen Schlaginstrumenten. Gruppenkoordinator Jörg Engelhardt gibt einen Rhythmus vor, den die anderen Teilnehmer aufgreifen und weiterentwickeln – schnell, langsam, laut, leise, wie es der Moment zulässt.

Von Congas bis zu Regentrommeln

Zum Einsatz kommen sowohl bekannte Percussion-Instrumente wie Congas und Bongos als auch weniger bekannte wie Regentrommeln.

Trommeln wird in unterschiedlichen therapeutischen und pädagogischen Bereichen eingesetzt, um körperliche, emotionale, kognitive und soziale Fähigkeiten und Ressourcen zu fördern. Musikalische Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Es geht um das gemeinsame Erleben von Rhythmus sowie die Freude am Musizieren. Rhythmus kann helfen, Stress abzubauen, Entspannung zu fördern und Verbundenheit zu stärken.

Informationen und Kontakt:

Die Selbsthilfegruppe „Depression – Männer“ feiert 2026 ihr zehnjähriges Bestehen. Sie wurde gemeinsam mit dem Selbsthilfebüro Offenbach initiiert. Inzwischen hat die Gruppe – ebenso wie weitere Selbsthilfegruppen zum Thema Depression – beim Verein „LUIS HILFT e. V.“ in Obertshausen eine neue Heimat gefunden. Der Schwerpunkt des Vereins liegt auf dem Thema Depression. Neben der Selbsthilfegruppe für Männer werden auch gemischte Gruppen angeboten.

*Ansprechpartner: Jörg Engelhardt
Mobil: 01 59 / 01 94 15 41
E-Mail: info@luis-hilft.de*

Familiäre Krebserkrankungen „Mich umfassend zu informieren, gehört für mich zur Selbstfürsorge“

Interview mit Bärbel Wellmann, Vorstandsmitglied des BRCA-Netzwerks

■ Als Bärbel Wellmann 2013 an Brustkrebs erkrankte, war sie nach ihrer Mutter und zwei Cousinen die vierte krebsbetroffene Frau in der Familie. Für die studierte Biologin, die auch über berufliche Erfahrung in der medizinischen Dokumentation von Tumorerkrankungen verfügt, war schnell klar: Das kann kein Zufall mehr sein. Neben der Behandlung ihrer Erkrankung und den anschließenden Therapien war für sie daher ein Gentest selbstverständlich. Die Untersuchung am Heidelberger Institut für Human-genetik ergab: Bärbel Wellmann ist von einer Mutation des BRCA-1-Gens betroffen, ihr Krebs also erblich bedingt. Auf der Suche nach Informationen und Hilfe im Umgang mit der Erkrankung stieß die Frankfurterin auf das bundesweite BRCA-Netzwerk (siehe Kasten auf Seite 14). Heute engagiert sich die 66-jährige ehrenamtlich im Verein und leitet in Frankfurt mit ihrer Kollegin Nadia Elmazdoula einen Gesprächskreis des Netzwerks für das Rhein-Main-Gebiet.

Frau Wellmann, die Diagnose Krebs stellt wohl jeden Menschen vor große Herausforderungen. Was ist das Besondere an einer genetisch bedingten Krebserkrankung?

Bärbel Wellmann: Zu wissen, dass man von einer Gen-Mutation betroffen ist, mit der ein erhöhtes Krebsrisiko verbunden ist, hat weitreichende Folgen. Es geht ja nicht nur um einen selbst. Über die Krankheitsfolgen

hinaus, die ja auch die Angehörigen mitbetreffen, ist hier noch der Aspekt der Vererbung wichtig. Denn falls Betroffene Kinder bekommen, können diese den Gendefekt mit 50-prozentiger Wahrscheinlichkeit erben. Und dann haben die Betroffenen ja oft auch Verwandte, die über Vorfahren vielleicht auch diesen Gendefekt vererbt bekommen haben, aber noch nichts davon wissen...

... und es vielleicht lieber auch gar nicht wissen wollen ...?

Ja, es gibt das Recht auf Nicht-Wissen, das aber natürlich auch Folgen haben kann – für einen selbst und eventuell auch für andere im Falle einer Erkrankung. Wenn man sich testen lässt, sollte einem bewusst sein: Ist das Ergebnis positiv, liegt also ein Gendefekt vor, kann das viele komplexe Fragen mit sich bringen. Nicht nur in medizinischer Hinsicht, sondern auch in sozialrecht-



*Bärbel Wellmann
Foto: Privat*



Das BRCA-Netzwerk e. V.

Wenn in einer Familie mehrere Menschen (vor allem auch schon jung) an Krebs erkranken, kann dahinter eine genetische Ursache stecken. Am bekanntesten sind Veränderungen an den BRCA-Genen 1 und 2 (BRCA1/2 = englisch Brustkrebs), die vor etwa 30 Jahren entdeckt wurden. Diese Veränderungen können vererbt werden und erhöhen das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs, für Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, teilweise auch für Hautkrebs. Eine genetische Testung kann klären, ob eine solche Mutation vorliegt. Als Vertretung Betroffener entstand 2010 in Deutschland auf Initiative der Medizinerin Prof. Dr. med. Rita Schmutzler und an Krebs erkrankter Frauen das BRCA-Netzwerk e. V. BRCA steht für Betroffene Reden – Chancen Aktiv nutzen.

Das BRCA-Netzwerk ist Anlaufstelle für alle Menschen, die wissen oder vermuten, dass sie eine genetische Veranlagung und ein erhöhtes Krebsrisiko haben, egal, ob sie bereits einen Gentest gemacht haben oder (nicht) machen wollen, unabhängig davon, ob sie erkrankt sind oder nicht. Die Beratung und auch die Teilnahme an den Gruppen- und Online-treffen sind anonym möglich.

BRCA-Netzwerk e. V.
Hilfe bei familiären Krebserkrankungen
info@brca-netzwerk.de
www.brca-netzwerk.de
Bärbel Wellmann
E-Mail: baerbel.wellmann@brca-netzwerk.de
Mobil: 01 76 / 54 86 23 63

lichen Fragen. Wir haben in Deutschland zwar ein Gendiagnostikgesetz mit einem Benachteiligungsverbot, das Menschen vor Diskriminierung aufgrund ihrer genetischen Eigenschaften schützen soll, aber dennoch befürchten Betroffene in der Praxis negative Folgen, wenn ihre genetische Belastung publik wird. Auch das sind Themen, über die wir im BRCA-Netzwerk mit Betroffenen und Angehörigen sprechen.

Sie selbst haben sich klar dafür entschieden, mehr über ihre Erkrankung und deren Hintergründe wissen zu wollen...

Mich umfassend zu informieren, war und ist für mich ein wichtiges Element der Selbstfürsorge. Krebserkrankungen aufgrund einer Genmutation sind in der Regel aggressiver und wachsen schneller als „normaler“ Brustkrebs. Je eher ein solcher Krebs erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Chancen, ihn zu bekämpfen, und damit auch die Überlebenschancen. Wissen ist hier ein klarer Vorteil.

Die Medizin macht große Fortschritte...

Ja, es gibt die Möglichkeit, in ein gutes Früherkennungsprogramm einbezogen zu werden, das an einem Zentrum für familiären Brust- und Eierstockkrebs stattfindet. Das umfasst Mammographie, Ultraschall und Brust-MRT. Manche Frauen sagen aber auch: Ich will nicht alle sechs Monate zu einer Untersuchung gehen und jedes Mal Angst haben, da könnte etwas sein. Für sie gibt es die Alternative risikoreduzierender Operationen, bei denen prophylaktisch das Brustdrüsengewebe oder die ganze Brust entfernt werden. Je nachdem, welche Mutation vorliegt, betrifft das auch die

Eierstöcke und die Eileiter. Das sind natürlich sehr weitreichende Entscheidungen, vor allem für junge Frauen. Auch zu diesen Fragen haben wir viele Informationen – in den Präsenz- und Onlinegruppen und auf unserer Website.

Können Männer auch Träger dieser BRCA-Genveränderungen sein?

Ja, ebenso wie Frauen. Und sie können die Mutation genauso an ihre Kinder weitervererben. Bei Männern ist die Gefahr von Brustkrebs sehr viel geringer, sie haben aber ein erhöhtes Risiko für Prostatakrebs, insbesondere bei Veränderungen im BRCA-2-Gen.

Was empfehlen Sie Menschen, die von einem erhöhten Risiko betroffen sind, in Sachen Selbstfürsorge?

Bewegung ist da A und O. 150 Minuten die Woche moderate Bewegung reichen schon. Ich selbst mache Yoga, Krafttraining und walke in der Gruppe mit Frauen von der Frauenselbsthilfe Krebs. Wichtig ist auch, Stress zu minimieren und sich einigermaßen vernünftig zu ernähren sowie ein gesundes Gewicht zu halten. Alkohol und Nikotin sollte man meiden.

Die Fragen stellte Ulrike Bauer

Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs

Bundesweit gibt es über 20 Universitäts-Zentren für Familiären Brust- und Eierstockkrebs, die in dieser besonderen Thematik eine umfassende Versorgung für Betroffene und ihre Familien anbieten. Nähere Informationen dazu gibt es auf der Homepage des BRCA-Netzwerks.

Die nächstgelegenen Zentren sind in Mainz (Institut für Humangenetik und Klinik für Frauengesundheit, Universitätsmedizin Mainz) sowie in Frankfurt (Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen, Universitätsklinikum Frankfurt).

Sie unterstützen bei der

- Klärung des individuellen Erkrankungsrisikos
- bieten Beratung und Aufklärung zum Thema Gentest
- führen Gentests durch und interpretieren das Ergebnis
- beraten über vorbeugende Maßnahmen zur Reduktion des Erkrankungsrisikos
- bieten psycho(onko)logische Begleitung



Flüsterpost stärkt Kinder

Erkrankt ein Elternteil oder eine andere enge Bezugsperson an Krebs, ist es wichtig, die Kinder und Jugendlichen in der Familie gut zu begleiten und zu unterstützen. Dieser Aufgabe hat sich der Mainzer Verein Flüsterpost e.V. verschrieben. Er bietet für Betroffene aus ganz Deutschland unter anderem psychosoziale Beratung per Telefon, Video, E-Mail oder Social

Media (Facebook, WhatsApp, Signal) sowie Einzel- und Gruppenangebote mit Spiel-, Kreativ-, Musik- und Erlebnispädagogik.

