

# TIPP 55

## Selbsthilfe-Magazin

II/2020 ISSN 1611-2180

Zeitschrift der Selbsthilfebüros Darmstadt,  
Groß-Gerau, Offenbach, Odenwald und Osthessen  
PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

### Selbsthilfe mal anders – Corona und die Folgen



# Schattensprünge – das Selbsthilfebilderbuch der Paritätischen Projekte ist da!

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

Das Selbsthilfebüro Groß-Gerau hat mit der Mainzer Illustratorin Barbara Hofmann und der AOK Gesundheitskasse Hessen unter dem Titel „Schattensprünge“ ein Bilderbuch zum Thema Selbsthilfe erstellt. Es richtet sich insbesondere an Vor- und Grundschulkindern und wird derzeit kostenlos in allen Kitas im Kreis Groß-Gerau verteilt.

## Manchmal muss man über seinen Schatten springen

Was tun mit einem Papa, der traurig ist? Weil Lisa weiß, dass es gut tut, mit anderen zu sprechen, hat sie eine Idee: Er braucht jemanden, der ihm zuhört und ihn versteht. Aber wen? Zum Glück weiß ihr Freund Can, was zu tun ist. Sein Onkel Metin ist nämlich wieder richtig glücklich, seit er zu einer Selbsthilfegruppe geht. Onkel Metin erklärt: Um ein Problem zu lösen, muss man manchmal über seinen Schatten springen und anderen davon erzählen. Aber: Das mit den „Schattensprüngen“ ist gar nicht so leicht – nicht nur, wenn man wie Onkel Metin nur ein Bein hat.

## Ermutigung für große und kleine (Vor-)Leser\*innen

Das Bilderbuch ermutigt die großen und kleinen Leser\*innen, mit Problemen nicht alleine zu bleiben und sich anderen anzuvertrauen. Dabei erfahren sie, was Selbsthilfegruppen sind und dass sie vielen Menschen helfen. Für die erwachsenen Vorleser\*innen ist das Selbsthilfebilderbuch vielleicht auch eine Anregung, einen „Schattensprung“ zu wagen.

## Sie haben Interesse am Selbsthilfebilderbuch?

Alle, die Interesse am Bilderbuch haben, können gerne ein Exemplar auf Anfrage bei den paritätischen Selbsthilfebüros erhalten. Außerdem wird es ab dem 14.11.2020, zum virtuellen Selbsthilfetag, als digitale Version auf unserer Internetseite unter [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org) verfügbar sein.



### Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 70

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



Das Projekt wird finanziell unterstützt durch die AOK Gesundheitskasse in Hessen.



## Liebe Leserinnen und Leser,

Die Corona-Pandemie hat unser Leben in kürzester Zeit auf den Kopf gestellt. Mittlerweile greifen zwar zahlreiche Lockerungen bei den Kontaktbeschränkungen, dennoch ist der Virus noch immer präsent und bestimmt unser soziales Leben.

Besonders betroffen war und ist das Engagement in Selbsthilfegruppen. Das persönliche Gespräch bei den Gruppentreffen ist elementar für die Selbsthilfe – das „echte“ Beisammensein für ihre Mitglieder unersetzlich. Da viele Menschen in der Selbsthilfe zu Risikogruppen zählen, war schnell klar, dass persönliche Treffen und gesellige Aktivitäten vorerst nicht stattfinden können.

In dieser Ausgabe des TIPP erfahren Sie, wie Selbsthilfegruppen und Betroffene mit den Folgen von Corona umgegangen sind und welche Auswirkungen bis heute die Gruppenarbeit prägen. Die Berichte zeigen, dass viele Gruppen schon vor Corona alternative Kommunikationsmöglichkeiten, wie Telefon- oder Videokonferenzen oder Gruppenchats, erfolgreich nutzten. Wo es bisher noch keine Berührung mit digitalen Formaten gab, wagten nun einige Gruppen den Sprung in den virtuellen Raum. Trotz diverser Schwierigkeiten wird es als Chance gesehen, die Möglichkeiten und Vorteile der digitalen Welt für die Selbsthilfe entdeckt zu haben – auch für die Zeit nach Corona.