Kontakt und weitere Informationen:

Telefon: 0 61 31 / 55 48 798

E-Mail: info@kinder-krebskranker-eltern.de
www.kinder-krebskranker-eltern.de

Werkstatt der Ruhe – ein Ort der Begegnung und Selbstfürsorge

Anastasiia Nikulina, Zweite Vorsitzende von RODNIK e.V.

■ Offen über Gefühle, Sorgen und Erlebnisse sprechen, sich gegenseitig unterstützen und Verständnis erfahren – das ermöglicht die 2024 vom Fuldaer Verein RODNIK e. V. gegründete Selbsthilfegruppe „Werkstatt der Ruhe“. Sie bietet einen geschützten und vertrauensvollen Raum für Frauen mit belastenden oder traumatischen Erfahrungen. Im Rahmen der regelmäßigen Gruppentreffen finden verschiedene Aktivitäten statt, darunter Entspannungsübungen, Atemtechniken, kreative Workshops sowie Gesprächsrunden zu unterschiedlichen Themen wie Stressbewältigung, Gesundheit, Erziehung oder Integration. Außerdem organisiert RODNIK e. V. Vorträge und Seminare mit Fachkräften, die den Frauen wichtige Informationen und praktische Unterstützung bieten.

Unsere regelmäßigen Treffen helfen den Teilnehmerinnen, mit Stress, Unsicherheit und den Herausforderungen des Alltags besser umzugehen. Im Mittelpunkt stehen dabei Selbstfürsorge, Entspannung und das gemeinsame Erleben positiver Momente.

Zu den bisherigen Themen und Veranstaltungen gehörten unter anderem Workshops zur Stressbewältigung, Gesprächsrunden über die Herausforderungen des Lebens in Deutschland, kreative Bastelangebote sowie Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen. Darüber hinaus wurden Ent-

spannungs- und Atemübungen angeboten, die den Teilnehmerinnen helfen, innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Besonders beliebt sind kreative Angebote wie Bastelworkshops, Malen oder gemeinsame Handarbeiten. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die Kreativität, sondern stärken auch das Gemeinschaftsgefühl und tragen zum emotionalen Wohlbefinden bei. Für viele Teilnehmerinnen ist die „Werkstatt der Ruhe“ zu einem wichtigen Ort geworden, an dem sie Verständnis, Unterstützung, neue Freundschaften und neue Kraft für den Alltag finden.

Informationen und Kontakt:

Die Selbsthilfegruppe „Werkstatt der Ruhe“ wurde im Rahmen der Vereinstätigkeit von RODNIK e. V. gegründet und richtet sich an Frauen unterschiedlicher Herkunft, die in Deutschland leben und Unterstützung im Alltag sowie im Integrationsprozess suchen. Die Gruppe ist offen für alle interessierten Frauen, unabhängig von ihrer Nationalität oder ihrem kulturellen Hintergrund. RODNIK e. V. engagiert sich seit vielen Jahren für die Förderung des interkulturellen Austauschs und unterstützt Menschen mit Migrationsgeschichte bei ihrer gesellschaftlichen Integration.

Telefon: 01 52 / 54 72 36 07

Intuitives Malen „Finde deine Farbe“

Kirsten Ninger, Leiterin der Malgruppe der SHG APD

■ Ich bin Künstlerin und male selbst schon seit vielen Jahren. Dabei habe ich meine eigene Art des intuitiven Malens entwickelt. Meine Erfahrungen möchte ich gerne anderen weitergeben. Daher habe ich die Initiative ergriffen, unter dem Dach der SHG APD eine besondere Malgruppe anzubieten.

Eigene Geschichte und innere Bilder sichtbar machen

Einmal im Monat trifft sich unsere Gruppe zum intuitiven Malen. Jede*r Teilnehmende kann dabei seine oder ihre eigene intuitive Ader und das persönliche künstlerische Dasein entdecken und entfalten. Ich gebe dazu einen Grundstock und verschiedene Anregungen, damit die eigene Geschichte und die inneren Bilder sichtbar werden können. Es macht mir große Freude zu sehen, wie Menschen wieder Zugang zu ihrer Kreativität finden.



Kirsten Ninger
Fotos: Privat



Gerade Menschen, die schwere Zeiten durchmachen, erleben das kreative Arbeiten als eine Möglichkeit, wieder mehr Selbstvertrauen und innere Stärke zu entwickeln. Durch intuitives Malen entsteht ein Zugang zu den eigenen Gefühlen, zur inneren Wahrnehmung und zu persönlichen Ressourcen. Zur Entspannung begleite ich die Kurse außerdem mit den Klängen der Handpan und ruhiger Musik.

Informationen und Kontakt:

E-Mail: kirsten16565@gmx.de



Petra Rohde (links) leitet den Handarbeitstreff der SHG APD.
Foto: Privat

Stricken im Selbsthilfebüro Michelstadt Der Handarbeitstreff ist für manche auch ein Weg aus der Einsamkeit

Petra Rohde, Leiterin des Handarbeitstreffs der SHG APD

■ Jeden Dienstag von 13:30 bis 16:30 Uhr klappern im Selbsthilfebüro in Michelstadt die Stricknadeln, werden Strickanleitungen und Tipps ausgetauscht. Seit Januar 2020 leite ich den Handarbeitstreff unter dem Dach der Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression. Aber er ist natürlich mehr als nur ein Handarbeits-Kreis.

Entspannung und Austausch

Mittlerweile ist eine schöne, vertraute Gruppe entstanden, in der sich die Teilnehmenden gesehen und gehört fühlen. Sie freuen sich auf die Entspannung bei gemeinsamer Handarbeit, aber auch auf die netten Gespräche, die hier stattfinden. Selbstverständlich gibt es immer Kaffee und Kekse, manchmal auch selbstgebackenen Kuchen.

Für einige ist unser Treffen auch ein Weg aus der Einsamkeit. Das Grundprinzip der geschlechteroffenen Gruppe: Durch Stricken und Häkeln entstehen Wohlfühlmomente, viele Erkenntnisse und Freude, die viele mit nach Hause nehmen. Eine Stimme der Teilnehmenden möchte ich gerne weitergeben: „Ich gehe mit einem guten, zufriedenen Gefühl nach Hause.“ So etwas zu hören, freut mich total. Es ist die beste Resonanz, die man sich wünschen kann.

Nähere Informationen und Kontakt:

petra.rohde62@gmx.de

Weitere Infos zur Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression gibt es auf www.shg-apd.de

Internationaler Austausch im Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Im Rahmen des EU-geförderten Programms Erasmus besuchten Anfang Juni zwei Gäste aus der Slowakei das Selbsthilfebüro Groß-Gerau. Gabriel Huraj und Jozef Smrek engagieren sich in ihrem Heimatort Sabinov ehrenamtlich in einer Organisation für außerschulische Bildung. Sie heißt „OZ PES - Pre edukáciu Sabinova“, auf Deutsch „Bürgerverein PES – Für die Bildung in Sabinov“. Insbesondere der Zusammenhalt der Generationen und die Unterstützung von Minderheiten sind der Organisation wichtig. Weil sich viele ältere Menschen „abgehängt“ fühlen, organisiert Jozef zum Beispiel einen Treff für ältere Menschen und unterstützt diese beim Kennenlernen digitaler Geräte und Dienste.

Konzept der Selbsthilfe kennengelernt

Das Interesse am Konzept der Selbsthilfe und den Gemeinschaften, die dadurch entstehen, ist bei Gabriel und Jozef groß. Sie berichteten, dass die Menschen in Sabinov diese Form der Vernetzung nicht kennen. Nach ihrer Rückkehr möchten sie bei der Gemeinde dafür werben, Selbsthilfegruppen zu initiieren, Selbstorganisation stärker zu unterstützen und Vernetzungen zu fördern. Der Einsatz der ehrenamtlichen In-Gang-Setzer*innen der Selbsthilfebüros traf in diesem Zusammenhang auf großes Interesse. Diese haben sich in der Unterstützung neu gegründeter Gruppen sehr bewährt. Auch für das Selbsthilfebüro Groß-Gerau



Gabriel Huraj (links) und Jozef Smrek (rechts) erfahren von Anne Duscha viel Interessantes zum Thema Selbsthilfe. Zum Austausch im Rahmen des EU-Programms Erasmus gehörte auch ein Zertifikat.

bot der Besuch eine tolle Gelegenheit zu erfahren, wie Gabriel und Jozef in Sabinov durch ihr Engagement zu einem guten gesellschaftlichen Miteinander beitragen. „Es ist sehr bereichernd, wenn ehrenamtlich aktive Menschen sich in Europa gegenseitig besuchen, vernetzen und voneinander lernen können“, sagt Anne Duscha, Leiterin der Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH. „Wir freuen uns, wenn wir mit Gabriel und Jozef im Kontakt bleiben können und haben schon Ideen, wie wir Selbsthilfeaktive, In-Gang-Setzer*innen und Aktive aus dem Verein OZ PES zusammenbringen können. Denn eines ist klar: Uns verbindet die Freude daran, Menschen in Kontakt zu bringen und ihre Gemeinschaft und Stärke wachsen zu sehen.“

International exchange at the Groß-Gerau self-help office

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ As part of Erasmus, a programme funded by the EU, two guests from Slovakia visited the Groß-Gerau self-help office at the beginning of June. At home, Gabriel Huraj and Jozef Smrek volunteer at an organisation for extracurricular education called “OZ PES - Pre edukáciu Sabinova” (in English the “PES Citizen’s Association – For Education in Sabinov”). Collaboration between generations and support for minorities are particularly important to the organisation. As many older people feel isolated, Jozef organises a meet-up for the elderly and helps them get to grips with digital devices and services, for example.

Discovering the concept of self-help

Gabriel and Jozef have a great interest in the concept of self-help and the communities that arise as a result. They explained that the people in Sabinov are unfamiliar with this form of networking. Following their return to Slovakia, they intend to encourage their municipality to launch self-help groups, provide greater support to the self-help organisation and promote networking. They particularly found the work of the voluntary initiators of the self-help offices interesting in this context. These volunteers have proven highly effective in supporting newly established groups.

The visit also provided an excellent opportunity for the Groß-Gerau self-help office to learn how Gabriel and Jozef build a positive

social community with their volunteering in Sabinov. “It is a highly enriching experience when volunteers in Europe can visit each other, network and learn from one another,” says Anne Duscha, head of the self-help offices of Paritätische Projekte gGmbH. “We will be pleased to stay in contact with Gabriel and Jozef and already have ideas on how we can bring together self-helpers, initiators and volunteers from the OZ PES organisation. After all, one thing is clear: we are united by our joy in bringing people together and seeing their community grow and become stronger.”



© Hans-Jörg Nisch – AdobeStock.com

Міжнародний обмін в Бюро самодопомоги Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ В рамках програми Еразмус, що фінансується Європейським Союзом, на початку червня двоє гостей зі Словаччини відвідали Бюро самодопомоги Groß-Gerau. Габріель Хурай та Йозеф Смерек у своєму рідному місті Сабінів працюють волонтерами в організації, що займається позашкільною освітою. Вона називається “OZ PES - Pre edukáciu Sabinova”, що в перекладі українською означає «Громадська організація ЗОС — за освіту в Сабінові». Особливо важливими для організації є єдність поколінь та підтримка меншин. Оскільки у багатьох людей похилого віку виникає відчуття соціальної ізоляції, Йозеф, наприклад, організовує зустрічі для літніх людей та допомагає їм освоїти цифрові пристрої і сервіси.

Ознайомлення з концепцією самодопомоги

Габріель та Йозеф дуже зацікавились концепцією самодопомоги та тим, які спільноти виникають на її основі. Вони розповіли, що мешканцям Сабінова не знайома така форма мережевої взаємодії. Після повернення вони планують закликати місцеву громаду створювати групи самодопомоги, активніше підтримувати самоорганізацію та сприяти налагодженню мережі зв'язків. У цьому відношенні великий інтерес викликала діяльність волонтерів-реалізаторів бюро

самодопомоги, які втілюють концепцію в життя. Вони проявили себе надзвичайно результативно у допомозі новоствореним групам.

Для Бюро самодопомоги Groß-Gerau цей візит також став чудовою нагодою дізнатися, як активна діяльність Габріеля і Йозефа сприяє побудові гармонійного спільного життя у місті Сабінів.

«Волонтерський обмін в Європі підвищує обізнаність, зміцнює мережу зв'язків та дає можливість вчитися один у одного, — говорить Анне Душа, керівниця бюро самодопомоги товариства Paritätische Projekte gGmbH. — Ми будемо раді підтримувати контакт із Габріелем та Йозефом і у нас вже є певні ідеї щодо того, як об'єднати зусилля активістів самодопомоги, волонтерів-реалізаторів та активістів організації OZ PES. Адже цілком очевидно, що нам всім приносить радість налагоджувати зв'язок між людьми та бачити, як міцнішає їхня спільнота».

Groß-Gerau Kendi Kendine Yardım Bürosu'nda uluslararası değişim

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ AB tarafından finanse edilen Erasmus programı kapsamında, Haziran ayı başında Slovakya'dan iki konuk Groß-Gerau Kendi Kendine Yardım Bürosu'nu ziyaret etti. Gabriel Huraj ve Jozef Smrek, memleketleri Sabinov'da okul dışı eğitim alanında faaliyet gösteren bir organizasyonda gönüllü olarak çalışıyor. Bu organizasyonun adı "OZ PES - Pre edukáciu Sabinova"dır. Yani Türkçesi "Sabinov'da eğitim için PES Vatandaş Derneği". Organizasyon için özellikle nesiller arası dayanışma ve azınlıkların desteklenmesi önemlidir. Birçok yaşlı insan kendini "işlanmış" hissettiği için Jozef, örneğin yaşlılar için bir buluşma düzenliyor ve onları, dijital cihazları ve hizmetleri öğrenmelerinde destekliyor.

Kendi kendine yardım konsepti ile tanışıldı

Gabriel ve Jozef, kendi kendine yardım konseptine ve bu sayede oluşan topluluklara duydukları ilgi büyük. Sabinov'daki insanların bu tür bir ağ kurmayı bilmediklerini belirttiler. Geri döndükten sonra, belediyede kendi kendine yardım gruplarının kurulması, kendi kendine organize olmayı daha güçlü bir şekilde desteklemeyi ve ağların kurulmasını teşvik etmek istiyorlar. Kendi kendine yardım bürolarında gönüllü olarak çalışan kurucular, bu bağlamda büyük bir ilgiyle karşılaşmıştır. Bu kişiler, yeni kurulan grupların desteklenmesinde kendilerini çok iyi kanıtlamışlardır. Bu ziyaret, Groß-Gerau Kendi Kendine Yardım

Bürosu için de, Gabriel ve Jozef'in Sabinov'da gönüllü çalışmalarıyla güçlü bir toplumsal birlikteliğe nasıl katkı sağladıklarını yakından öğrenmek için çok iyi bir fırsat olmuştur. Paritätische Projekte gGmbH'ye bağlı Kendi Kendine Yardım Bürolarının Müdürü Anne Duscha: "Avrupa'da gönüllü olarak aktif kişilerin birbirini ziyaret etmesi, ağ kurması ve birbirlerinden öğrenebilmeleri son derece zenginleştirici bir süreçtir" diyor. „Gabriel ve Jozef ile iletişimde kalmaktan memnuniyet duyarız ve kendi kendine yardım alanında aktif kişileri, kurucuları ve OZ PES derneğindeki gönüllüleri bir araya getirmeye yönelik daha şimdiden çeşitli fikirlerimiz mevcut. Çünkü kesin olan bir şey var: Bizi birleştiren şey, insanları bir araya getirmenin ve onların dayanışmalarının ve güçlerinin büyüdüğünü görmenin verdiği mutluluktur."



© Fiedels - AdobeStock.com

في مكتب المساعدة الذاتية Groß-Gerau

في إطار برنامج إيراسموس (Erasmus) الممول من الاتحاد الأوروبي، زار ضيفان من سلوفاكيا مكتب المساعدة الذاتية Groß-Gerau في مطلع شهر يونيو. يشارك جابرييل هوراج وجوزيف سمريك بشكل تطوعي في منظمة للتعليم غير المدرسي في مسقط رأسهما، مدينة سابينوف. وتُسمى هذه المنظمة "OZ PES - Pre edukáciu Sabinova"، وتعني باللغة العربية "جمعية المواطنين PES – من أجل التعليم في سابينوف". تولي المنظمة أهمية خاصة لتعزيز التماسك بين الأجيال ودعم الأقليات. ونظراً لأن العديد من كبار السن يشعرون بأنهم "مهمشون"، ينظم جوزيف على سبيل المثال ملتقى لكبار السن، ويقدم لهم الدعم في التعرف على الأجهزة والخدمات الرقمية.

التعرف على مفهوم المساعدة الذاتية

يُبيد جابرييل وجوزيف اهتماماً كبيراً بمفهوم المساعدة الذاتية والمجتمعات التي تنشأ من خلاله. وقد أشارا إلى أن الناس في سابينوف لا يعرفون هذا النوع من شبكات التواصل. وبعد عودتهما، يرغبان في الترويج لدى البلدية لفكرة البدء في تأسيس مجموعات للمساعدة الذاتية، ودعم التنظيم الذاتي بشكل أكبر، وتشجيع إقامة شبكات التواصل. وفي هذا السياق، قبول عمل المتطوعين "مُطلق المبادرات" في مكاتب المساعدة الذاتية باهتمام كبير. وقد أثبتت هذه المجموعات كفاءة عالية في دعم المجموعات حديثة التأسيس.

كما شكلت هذه الزيارة فرصة رائعة لمكتب المساعدة الذاتية Groß-

Gerau للتعرف على كيفية مساهمة جابرييل وجوزيف في سابينوف، من خلال انخراطهما في تعزيز التعايش المجتمعي الجيد. وتصرح أن دوشا،

مديرة مكاتب المساعدة الذاتية في Paritätischen Projekte

gGmbH قائلة: "إنه لأمر مثير للغاية أن يتمكن المتطوعون في أوروبا

من زيارة بعضهم البعض، وبناء شبكات تواصل، والتعلم من تجارب

بعضهم البعض. يسعدنا بقاءنا على تواصل مع جابرييل وجوزيف، ولدينا

بالفعل أفكار حول كيفية الجمع بين نشاط المساعدة الذاتية ومطلق

المبادرات والناشطين من جمعية OZ PES. فثمة أمر واحد واضح ألا

وهو: تجمعنا تلك السعادة التي نشعر بها عند تقريب الناس من بعضهم

البعض، ورؤية ترابطهم وقوتهم يتناميان."

Neue Selbsthilfegruppen in Darmstadt und Umgebung

Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

Selbsthilfegruppe für Frauen nach Schwangerschaftsabbruch „Über das sprechen, worüber niemand spricht“

■ Schwangerschaftsabbrüche sind Teil der Lebensrealität vieler Frauen. Trotzdem wird darüber kaum gesprochen – die Erfahrung bleibt oft unsichtbar oder ist mit Scham belegt.

Widersprüchliche Gefühle

Wenn doch öffentlich über Schwangerschaftsabbrüche gesprochen wird, dann meist in politischen Debatten, die häufig von Männern dominiert werden, oder in religiösen und ideologischen Kreisen, in denen Frauen für ihre Entscheidung verurteilt oder ausgeschlossen werden. Die persönlichen Geschichten, Gefühle und Erfahrungen der Betroffenen selbst finden dabei nur selten Raum. Dabei steht hinter jeder Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch mindestens ein Mensch mit seiner Lebensgeschichte, Gründen und Gefühlen. Letztere sind oft widersprüchlich: Erleichterung und Schmerz, Sicherheit und Zweifel, Freiheit und Verlust.

Erfahrungen einer Betroffenen

Lisa ist Studentin und hatte vor ungefähr einem Jahr einen Schwangerschaftsabbruch. Sie fühlt sich oft alleine mit ihren Gedanken und Gefühlen, denn so richtig verstehen können sie auch ihre engsten Bezugspersonen nicht, denen sie sich anvertraut. Daher möchte sie eine Selbsthilfegruppe initiieren,

in der allein die individuellen Erfahrungen der Frauen im Mittelpunkt stehen und es die Möglichkeit gibt, offen über das Leben mit einem Schwangerschaftsabbruch zu sprechen.