Für manche Gruppen sind virtuelle Gruppentreffen allerdings (noch) keine Option. Entweder wegen mangelnder technischer Ausstattung, Unsicherheit bei der Anwendung oder wegen Vorbehalten in Bezug auf den Datenschutz. Vielleicht dienen aber die Erfahrungen jener Gruppen, die sich erfolgreich digitalisiert haben, zur Ermutigung und Anregung, neue Wege zu gehen. Auch wenn einige Selbsthilfegruppen „echte“ Treffen wieder starten und sich so manche gemeinsame Freizeitaktivität im Sommer gut ins Freie verlagern lässt – für viele Gruppen bleiben persönliche Treffen noch unmöglich, weil Räume nicht verfügbar oder ungeeignet für die Einhaltung der Abstandsregeln sind.

Da leider auch die Selbsthilfetage der paritätischen Selbsthilfebüros ausfallen mussten, Corona aber kein Grund für eine ersatzlose Streichung sein soll, findet am 14.11.2020 der erste virtuelle Selbsthilfetag der paritätischen Selbsthilfebüros statt. Zum digitalen Programm können Sie in diesem TIPP schon einiges lesen. Wir sind gespannt, wie dieses neue Format gefällt und laden herzlich zur Mitwirkung ein.

In Regionalteil erhalten Sie Informationen zu neuen Selbsthilfegruppen und geplanten Veranstaltungen in Ihrer Region sowie zu aktuellen Aktivitäten und Projekten der paritätischen Selbsthilfebüros.

*Wir wünschen Ihnen eine spannende und anregende Lektüre!*

Ihr TIPP-Redaktionsteam

## Inhaltsverzeichnis

Editorial ..... 3

### Schwerpunktthema:

#### Selbsthilfe mal anders – Corona und die Folgen

14.11.2020: Virtueller Selbsthilfetag ..... 5

Das Miteinander von Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau in Corona-Zeiten ..... 10

Selbsthilfe in Stadt und Landkreis Offenbach in Zeiten von Corona ..... 13

Selbsthilfe während der Corona-Krise: Überblick zur Lage im Odenwaldkreis ..... 15

Online- und Telefonmeetings bei den Anonymen Alkoholikern ..... 18

In Kontakt trotz Corona – Guttempler-Gemeinschaft „Altrhein“ ..... 21

Senioren-Erzählcafé – mit Telefonkonferenzen durch die Corona-Krise ..... 23

Corona-Folgen für den Cochlear-Implant & Hörgeschädigten Treff Bad Hersfeld ..... 25

DRK-Online-Selbsthilfe ..... 27

Hybrid-Meetings bei den Cocaine Anonymous ..... 30

Erfahrungen aus der Syringomyelie Selbsthilfeorganisation Hessen ..... 31

Menschen im Autismus-Spektrum und die Corona-Pandemie ..... 35

Internationale Selbsthilfegruppen in der Corona-Pandemie ..... 41

Zum COVID-19-Schlamassel aus der SHG Angst-Panik-Depression ..... 43

### Selbsthilfe mehrsprachig

Menschen mit Zuwanderungsgeschichte für Interviews gesucht ..... 45

Wanted for Interviews: People with Migrations Experience ..... 46

Göç tarihi olan insanlar röportaj için araniyor! ..... 47

!90...الأشخاص الذين عاشو قصة هجرة مطلوبين لاجراء مقابلة!

### Zum Nachschlagen

Tipps & Tricks zur Digitalisierung ..... 50

Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser 2020 für Stadt Darmstadt und Landkreis Darmstadt-Dieburg ..... 52

### Regional:

#### Wissenswertes aus den Regionen

Aktuelles aus dem Selbsthilfebüro Groß-Gerau ..... 54

Vielfalt in der Selbsthilfe: Schaderblog ..... 57

Vortragsabend in Offenbach: Hörgerät oder Implantat? ..... 58

Vortrag zu Leukämien und Lymphome – Neue Immuntherapien in Michelstadt ..... 59

Schreibworkshop in Michelstadt ..... 61

Infoabend in Darmstadt: Narzisstischer Missbrauch, toxische Beziehungen und Gaslighting ..... 62

Kommunikationsworkshop in Offenbach ..... 64

Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen ..... 65

Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis ulcerosa plant Treffen im Odenwald ..... 66

Multiple Sklerose-Treff in Langen ..... 67

Pro Retina Regionalgruppe Offenbach/Rodgau ..... 68

Lotsennetzwerk Rhein-Main für suchtmitte labhängige Menschen ..... 69

Bundesverdienstkreuz für Ute Fischer ..... 71

Einladung zu einem Beitrag im TIPP 56 ..... 72

Impressum ..... 73

## 14.11.2020: Virtueller Selbsthilfetag in Hessen – Die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte laden ein!