Die Gruppe versteht sich dabei weder als Forum für Befürworterinnen noch für Gegnerinnen von Schwangerschaftsabbrüchen. Sie soll dem Austausch von Betroffenen dienen. Eingeladen sind Frauen jeden Alters, die einen Schwangerschaftsabbruch erlebt haben und darüber ins Gespräch kommen möchten, egal, wie lange der Abbruch zurückliegt. Willkommen sind alle Frauen, die sich aktiv am Austausch beteiligen möchten, aber auch Frauen, die zunächst einfach zuhören wollen. Ziel ist es, zusammen einen sicheren und respektvollen Raum zu schaffen, in dem Erfahrungen geteilt werden können und in dem sichtbar wird, dass niemand mit dieser Erfahrung allein ist.

Nähere Informationen und Kontakt:

Selbsthilfebüro Darmstadt

Christiane Schär

Telefon: 0 61 51 / 85 06 58 0

E-Mail:

selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

■ Gesprächsgruppe für Studierende

Wann hat dich zuletzt jemand gefragt, wie es dir wirklich geht?

Das Studium kann vieles sein: spannend, überfordernd, einsam, voller Druck oder voller Fragen. Stress, Selbstzweifel, Beziehungen, Zukunftsängste, Entscheidungen. Vieles tragen wir mit uns herum, oft still. ... Selten interessiert sich jemand dafür, wie es dir geht. Nicht das schnelle „Alles gut?“ zwischen Vorlesung, Mensa und dem nächsten Seminar. Sondern ehrlich. Mit Zeit. Ohne direkt eine Lösung finden zu müssen. Deshalb gründet sich in Darmstadt eine Gesprächsgruppe für Studierende. Es soll ein kleiner, fester und vertraulicher Kreis werden. Alle zwei Wochen. Ein Ort, an dem du nicht funktionieren musst, sondern einfach da sein kannst. Zum Zuhören. Zum Teilen. Zum Ehrlichsein.

Nähere Informationen und Kontakt:

Selbsthilfebüro Darmstadt

Christiane Schär

Telefon: 0 61 51 / 85 06 58 0

E-Mail:

selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser für Darmstadt und Darmstadt-Dieburg

Der noch fast druckfrische aktualisierte Selbsthilfegruppen-Wegweiser für Darmstadt und Darmstadt-Dieburg liegt im Selbsthilfebüro Darmstadt bereit und kann wie immer auch digital auf unserer Website abgerufen werden.

■ Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (EMAH) und Angehörige

Eine neue Selbsthilfegruppe in Darmstadt soll EMAHs (Erwachsene mit angeborenem Herzfehler) und deren Angehörige bei Fragen und Problemen unterstützen. Außerdem bietet sie Raum für andere Themen rund ums Herz wie künstliche Herzklappen, Herzschrittmacher und implantierte Defibrillatoren sowie Sport.

Nähere Informationen und Kontakt:

Jürgen Stoller

Telefon: 01 75 / 17 66 54 1

E-Mail: juergen.stoller@web.de

■ Depressions-Selbsthilfegruppe „buntSTARK“ mit neuem Konzept

Die Selbsthilfegruppe Depression und Ängste Darmstadt „buntSTARK“ startet nach viereinhalb Jahren mit einem neuen Konzept. Statt einer offenen Gruppe mit häufig wechselnden Teilnehmenden wird sie künftig als kleine, geschlossene Gruppe mit festen Mitgliedern geführt.

Ziel ist es, einen vertrauensvollen Rahmen zu schaffen, in dem sich die Teilnehmenden auf Augenhöhe über ihr Leben mit Depression und Ängsten offen austauschen können, Verständnis finden und gegenseitig unterstützen. Neue Mitglieder werden aufgenommen, wenn ein Platz frei wird.

Nähere Informationen und Kontakt:

Interessierte können sich melden bei Roland per E-Mail an info@buntstark.de.

■ In Gründung:

Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder von alkoholabhängigen Eltern

Kinder sind durch die Alkoholabhängigkeit der Eltern oft belastet, auch wenn sie längst schon erwachsen sind. Für sie entsteht in Darmstadt eine neue Selbsthilfegruppe. In der Gruppe können sie sich in einem sicheren Raum mit anderen Betroffenen über Gefühle und Erlebtes austauschen.

Nähere Informationen und Kontakt:

Selbsthilfebüro Darmstadt

Christiane Schär

Telefon: 0 61 51 / 85 06 58 0

E-Mail:

selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

■ WhatsApp Community ME/CFS

Darmstadt und Umgebung:

Regionaler Austausch für ME/CFS-Betroffene oder bei einem vorhandenen Verdacht

Die WhatsApp-Community für Betroffene aus Darmstadt und Umgebung richtet sich an Menschen mit ME/CFS oder dem Verdacht auf ME/CFS. Sie bietet ihnen die Möglichkeit, sich regional zu vernetzen.

Die Initiatorin ist selbst schwer erkrankt und hat die Gruppe gegründet, weil sie in der Region bisher kein niedrigschwelliges Online-Angebot speziell für ME/CFS-Betroffene gefunden hat. Viele Betroffene können aufgrund ihrer Erkrankung nicht oder nur eingeschränkt an Treffen vor Ort teilnehmen. Deshalb soll die Gruppe einen niedrigschwelligen, geschützten Raum bieten, um sich weniger allein zu fühlen, Erfahrungen zu teilen und regionale Kontakte zu ermög-

lichen – ohne Verpflichtung zu regelmäßiger Teilnahme.

Mögliche Themen sind zum Beispiel Alltag mit ME/CFS, Pacing, PEM, Erfahrungen mit Ärzt*innen und Therapieversuchen, hilfreiche Informationen, Veranstaltungen, Aufklärung und Aktivismus.

Jede Person beteiligt sich nur so viel, wie es die eigene Belastungsgrenze zulässt. Innerhalb der Community gibt es verschiedene Untergruppen zu einzelnen Themen. So kann jede Person selbst entscheiden, welche Inhalte sie lesen oder mitverfolgen möchte und wofür sie ihre begrenzte Energie aufbringen kann.

Die Gruppe ersetzt keine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung. Im Mittelpunkt stehen gegenseitiger Austausch, Solidarität und regionale Vernetzung unter Betroffenen.

Nähere Informationen und Kontakt:

Carla Janiel

E-Mail: carla.janiel@gmx.de

■ In Gründung:

„Eltern-WG nach Trennung“

Diese Austauschgruppe für Eltern, die nach der Trennung weiterhin zusammenwohnen und ihren Kindern bewusst die Familie erhalten möchten, richtet sich an Menschen im Raum Darmstadt/Südhessen. Es geht um den Austausch auf Augenhöhe unter Betroffenen über die Herausforderungen, die dieses Modell mit sich bringt – mit Verständnis und ohne Bewertung.

Nähere Informationen und Kontakt:

E-Mail: elternwg@protonmail.com

Neu erschienen: Wegweiser Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ In Selbsthilfegruppen unterstützen sich Menschen gegenseitig bei der Bewältigung von Erkrankungen und Lebensproblemen. Dabei funktionieren sie selbstorganisiert auf Augenhöhe und werden nicht durch eine Fachperson angeleitet. Ein Ersatz für Therapie ist dies nicht, aber eine wichtige Möglichkeit, sich zu entlasten und Gleichbetroffene kennenzulernen. Im Landkreis Groß-Gerau gibt es rund 80 Selbsthilfegruppen. Nun ist der neue Selbsthilfegruppen-Wegweiser 2026 für den Landkreis Groß-Gerau erschienen.

Themenspektrum

„Psychische Erkrankungen“

Neu mit dabei sind diverse Gruppen aus dem Themenspektrum der psychischen Erkrankungen. Darunter die Gruppe „Wir-über-uns“ aus Rüsselsheim, eine Gruppe für bipolare Menschen (Groß-Gerau) und die Angehörigengruppen „Eltern psychisch erkrankter Kinder“ (Groß-Gerau), „Geschwister psychisch erkrankter Menschen“ (Groß-Gerau) und die „Erwachsenen Kinder psychisch erkrankter Eltern“ (Gernsheim).

Chronische Erkrankungen

Im Bereich der chronischen Erkrankungen wurden die Gruppen für Angehörige und Betroffene eines Schlaganfalls (Groß-Gerau) neu aufgenommen. Auch die Gruppe „Frauen in den Wechseljahren“ (Rüsselsheim)



und „YoMo – Young Mothers“ (Groß-Gerau) wurden neu gegründet.

Gruppe für Menschen, die sich einsam fühlen

Seit Jahresbeginn gibt es außerdem in Groß-Gerau eine Gruppe für Menschen, die sich einsam fühlen. Eine zweite Gruppe zum Thema ist in Planung.

Wer sich für die Teilnahme an einer der Gruppen interessiert oder das neue Wegweiser-Faltblatt bestellen möchte, kann sich an das Selbsthilfebüro Groß-Gerau wenden:
Telefon: 0 61 52 / 96 16 83 5
E-Mail:
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Neue Selbsthilfegruppen in Groß-Gerau

Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

■ Selbsthilfegruppe für Frauen mit dissoziativer Identitätsstörung in Groß-Gerau

Die dissoziative Identitätsstörung (DIS) ist eine psychische Traumafolgestörung, die mit unterschiedlichen Identitätszuständen und teils ausgeprägten Gedächtnislücken einhergehen kann. Für Betroffene können dadurch erhebliche Belastungen im Alltag, in sozialen Beziehungen sowie in Ausbildung und Beruf entstehen. Eine neue Selbsthilfegruppe lädt Betroffene dieser Diagnose dazu ein, in einem geschützten Rahmen miteinander ins Gespräch zu kommen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann Mut machen, Akzeptanz fördern und gegenseitige Unterstützung ermöglichen. Im Mittelpunkt steht das Gefühl, nicht allein zu sein.

Interessierte können sich im Selbsthilfebüro Groß-Gerau zum ersten Treffen am Mittwoch, 9. September, um 19 Uhr anmelden. Die Treffen finden zweimal im Monat in Groß-Gerau statt.

■ Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern

Wenn ein Kind stirbt, verändert dies das Leben von Eltern grundlegend. Um Betroffenen einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung zu bieten, entsteht in Groß-Gerau eine neue Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern. Die Initiatorin der Gruppe hat selbst lange Zeit gemeinsam mit ihrem Mann den schwerstmehrfachbehinderten Sohn gepflegt und im vergangenen Jahr verloren. Nun wünschen

sich die beiden den Austausch mit anderen Müttern und Vätern, die den Tod eines Kindes erlebt haben – unabhängig vom Alter des Kindes, dem Grund des Verlustes oder davon, wie lange der Tod zurückliegt. Im Mittelpunkt der Treffen stehen das offene Gespräch, das Teilen von Erfahrungen und die Möglichkeit, Menschen zu begegnen, die ähnliche Schicksalsschläge erlebt haben.

Gruppenstart ist im September.

Informationen und Kontakte:

Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Telefon: 0 61 52 / 96 16 83 5

E-Mail:

selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Weitere Teilnehmer*innen willkommen

Folgende Selbsthilfegruppen wurden kürzlich gegründet und haben noch freie Plätze:

- Gemeinsam einsam, Gruppe 2, Groß-Gerau
- Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern, Gernsheim
- Eltern psychisch erkrankter Kinder 2, Groß-Gerau
- „Die Polarlichter“ – Bipolare Menschen im Kreis Groß-Gerau
- Frauen in den Wechseljahren, Rüsselsheim (Gruppenneustart im Herbst)

Neue Selbsthilfegruppen im Odenwald

Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald

■ Selbsthilfegruppe „Flucht und Neuanfang“ für Geflüchtete aus der Ukraine

Seit Mai 2026 gibt es eine Selbsthilfegruppe für Geflüchtete aus der Ukraine. Sie trifft sich jeden dritten Freitag im Monat von 17:30 bis 19:30 Uhr im Selbsthilfebüro Michelstadt, Untere Pfarrgasse 7.

Die Selbsthilfegruppe „Flucht und Neuanfang“ bringt Menschen aus der Ukraine zusammen, die aufgrund des Krieges gezwungen waren, ein neues Leben in Deutschland zu beginnen. Im Laufe der Treffen ist ein warmer und geschützter Raum entstanden, in dem Menschen offen über ihre Herausforderungen, Sorgen, Erfolge und Hoffnungen sprechen können. Hier finden sie Unterstützung, können ihre Erfahrungen teilen und erleben, dass sie mit ihren Gefühlen und ihrem Weg nicht allein sind. Für viele ukrainische Geflüchtete sind diese Treffen weit mehr als nur ein Austausch – sie sind ein Ort, an dem man gehört wird, Unterstützung findet und neue Kontakte knüpfen kann. Geleitet wird die Selbsthilfegruppe von Iryna Radova und Liudmyla Dlugosh. Sie bitten Interessierte um Anmeldung.

Informationen und Kontakt:

Selbsthilfebüro Odenwald:

Claudia Ray

Telefon: 0 60 61 / 96 92 29 0

Mobil: 01 59 / 04 60 69 39

E-Mail:

selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

■ Група самопомоги для біженців з України «Втеча та новий початок»

З травня 2026 року існує група самопомоги для біженців з України, яка зустрічається щомісяця щотретьої п'ятниці з 17:30 до 19:30 у Бюро самопомоги Міхельштадта (Selbsthilfebüro Michelstadt), розташованому за адресою Untere Pfarrgasse 7, 64720 Michelstadt. Групу очолюють Ірина Радова та Людмила Длугош.

«Flucht und Neuanfang» – простір підтримки для українців Група взаємодопомоги «Flucht und Neuanfang» об'єднує українців, які через війну були змушені розпочати нове життя в Німеччині. За час наших зустрічей вдалося створити теплий і безпечний простір, де люди можуть відкрито говорити про свої труднощі, переживання, успіхи та надії. Тут можна знайти підтримку, поділитися власним досвідом і відчувати, що ти не один. Для багатьох українських біженців це не просто зустрічі, а місце, де можна бути почутим, отримати підтримку та знайти нові знайомства.

Якщо вам близький такий формат спілкування і підтримки, ми будемо раді бачити вас на наших майбутніх зустрічах.

Контактні особи:

Iryna Radova

Telefon: +38 050 / 55 74 57 0

E-Mail: radovairina6996@gmail.com

■ Neue Selbsthilfegruppe für Angehörige Depression und Suizidabsichten bei jungen Menschen

Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene erkranken an Depressionen. Eine enorme Belastung auch für Angehörige. In einer neuen Selbsthilfegruppe treffen sich seit Juli regelmäßig Eltern von depressiven/suizidalen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, um Ängste und Herausforderungen miteinander zu teilen. Die Teilnehmenden können über Hilfsangebote, Therapiemöglichkeiten und Strategien sprechen, die helfen, den Alltag zu bewältigen. Die Treffen finden jeden zweiten Dienstag im Monat von 19 bis 20:30 Uhr im DRK-Selbsthilfzentrum Erbach, Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststraße) statt.

Nähere Informationen und Kontakt:

Friedel Weyrauch

Telefon: 0 60 62 / 60 76 01

E-Mail: selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de



■ Fetale Alkoholspektrumstörung (FASD)

Das Selbsthilfebüro Odenwald sucht für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe zum Thema FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders) weitere Interessierte. Herzlich eingeladen sind Eltern und Angehörige, leibliche Mütter, Pflege- und Adoptivfamilien sowie betroffene Erwachsene, um am gegenseitigen Austausch teilzunehmen. Hierbei können Erfahrungen aus dem Alltag geteilt, Informationen ausgetauscht und gemeinsam Wege gefunden werden, um die Herausforderungen mit FASD besser zu bewältigen.

Ein erstes Informationstreffen findet statt am Freitag, den 28. August 2026, um 19 Uhr im Selbsthilfebüro Odenwald, Untere Pfarrgasse 7 in Michelstadt.

Nähere Informationen und Kontakt:

Selbsthilfebüro Odenwald

Claudia Ray

Telefon: 0 60 61 / 9 69 22 90

Mobil: 01 59 / 04 60 69 39

E-Mail:

selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org



Ist ein Kind schwerstpflegebedürftig, stellt das die ganze Familie vor besondere Herausforderungen.

Foto: Insa Hagemann für INTENSIVkinder zuhause e.V.

Ein besonderes Erfolgsmodell der Elternselbsthilfe: 25 Jahre INTENSIVkinder zuhause e. V.

Dr. Maria Bitenc, Gründungsmitglied des Vereins und Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

■ Der Elternselbsthilfeverein INTENSIVkinder zuhause e.V. besteht dieses Jahr 25 Jahre. Eigentlich könnte der Verein jedoch bereits seinen 30. Geburtstag begehen, denn die Idee zur Gründung einer Selbsthilfegruppe entstand schon im April 1996.

Damals wandte sich eine Mutter an das Selbsthilfebüro Offenbach mit der Bitte, sie bei der Gründung einer Elternselbsthilfegruppe für Familien mit schwerstpflegebedürftigen Kindern zu unterstützen. Nachdem durch Pressearbeit auf dieses Anliegen aufmerksam gemacht worden war, trafen sich im Oktober 1996 drei betroffene Mütter in den Räumen der Kontaktstelle zum Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe.

Die Gründerinnen gaben der Gruppe den Namen INTENSIVkinder zuhause, weil sie alle ein gemeinsamer Lebenshintergrund verband: der Alltag mit einem schwerst- oder intensivpflegebedürftigen Kind zu Hause. Viele dieser Kinder sind dauerhaft auf Sauerstoff angewiesen, müssen beatmet werden oder leben mit einer Trachealkanüle.

Von Beginn an verfolgte die Gruppe zwei zentrale Ziele: Zum einen wollten sich die Familien in ihrem durch die Erkrankung der Kinder stark belasteten Alltag gegenseitig mit Rat und Tat unterstützen. Zum anderen sollte die Gruppe Kontakte zu anderen betroffenen Familien ermöglichen und hilfesuchenden Eltern als Anlaufstelle zur Verfügung stehen.



Kuscheln ist wichtig.

Foto: Hanna Lenz für INTENSIVkinder zuhause e.V.

Bereits 1997 fanden regelmäßige Gruppentreffen statt, teilweise begleitet von einer Supervisorin. Dabei wurden persönliche Herausforderungen besprochen und zugleich Perspektiven für die Weiterentwicklung der Gruppe entwickelt.

Im Laufe der Zeit erreichten die Kontaktstelle immer mehr Anfragen betroffener Eltern aus dem gesamten Bundesgebiet, sodass ein bundesweiter Verteiler aufgebaut werden konnte. Über die Netzwerke der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) und das Kindernetzwerk Aschaffenburg wurden die Aktivitäten der Gruppe deutschlandweit bekannt. Im Sommer 1997 nahm die Gruppe erstmals am Offenbacher Selbsthilfegruppentag teil.

Aus diesen Entwicklungen entstand die Idee, ein bundesweites Treffen zu organisieren. Unter dem Titel „Elternbegegnungstag“ fand im Frühjahr 1999 in den Räumen des Selbsthilfebüros die erste Veranstaltung dieser

Art statt. Rund 25 Elternpaare nahmen teil. Mitarbeitende von Krankenkassen, Intensivpflegekliniken, Pflegediensten und weiteren Einrichtungen standen an Informationsständen für Fragen und Beratung zur Verfügung. Im Mai 2000 folgte der zweite Elternbegegnungstag – hier reifte der Entschluss, einen Verein zu gründen. Im Rahmen einer Dialogtagung der Arbeitsgruppe „Dauerbeatmete Kinder und Jugendliche“ wurde im März 2001 – mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend – in Bonn schließlich der Verein INTENSIVkinder zuhause e. V. gegründet. Eine solche Dynamik ist in der Selbsthilfe nicht selbstverständlich, sondern bedarf großen persönlichen Einsatzes der verschiedenen Akteure.

Heute ist der Verein bundesweit aktiv. Regionale Selbsthilfegruppen bestehen unter anderem in Berlin, Nordrhein-Westfalen, Hessen, Niedersachsen und Baden-Württemberg. Durch seine vielfältigen Aktivitäten konnte der Verein die Situation von Familien mit intensivpflegebedürftigen Kindern nachhaltig verbessern. Neben der direkten Unterstützung der betroffenen Eltern leistet er bis heute wichtige Aufklärungs- und Informationsarbeit, die weit in das professionelle Versorgungs- und Gesundheitssystem hineinwirkt.