*Team der Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH*

Einfach nur abwarten, bis Corona überstanden ist und in diesem Jahr auf einen Selbsthilfetag verzichten? Für die fünf Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte kommt das nicht in Frage. Nachdem wir unsere lokalen Selbsthilfetage und viele andere Präsenzveranstaltungen schon absagen mussten, gibt es nun am 14.11.2020 einen bunten Blumenstrauß an Angeboten in einem gemeinsamen virtuellen Format.

Wie auch bei unseren „analogen“ Selbsthilfeveranstaltungen gilt: Wir möchten diesen Tag gemeinsam mit Aktiven aus der Selbsthilfe gestalten. Daher präsentieren wir Ihnen in diesem Beitrag erste Programmpunkte und laden Sie herzlich dazu ein, sich mit weiteren Angeboten und Ideen zu beteiligen. Lassen Sie uns gemeinsam einen besonderen und interessanten Tag gestalten! Vorträge, Lesungen, Filme, Bewegung zum Mitmachen und kleine Quizspiele – alles ist möglich. Die folgenden Angebote konnten wir bereits auf die Beine stellen.

### Podiumsgespräch „Selbsthilfe mal anders“

Einen gemeinsamen Einstieg in den virtuellen Selbsthilfetag machen wir mit unserem Podiumsgespräch „Selbsthilfe mal anders“. Drei Ansprechpersonen aus Selbsthilfegruppen werden hier über ihre Erfahrungen in der ersten Zeit nach dem Corona-Lockdown berichten und erzählen, wie ihre Gruppe mit dem Kontaktverbot und den folgenden Lockerungen umgegangen ist. Es gibt Raum für Austausch und Diskussionen und natürlich auch Gelegenheit für einen Blick nach vorn.





Uwe Hauck

### „Neuanfang“ – Vortrag und Gespräch mit Uwe Hauck

„Eigentlich sind in der Klapse eher normale Menschen, die mit dem Wahnsinn da draußen nicht mehr fertig werden.“ Diesen Satz twitterte Uwe Hauck aus der Psychiatrie, in die er nach einem missglückten Suizidversuch eingeliefert wurde.

Die Diagnose „schwere, wiederkehrende Depression und generalisierte Angststörung“ war zunächst ein Schock, aber auch der Beginn eines Heilungsprozesses. Während dieses Prozesses wurde er auch zum Autor und veröffentlichte 2017 mit großem Erfolg seinen Tatsachenroman „Depression abzugeben: Erfahrungen #ausderklapse“.

Mit viel Humor und ohne Beschönigungen schildert

Uwe Hauck seine Erlebnisse in drei psychiatrischen Einrichtungen und spart dabei nicht mit Anekdoten aus dem Klinikalltag. „Das Schreiben war für mich ein wertvoller und wichtiger Teil meiner Therapie und hat mir neue Pfade eröffnet und meinen Lebensweg massiv verändert“, so Uwe Hauck. Hauck will aufklären, die Angst vor Psychiatrie nehmen und psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörung von ihrem Stigma befreien. Er geht an Schulen, spricht in Unternehmen und auf Lesungen über seine Erfahrungen und die Bedeutung, die für ihn, aber auch viele andere Betroffene, der offene Umgang mit der Erkrankung hat. Und er will auch zeigen, dass selbst depressive Menschen lachen können, dass vielmehr Lachen oft ein Ventil, ein wichtiger Schritt der Genesung sein kann.

„Das Leben ist ein Roman, für dessen Happy End du selbst verantwortlich bist.“ So lautet der Schlusssatz im Buch von Uwe Hauck.

Wir freuen uns, ihn in diesem Jahr auf dem virtuellen Selbsthilfetag begrüßen zu dürfen.