Pflegenden Angehörigen drohen massive Verschlechterungen

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

Aus einem zarten „Offenbacher Pflänzchen“ ist in den vergangenen drei Jahrzehnten ein starker und tief verwurzelter Baum geworden: der Verein INTENSIVkinder zuhause e.V. Er unterstützt auf vielfältige Weise Eltern, damit ihre schwerstpflegebedürftigen Kinder nicht in einer klinischen Einrichtung, sondern in ihrer familiären Umgebung aufwachsen können. Jetzt drohen den Familien mit dem Pflege neuordnungsgesetz massive Verschlechterungen.

Offener Brief des Kindernetzwerks an die Bundesgesundheitsministerin

Mehr als 200.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland leben mit Pflegebedarf, so das Kindernetzwerk e. V., der Dachverband der familienorientierten Selbsthilfe in Deutschland. Die Kinder und jungen Erwachsenen müssen aufgrund ihrer chronischen Erkrankungen oder Behinderungen oftmals beatmet, mit Sonden ernährt, medikamentös und pflegerisch versorgt werden.

„Ihre Eltern koordinieren wöchentlich mehrere Therapien und Arztbesuche, kämpfen parallel um Kostenzusagen und organisieren Pflege rund um die Uhr, oft ohne verlässliche Entlastungsangebote“, betont das Kindernetzwerk in einem offenen Brief an Bundesgesundheitsministerin Nina Warken.

Die pflegenden Familien leisteten jeden Tag enorme Arbeit. Mit der aktuellen Pflege-reform drohten ihnen nun massive Verschlechterungen. Die geplante Kürzung der Rentenversicherungsbeiträge für pflegende Angehörige treffe hauptsächlich pflegende Mütter hart und bedeute für sie Altersarmut, kritisiert das Kindernetzwerk. Durch die Streichung des Entlastungsbetrages für Pflegegrad 1 könnten pflegende Angehörige zudem weniger Entlastungsangebote nutzen bei unverändert hohem Pflegebedarf.

Weitere Informationen: www.intensivkinder.de

Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Offenbach

■ **Zum Thema Brustkrebs** startet im September eine Selbsthilfegruppe in Rodgau-Nieder-Roden. Initiiert von betroffenen Frauen trifft sich die Gruppe jeden ersten Donnerstag im Monat von 17 bis 19 Uhr in der Senefelder Str. 2a.

Interessierte erfahren mehr per E-Mail an selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

■ **Neue Selbsthilfegruppe in Gründung: Angehörige von Menschen, die an Depression leiden**, sollen demnächst in den Räumen des Vereins LUIS HILFT e. V., Pfarrer-Schwahn-Str. 16, 63179 Obertshausen eine neue Selbsthilfegruppe finden.

Weitere Informationen sind erhältlich unter: Telefon: 01 59 / 01 94 15 41 oder per E-Mail an info@luis-hilft.de.

Am 12. September 2026 in Fulda: **Selbsthilfetag mit buntem Programm**

Emily Best, Selbsthilfebüro Osthessen

■ In Am 12. September lädt das Selbsthilfebüro Osthessen beim Selbsthilfetag wieder dazu ein, das vielfältige Netzwerk der Selbsthilfe in der Region zu entdecken. Interessierte haben die Gelegenheit, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die eigene Erfahrungen zum Beispiel mit körperlichen und seelischen Erkrankungen gemacht haben und sich engagiert für ein inklusives Miteinander einsetzen.

Besucher*innen erwartet von 10:30 bis 16 Uhr ein abwechslungsreiches Programm mit Angeboten verschiedener Selbsthilfegruppen sowie zahlreichen Mitmach-Aktionen: eine Runde Tischtennis mit PingPongParkinson zum Beispiel, handgemachte Henna-Tattoos am Stand der internationalen Selbsthilfegruppen oder die Blindenstockführungen der IGbFD (Interessengemeinschaft barrierefreies Fulda), die mithilfe von Simulationsbrillen und Langstöcken einen eindrucksvollen Einblick in den Alltag von Menschen mit Sehbehinderungen ermöglichen. Auch der Fahrsimulator des BADS (Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr) sensibilisiert für die Risiken von Drogenkonsum und lädt dazu ein, die eigene Seh- und Reaktionsfähigkeit zu testen.



Zur Mittagszeit sorgt das Fuldaer Ensemble Get Rhythm mit einem vielseitigen, mitreißenden Percussionprogramm für musikalische Highlights. Und auch Familien mit Kindern dürfen sich freuen: Mit dem Angebot des Circus Ikarus sind Spaß und Unterhaltung für Groß und Klein garantiert.

Neue Selbsthilfegruppe in Künzell

Emily Best, Selbsthilfebüro Osthessen

■ „Mentale Perspektive“ für Menschen mit psychischen Belastungen

Im Juni ist die neue Selbsthilfegruppe „Mentale Perspektive“ gestartet. Die Gruppe richtet sich an Menschen, die sich im Alltag psychisch belastet fühlen oder sich in einer herausfordernden Lebenssituation befinden. Im Mittelpunkt stehen offene Gespräche in einem geschützten Rahmen – ohne Druck und ohne Bewertung. Jeder kann sprechen, muss aber nicht. Gemeinsam wollen wir neue Perspektiven gewinnen und innere Stärke finden.

Ort: Treffpunkt Mitte, Hahlweg 37, 36093 Künzell.



© Kuddius – AdobeStock.com

Nähere Informationen und Kontakt:

Maik Blumenberg

Mobil: 0 15 11 / 07 07 25 2

E-Mail: info@mentale-perspektive.de

Neue Adresse:

Selbsthilfebüro Osthessen jetzt „Am Bahnhof 4“.

Das Selbsthilfebüro Osthessen ist am 1. Juli 2026 gemeinsam mit der Regionalgeschäftsstelle des Paritätischen Fulda umgezogen:

Die neue Adresse lautet „Am Bahnhof 4“.

Die neuen Räume sind klimatisiert und sehr gut barrierefrei mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Fahrrad- und Autoparkplätze gibt es ebenfalls.





An der diesjährigen MUT-Tour beteiligte sich auch das Selbsthilfepüro Osthessen. Gemeinsam mit dem ADFC Fulda organisierte es für den 1. Juni eine Mitfahr-Aktion. Rund 30 Teilnehmende begleiteten die Tour mit ihren Fahrrädern von Fulda nach Fliesen und setzten gemeinsam ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen. Auch in Groß-Gerau wurde die MUT-TOUR von Vertreter*innen der Stadt und des Kreises, dem Selbsthilfepüro und dem Bündnis gegen Depression begrüßt. Es gab Infostände und eine Mitfahr-Aktion nach Mainz.

Text: Emily Best/red, Foto: Sebastian Bruckner

MUT-TOUR 2026: Gemeinsam irre mutig

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ 4.100 Kilometer, 3,5 Monate, 13 Etappen und mehr als 50 öffentliche Aktionstage – wenn die diesjährige MUT-TOUR am 12. September in Bremen endet, können die Beteiligten eine stolze Bilanz ziehen. Auch Aktive aus unserer Region haben mitgewirkt.

Dieses Jahr ist es für die Akteur*innen besonders wichtig, auf psychische Erkrankungen und deren Folgen aufmerksam zu

machen, denn zum 1. April 2026 wurde die Vergütung für ambulante Psychotherapien von den gesetzlichen Krankenkassen um 4,5 Prozent gesenkt. Dadurch droht sich die Lage von gesetzlich versicherten Patient*innen, die ohnehin oft schon bis zu einem Jahr auf einen Therapieplatz warten, weiter zu verschärfen. Denn, so die Befürchtung: Viele Psychotherapeut*innen könnten sich gezwungen sehen, weniger Kassen- und mehr

Privatpatienten zu behandeln. Auch darauf will die MUT-Tour aufmerksam machen.

Ein besonderes Outdoor-Projekt

Die MUT-TOUR ist aber noch mehr als Aufklärungs- und Anti-Stigma-Arbeit, sie ist auch für viele der Teilnehmenden ein besonderes Outdoor-Projekt: Übernachtungen in der Natur und tägliche Etappen über 55 Tageskilometer – das erfordert Mut, stärkt die Resilienz und macht Selbstwirksamkeit erfahrbar. „Wenn man in Bewegung kommt, kommt man wieder in Verbindung – mit der Natur, mit Menschen und mit sich selbst“, sagt Marcel Schmitz, einer der Teilnehmer.



Die MUT-TOUR: Informationen und Kontakt

Psychische Gesundheit ist längst kein Randthema mehr – und trotzdem fühlen sich viele alleingelassen. In Deutschland sind Schätzungen zufolge jährlich fast 18 Millionen Menschen – mehr als jede vierte erwachsene Person – von psychischen Erkrankungen betroffen. Dazu zählen Depression, Angststörung, Psychose, bipolare Störung, Suchterkrankungen und vieles mehr. Psychische Erkrankungen erhöhen auch enorm das Risiko eines Suizids.

Die MUT-TOUR setzt sich seit 2012 für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen



Der MUT-ATLAS hilft bei der Orientierung

Der MUT-ATLAS soll Betroffenen, Angehörigen und beruflich Helfenden Orientierung in der Versorgungslandschaft für psychisch kranke Menschen geben. Sie finden online bundesweit Hilfsangebote rund um psychische Gesundheit – von Therapie über Beratung bis hin zu Selbsthilfe-, Arbeits- und Wohnungsangeboten.

www.mut-atlas.de

Erkrankungen und gesellschaftliche Akzeptanz der Betroffenen ein. Betroffene, Angehörige und beruflich Helfende wandern und radeln jedes Jahr im Tandem gemeinsam durch Deutschland und sprechen unterwegs über ihre Erfahrungen – mit Journalist*innen, Passant*innen und Entscheidungsträger*innen. Nicht die Diagnose steht im Mittelpunkt, sondern der Mensch und seine persönliche Geschichte.

www.mut-tour.de und
www.mut-foerdern.de

Online-Fachtag zum Tag der Selbsthilfe „Selbsthilfe als zentralen Bestandteil kommunaler Gesundheitsversorgung für alle offen gestalten“

TIPP-Redaktion

■ Am 16. September 2026 findet der bundesweite Tag der Selbsthilfe statt. Die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH nehmen diesen Tag zum Anlass, ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter*innen von Fachstellen und Vereinen im Sozial- und Gesundheitsbereich zur Teilnahme an einem Online-Fachtag von 10 bis 12:30 Uhr einzuladen. Der Titel: „Selbsthilfe als zentralen Bestandteil kommunaler Gesundheitsversorgung für alle offen gestalten“.

Expertenvortrag und Workshops

Für den Einstiegs Vortrag mit dem Titel „Wie Selbsthilfe wirkt“ konnte der renommierte Experte Dr. phil. Dipl.-Psych. Christopher Kofahl vom Zentrum für Psychosoziale Medizin am Institut für Medizinische Soziologie der UKE Hamburg gewonnen werden. In drei Workshops wird anschließend an Best-Practice-Beispielen gezeigt, wie Selbsthilfe für junge Menschen attraktiv gestaltet werden kann, was Menschen mit Migrationsgeschichte an der Selbsthilfe fasziniert und wie Menschen sich ehrenamtlich engagieren, um Selbsthilfegruppen zu unterstützen.

Informieren und Vernetzung fördern

Den Selbsthilfegruppen und -büros ist an starken Netzwerken gelegen. Oft ist Aktiven von Fachstellen und Gesundheitsein-

richtungen nicht bekannt, wie Selbsthilfe funktioniert und welche Möglichkeiten sie bietet. Der Fachtag soll hier zur Information beitragen und Vernetzungen fördern. Im kompakten Online-Format können Interessierte sich kostenlos über die Leistungen der Selbsthilfebüros informieren, erfahren Näheres über das Konzept der Selbsthilfe und die Frage, wie Selbsthilfe für alle offen gestaltet werden kann – egal welchen Alters oder welcher Herkunft. Damit knüpft der Fachtag inhaltlich auch an die zeitgleich stattfindenden Interkulturellen Wochen an.

*Nähere Informationen zur Veranstaltung
und zur Anmeldemöglichkeit finden
Interessierte auf
www.paritaet-selbsthilfe.org/fachtag2026/.*



Workshop für Selbsthilfeaktive Impulse für einen gelingenden Generationenwandel

TIPP-Redaktion

■ „Lebendige Selbsthilfe für jung & alt – Impulse für einen gelingenden Generationenwandel in Selbsthilfegruppen“ – Das ist der Titel eines Workshops am Samstag, 26. September 2026, von 10 bis 15 Uhr beim Wohn-, Lebens- und Kulturprojekt AGORA in der Erbacherstraße 89.



Immer mehr Selbsthilfegruppen beschäftigen die Themen der Überalterung und des Generationenwandels. Sie vermissen junge Menschen, die sich aktiv in die Gruppe einbringen und sie eventuell weiterführen. Warum fällt es so schwer, junge Menschen in der Gruppe einzubinden? Wie begeistern wir Neue für die Selbsthilfe? Wie kann Veränderung aufrichtig und nachhaltig gelingen?

Willkommenskultur leben und Übergänge gestalten

Im Workshop erfahren Interessierte, wie Selbsthilfegruppen so gestaltet werden können, dass (jüngere) Neulinge sich willkommen fühlen und beteiligen möchten. Sie bekommen Anregungen, über die eigene Haltung in Bezug auf Selbstorganisation und Verantwortungsverteilung nachzudenken und sich auszutauschen. Sie können Ihre eigenen Themen einbringen und somit den Tag aktiv mitgestalten.

Referentin ist Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin (M. A.), Seminarleiterin und Achtsamkeitstrainerin, Organisationsberaterin und langjährig tätig in der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung.

Die Teilnahme ist kostenlos für Selbsthilfeaktive aus den Regionen Darmstadt, Groß-Gerau, Offenbach und Odenwald.

Anmeldung unter:

https://eveeno.com/Generationenwandel_Selbsthilfe

Wege aus der Sucht Lotsennetzwerk Rhein-Main begleitet Menschen ehrenamtlich und individuell

TIPP-Redaktion

■ **Schätzungsweise 400 Männern und Frauen aus dem Großraum Südhessen haben Ehrenamtliche des Lotsennetzwerks Rhein-Main in den vergangenen zehn Jahren Wege aus der Abhängigkeit gezeigt – vor allem von Alkohol, Drogen und Medikamenten.**

Das Lotsennetzwerk Rhein-Main wurde 2015 etabliert. Es bietet Unterstützung vor allem in Darmstadt sowie den Landkreisen Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau und Bergstraße.

Die Lots*innen sind ausschließlich abstinenten Betroffene und Angehörige. Sie begleiten eins zu eins Betroffene, die noch konsumieren oder gerade zu Beginn der Verände-

rungsphase etwa in einer regionalen Klinik zur Entgiftung sind. Sie arbeiten kostenlos und vertraulich und unterstützen in Gesprächen vor allem mit eigenen Erfahrungen.

Ergänzung zu Beratung und Therapie

Getragen wird das Projekt vom Caritasverband Darmstadt und den vielen Selbsthilfeorganisationen wie dem Kreuzbund der Diözese Mainz, der (Alkohol- und Suchtselbsthilfe (ASS), Blaukreuz und den Anonymen Alkoholikern. Finanziert wird es von der Deutschen Rentenversicherung Hessen. Projektleiterinnen sind Nora Courtzopanis und Kristina Müller. Beide sind Therapeutinnen im Suchthilfezentrum Darmstadt. Üblicherweise tauschen sich Lots*innen und Begleitete bei persönlichen Treffen,

Seltene Erkrankung

Kleinkind mit FPIES – Eltern suchen andere Betroffene zum Austausch

Eltern eines Kleinkindes, das von einer sehr seltenen Erkrankung betroffen ist, suchen deutschlandweit nach anderen Betroffenen. Das Kind hat FPIES (Food-protein-induced enterocolitis syndrome/Nahrungsmittelprotein-induziertes Enterokolitis-Syndrom). Dabei reagiert der Körper stark allergisch auf Nahrungsmittelweiße. Die Erkrankung erfordert die strikte Meidung des auslösenden Lebensmittels.

Die Eltern des Kindes wünschen sich einen Austausch mit anderen Betroffenen. Das Selbsthilfebüro Groß-Gerau hat sich bereit erklärt, die Kontaktvermittlung zu übernehmen: Telefon: 0 61 52 / 9 61 22 04, E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Telefonaten oder Textnachrichten aus, wie Herausforderungen gelöst werden können. „Persönliche Erfahrungen der Betroffenen und Angehörigen spielen dabei eine herausragende Rolle“, betont Nora Courtzopoulos.

Enge Kooperation mit Kliniken und Selbsthilfe

Das Lotsennetzwerk Rhein-Main arbeitet mit den Kliniken in der Region eng zusammen, unter anderem dem Vitos-Hospital in Riedstadt und dem Zentrum für seelische Gesundheit in Groß-Umstadt.

Im vergangenen Jahr wurden rund 60 Personen begleitet. „Frauen haben einen Anteil von etwa 40 Prozent. Viele Betroffene leiden unter Grunderkrankungen wie Depression oder Angststörungen“, berichtet Nora Courtzopoulos. Viele Begleitete hatten Probleme mit Alkohol oder Substanzen wie Cannabis oder Kokain. Betreut wurden auch Personen mit Abhängigkeit von Beruhigungs- und Schmerzmitteln, Amphetaminen, Heroin oder anderen illegalen Drogen sowie Angehörige von suchtkranken Menschen. Auch zu Themen wie Spielen oder Medienabhängigkeit gab es Anfragen.

Quelle: Caritasverband Darmstadt

Weitere Informationen und Kontakt:

Lotsennetzwerk Rhein-Main,

Telefon: 0 61 51 / 5 00 28 40

E-Mail: lotsennetzwerk@caritas-darmstadt.de

www.caritas-darmstadt.de/lotsennetzwerk

Wöchentlich frische Infos Newsletter des Hessischen Behindertenbeauftragten



Andreas Winkel, Foto: Sarah Hohmann / HMSI

Seit gut zwei Jahren ist Andreas Winkel der Beauftragte der Hessischen Landesregierung für Menschen mit Behinderungen. Einmal wöchentlich gibt er einen Newsletter heraus, in dem er Infos für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen veröffentlicht. Der Newsletter enthält Veranstaltungstipps, Hinweise auf interessante Informationen, Publikationen, Medienberichte, Beratungsangebote und vieles mehr.

Abonniert werden kann er per E-Mail an LBB@hsm.hessen.de oder www.behindertenbeauftragter.hessen.de

Neue Studie des Paritätischen Verdeckte Pflegearmut in Hessen überdurchschnittlich hoch

TIPP-Redaktion



© NewAfrica-AdobeStock.com

■ Wer wenig Geld hat und zu Hause gepflegt wird, bekommt trotz Anspruch oft keine ausreichende finanzielle Hilfe. Das hat eine Studie des Paritätischen Gesamtverbands ergeben. In Hessen liegt demnach der Anteil der Menschen, bei denen die „Hilfe zur Pflege“ ankommt, mit 17,5 Prozent sogar noch unter dem Bundesdurchschnitt von 19,4 Prozent. Von 37.795 Pflegebedürftigen mit Grundsicherungsanspruch erhalten nur 6.610 die finanzielle Unterstützung, die ihnen zusteht. Neben Unwissen, Scham und ausbleibender Beratung führten unterschiedliche Verwaltungspraxen der Sozialämter zu der von der Studie beleuchteten Unterversorgung, so der Paritätische.

Sparen am Allernötigsten

„Viele Pflegebedürftige, die zu Hause leben, sparen wegen steigender Preise am Allernötigsten. Ambulante Hilfeangebote wie Essen auf Rädern oder Tagespflege werden

weniger genutzt als es für die Gesundheit der Menschen erforderlich wäre“, betont Yasmin Alinaghi, Landesgeschäftsführerin des Paritätischen Hessen.

„Aus der Praxis hören wir, dass immer mehr Menschen aus Kostengründen sogar weniger Pflegeleistungen in Anspruch nehmen, als sie benötigen. Um eine Selbstbeteiligung an den Kosten zu vermeiden, lassen sie den Pflegedienst seltener kommen“, berichtet Aline Kümper, Referentin für Gesundheit, Alter und Pflege beim Paritätischen Hessen.