### Diabetes – Einfach alles richtig machen

Diabetes-Patient\*innen gelten auch mit Blick auf eine Corona-Infektion als Risikogruppe. „Das stimmt, aber eine Risikogruppe waren wir auch vorher schon“, meint Gerhard Schäfer von der Diabetiker-Selbsthilfegruppe Groß-Gerau. „Und etwas tun kann man immer. Risiken lassen sich minimieren“, so Schäfer. In seinem Vortrag „Diabetes – einfach alles

richtig machen“ ermutigt er dazu, die eigenen Risiken der Diabetes zu verringern und gibt dazu viele wertvolle Hinweise. Sie haben am 14.11. die Möglichkeit, sich die Aufzeichnung seines Vortrags anzusehen und sich anschließend im Videochat über Ihre Fragen mit Herrn Schäfer auszutauschen.

### **Austausch zu häuslicher Gewalt und narzisstischem Missbrauch**

Während der Corona-Pandemie meldeten sich zunehmend Täter und Opfer von häuslicher Gewalt und narzisstischem Missbrauch bei der Selbsthilfegruppe „Narzissmus und toxische Beziehungen“ in Darmstadt. Simone und Svenja, die Ansprechpartnerinnen dieser Gruppe, mussten am eigenen Leib erfahren, wie schnell das eigene Leben völlig aus den Fugen geraten kann, wenn die Beziehung zu Hause geprägt ist von emotionalem sowie narzisstischem Missbrauch – und manchmal sogar starker körperlicher Gewalt. Deswegen ist es der Herzenswunsch beider ehemals betroffener Frauen, Menschen in dieser Situation mit Gesprächen in der Selbsthilfegruppe zu helfen und ihnen zu zeigen, dass es Auswege gibt. Dies tun beide gerne auch an unserem virtuellen Selbsthilfetag und laden Interessierte zum Austausch ein.

### **Dokumentarfilm: Ein Netz, das auffängt...**

Seit fünf Jahren arbeitet die Suchtselbsthilfegemeinschaft Kreuzbund im Kreis Groß-Gerau und Darmstadt gemeinsam mit der Caritas Darmstadt in einem Projekt zusammen, das Lots\*innen ausbildet, die suchtkranken Menschen zu Seite stehen. Das Besondere: Die Lots\*innen kennen die Erkrankung aus eigener Erfahrung. Sie haben in der Suchtselbsthilfe einen Ausstieg aus der Sucht gefunden und geben ihre Erfahrungen nun an Hilfesuchende weiter. Inzwischen engagieren sich im Projekt Selbsthilfeaktive aus ganz verschiedenen Selbsthilfegruppen. Der Dokumentarfilm „Ein Netz, das auffängt...“, der in Zusammenarbeit mit dem Medienprojekt Wuppertal entstand, gibt interessante Einblicke in die Arbeit der Lots\*innen. Zum virtuellen Selbsthilfetag können Sie den Film bei uns kostenfrei via Stream ansehen!



### Schattensprünge – Lesezeit für Vor- und Grundschul Kinder

Zu unserem neu erschienenen Selbsthilfepilderbuch „Schattensprünge“ haben wir uns für den virtuellen Selbsthilfetag etwas Besonderes ausgedacht: Für die Kleinen wird es das Bilderbuch am 14.11. auf unserer Website als vertonte Version nicht nur zum Zuhören geben, sondern sogar in einem kleinen Videoclip zum Anschauen!

Mehr Infos zum Selbsthilfepilderbuch „Schattensprünge“ können Sie der ersten Umschlaginnenseite des vorliegenden TIPP entnehmen.

### Quiz zum virtuellen Selbsthilfetag

Mögen Sie Ratespiele? Dann dürfen Sie sich schon jetzt auf ein kleines Quiz freuen! Wir stellen in einem kleinen Onlinespiel spannende Fragen rund um die Themen unseres virtuellen Selbsthilfetages und Sie können Ihr Wissen testen. Am 14.11. finden Sie den Link zum Quiz auf unserer Homepage. Einfach klicken und loslegen! Machen Sie mit und staunen Sie über viel Informatives und Unterhaltsames rund um das Thema Selbsthilfe!