Plädoyer für solidarische Pflegevollversicherung

Der Paritätische fordert die flächendeckende Umsetzung der gesetzlichen Ansprüche auf „Hilfe zur Pflege“, damit sich die Armut von Pflegebedürftigen nicht weiter verschärft und die Versorgung bei Pflegebedürftigkeit nicht vom Wohnort abhängt. Um das Pflegesystem in Deutschland insgesamt aus der Krise zu führen und die Unterversorgung und Armut von Pflegebedürftigen zu bekämpfen, setzt sich der Paritätische Gesamtverband zudem für eine solidarische Pflegevollversicherung sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich ein.

Die Studie gibt es zum Download auf www.der-paritaetische.de unter Pressemitteilungen, 19. März 2026.

Zusätzliche Beratungszeiten in unseren Selbsthilfebüros Infozeit „BeratungPLUS“

TIPP-Redaktion

■ **Mit einem neuen Modellprojekt starten die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH im August: Eine zusätzliche Mitarbeiterin wird zu festen Sprechzeiten als Ansprechperson für Gruppen und Interessierte erreichbar sein.**

„Die Arbeit in unseren Selbsthilfebüros ist sehr vielseitig“, so Annemarie Duscha, Leiterin der fünf Selbsthilfekontaktstellen in Trägerschaft der Paritätischen Projekte in Hessen. „In der Regel gibt es in unseren Einrichtungen nur eine einzige Teilzeitskraft. Diese ist dann sowohl in der Beratung von Interessierten und Gruppen als auch bei Veranstaltungen im Einsatz, besucht Gremien und Arbeitskreise. An eine feste Sprechzeit ist da kaum zu denken. Zumal wir ja auch regelmäßig abends und am Wochenende unterwegs sind.“

Weil es für Ratsuchende aber deutlich einfacher ist, sich an festen Beratungszeiten orientieren zu können, hatte das Team der Selbsthilfebüros die Idee für das zweijährige Modellprojekt, das nun über die Selbsthilfeförderung der Gesetzlichen Krankenversicherung Hessen realisiert werden kann: Eine zusätzliche Mitarbeiterin wird an zwei Tagen in der Woche eine feste „Infozeit“ anbieten. In dieser Zeit kann sie Interessierten bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe, der Idee für eine

Gründung oder Fragen zur Gestaltung von Gruppentreffen zur Seite zu stehen. Anders als die Kolleg*innen, die in der Regel nur ein regionales Einzugsgebiet betreuen, wird sie zu den Möglichkeiten an den verschiedenen Standorten der Selbsthilfebüros informieren. Dabei steht sie in engem Austausch mit dem jeweiligen Standort.

Die Beratung erfolgt zunächst telefonisch und über die bestehenden E-Mail-Adressen der Selbsthilfebüros. Eine Erreichbarkeit über die WIRhilft-Hessen-App ist in Planung. Die Infozeit findet von August an immer montags von 16:30 bis 18:30 Uhr und mittwochs von 9 bis 11 Uhr statt. Erreichbar ist die neue Mitarbeiterin, Kristin Maletz, unter der Telefonnummer 01 70 / 68 77 42 6.

Mehr über die neue Kollegin im Team der Selbsthilfebüros erfahren Interessierte auf Seite 2 dieser Ausgabe.





Marcel Friederich: *Mutmacher-Menschen*, 260 Seiten, ISBN-10: 3948063672, 20 Euro, Pinguletta-Verlag, www.pinguletta.de

Elf außergewöhnliche Porträts **Marcel Friederichs** **Mutmacher-Menschen**

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

seinem Anderssein umzugehen. Er wurde erst Sportjournalist, dann Kommunikationsleiter bei der Deutschen Fußball Liga, lebt heute in einer glücklichen Beziehung und hat voriges Jahr das Buch *Mutmacher-Menschen* geschrieben, in dem er elf Menschen vorstellt, die Außergewöhnliches tun. Teresa Enke zum Beispiel, die Witwe des Fußball-Nationaltorwarts Robert Enke, die sich nach dessen Suizid für einen offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen engagiert. Johanna Dahm, die drei Fehlgeburten erlitt. David Dietz, der mit Fehlbildungen an allen

vier Gliedmaßen kreativ sein Leben

meistert. Die junge Lilly Fritz,

die sich im Rollstuhl dafür

einsetzt, Herzenswünsche

von beeinträchtigten

Kindern zu erfüllen...

Sie alle hat Friederich

gefragt, was sie bewegt

und was sie antreibt, sich

für andere zu engagieren.

Das berührende Buch ist

das Herzstück seines cross-

medialen MUTMACHER-Projekts,

in dessen Rahmen die Videografin Hannah

Schrauth die Interviewten auch filmisch

präsentiert. Darüber hinaus hat Friederich

den Mutmacher-Verein gegründet, um Workshops an Schulen durchzuführen.

Wer mehr wissen will, findet Infos auf

www.mutmacher-menschen.de.

Verlosung

**Wir verlosen drei Exemplare
 des Buchs „Mutmacher-Menschen“.**

Wollen Sie Ihr Glück versuchen?

Dann senden Sie bitte eine E-Mail an
redaktion.tipp@paritaet-projekte.org.

Einsendeschluss ist der 15.09.2026.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

■ Marcel Friederichs Buch zu lesen ist wie auf einer Party zu sein, bei der nur wunder-volle Menschen sind. Der Mainzer Gastgeber hatte strenge Kriterien: Kein Zutritt für Normalos. Dabei sind alle, die er eingeladen hat, sehr besonders – und doch sehr normal.

Weil Anderssein eben normal und kein Makel ist, so die Botschaft von Marcel Friederich.

Die Persönlichkeiten, die der 38-Jährige in seinem Buch „Mutmacher-Menschen“ vorstellt, haben alle ihr Päckchen zu tragen: sichtbar – wie eine Körperbehinderung,

unsichtbar – wie eine chronische Erkrankung oder einen Schicksalsschlag, etwa den Suizid eines nahen Angehörigen.

„Mein Päckchen ist mir ins Gesicht geschrieben“, sagt Marcel Friederich. Oft hat er sich das Lachen verkneifen, weil seine halbseitige Gesichtslähmung dann stärker auffällt. Doch irgendwann entschied er, mutig mit

Prof. Dr. Sandra Eifert Wie Frauen länger leben

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion



Prof. Dr. Sandra Eifert, *Wie Frauen länger leben*
Paperback, 352 Seiten, Bertelsmann,
ISBN 978-3-570-10588-7, 22 Euro

■ Die Herzchirurgin und Gendermedizinerin Prof. Dr. Sandra Eifert weiß aus ihrer beruflichen Erfahrung nur zu gut, dass ein geschlechtspezifischer Blick auf die Gesundheit enorm lohnt, denn Frauenkörper sind anders als männliche Körper. Viele Diagnosen, Behandlungen und Medikamentenverschreibungen orientieren sich aber immer noch sehr an männlichen Standards. Sandra Eifert gibt in ihrem Buch konkrete Empfehlungen, wie Frauen mit der richtigen Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge ihre körperliche und mentale Gesundheit möglichst lange erhalten können. Sie ist überzeugt, dass sich durch ein zielgerichtetes Verhalten im Alltag Alterungsprozesse durchaus verlangsamen lassen und den typisch

weiblichen Altersleiden wie Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz vorgebeugt werden kann. Fallgeschichten aus der eigenen Praxis und Porträts außergewöhnlich alter Frauen lockern die lehrreiche Lektüre auf.



Informationen zum Ehrenamt im Ruhestand

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Wie lässt sich der Weg in den Ruhestand positiv gestalten? Anregungen dazu gibt es in der jetzt in zweiter Auflage erschienenen Broschüre „Endlich Ruhestand!“ Das Freiwilligenzentrum Darmstadt gibt sie gemeinsam mit der Akademie 55 plus heraus. Die Broschüre enthält auch eine Vielzahl von Anregungen und Adressen für ehrenamtliches Engagement. Sie kann per E-Mail beim Freiwilligenzentrum Darmstadt bestellt werden: info@freiwilligenzentrum-darmstadt.org

Einladung zu Ihrem Beitrag für den nächsten TIPP: **Selbstverständlich Selbsthilfe!**

Ulrike Bauer, TIPP-Redaktion

■ Selbsthilfe kann vieles. Sie führt Menschen zusammen, die sich gegenseitig stärken. Sie trägt zur Enttabuisierung von Krankheiten und Behinderungen bei. Sie ist Selbst- und Interessenvertretung, eine wichtige Säule im Gesundheitssystem. Aber was braucht es, damit Selbsthilfe funktioniert und ihr Potenzial ausschöpfen kann? Die nächste TIPP-Ausgabe soll sich diesen zentralen Fragen widmen:

- Was ist unser Selbstverständnis in der Selbsthilfearbeit?
- Wie vermitteln wir das Selbstverständnis?
- Wie gehen wir mit den Erwartungen neuer Gruppenmitglieder um?
- Welche Haltung haben wir uns in unserer Gruppe gegeben?
- Was verändert sich durch Digitalisierung und Social Media?



Aber auch:

- Wie positionieren wir uns politisch?
- Welche Rolle spielen wir in der kommunalen Gesundheitsversorgung?
- Was brauchen wir, um gut arbeiten zu können?

Wir sind gespannt auf Ihre Gedanken und Beiträge für eine neue, spannende TIPP-Ausgabe.

Redaktionsschluss für den TIPP Nr. 74 ist am 7. Oktober 2026.



Sie erreichen die TIPP-Redaktion per E-Mail an

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 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, Mobil: 01 72 / 65 85 42 4

Verbreitungsgebiet:

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

Auflage: 4.820 • ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

Bildnachweise: Titelfoto: © Cyril – AdobeStock.com,

weitere Fotos: © wie angegeben

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

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

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



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

Selbsthilfebüro Darmstadt

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

Selbsthilfebüro Groß-Gerau

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

Selbsthilfebüro Odenwald

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

Selbsthilfebüro Offenbach

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

Selbsthilfebüro Osthessen

Emily Best
Am Bahnhof 4 • 36037 Fulda
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46
E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Bereich „Selbsthilfe und Zuwanderung“

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

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