### Energy Yoga im Sitzen – nicht nur für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Seit April hat Yoga-Trainerin Sabine Mohr bereits auf Online-Kurse umgestellt. Im Rahmen unseres virtuellen Selbsthilfetages bietet sie einen Energy Yoga Workshop an. Angelehnt an das reguläre Energy Yoga Training eignet sich der im Sitzen stattfindende Workshop besonders für Menschen mit starken Mobilitätseinschränkungen, bedingt z. B. durch Querschnittlähmung, Autoimmunerkrankungen, Adipositas oder (Gelenk-)Schmerzen. Aber auch alle anderen sind herzlich eingeladen zu einer digitalen Runde Yoga im Sitzen!



### Live-Musik mit Urbain N'Dakon

Was wäre ein Selbsthilfetag ohne Musik? Wir freuen uns, dass auch unser virtueller Selbsthilfetag musikalisch begleitet wird! Urbain N'Dakon ist seit 2008 Musikbotschafter der Elfenbeinküste in der Kategorie „Moderne Liedermacher“. Er spielt allein auf der Akustik-Gitarre, auf afrikanischen Trommeln und mit Rasseln



selbstkomponierte, langsame und melodische Musik zum Erholen und Nachdenken. Zwischendurch erzählt er Geschichten über Afrika und sein Heimatland, die Elfenbeinküste. Nähere Infos zu Urbain N'Dakon finden Sie online unter: [www.urbain-ndakon.de](http://www.urbain-ndakon.de).

**Sie haben Lust, mit einem eigenen Beitrag beim virtuellen Selbsthilfetag dabei zu sein?** Dann wenden Sie sich gerne an eines der fünf paritätischen Selbsthilfebüros!

**i** **14.11.2020 • Virtueller Selbsthilfetag der paritätischen Selbsthilfebüros**

*Das Programm befindet sich derzeit noch im Aufbau.*

*Auf unserer Internetseite können Sie sich jederzeit über den aktuellen Stand zur Programmplanung informieren: [www.paritaet-selbsthilfe.org](http://www.paritaet-selbsthilfe.org)*



**Kontakt zu den Veranstaltern**

*Selbsthilfebüro Darmstadt • Ayse Yilmaz • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80*

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

*Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 70*

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

*Selbsthilfebüro Odenwald • Claudia Ray • Tel.: 01 59 / 04 60 69 39*

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

*Selbsthilfebüro Offenbach • Tom Schüler • Tel.: 0 69 / 82 41 62*

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

*Selbsthilfebüro Osthessen • Michael Möller • Tel.: 06 61 / 9 01 98 46*

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

*Selbsthilfebüro Osthessen • Septi P. Sakti • Tel.: 06 61 / 9 01 98 46*

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



## Das Miteinander von Selbsthilfegruppen im Kreis Groß-Gerau in Corona-Zeiten

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

---

Selbsthilfe mal anders? Wie funktioniert das eigentlich? Es ist kaum überraschend: So unterschiedlich die Gruppen und ihre Aktiven sind, so unterschiedlich sind auch die Wege, die sie während der Corona-Pandemie finden, um ihr Miteinander zu gestalten. Einige Gruppen haben uns Einblick in die Gestaltung ihres Gruppenlebens unter Corona-Bedingungen gegeben.

### **Teilhabe erschwert – bei schwerhörigen Menschen im Ried fallen gemeinsame Aktivitäten in diesem Jahr aus**

Der Verein „Gutes Hören Ried“ organisiert normalerweise Kurse zur Rehabilitation, Beratung, Vortragsveranstaltungen mit kompetenten Fachleuten, Führungen, Tagesfahrten und mehrtägige Reisen sowie einen monatlichen Stammtisch. Durch den Einsatz moderner Kommunikationshilfen, wie zum Beispiel mobiler Induktions- und Funkanlagen, wird es den hörgeschädigten Menschen dabei ermöglicht, am kulturellen Leben und Informationsveranstaltungen teilzunehmen.

Dass diese Möglichkeiten der barrierefreien kulturellen Teilhabe nun wegfallen, betrifft besonders ältere Menschen, die das Angebot immer gerne in Anspruch genommen haben, wie der Vereinsvorsitzende Horst-Günter Moser erzählt. Gerade Menschen, die in Heimeinrichtungen oder im betreuten Wohnen leben und nun auch Abstand zu Nachbarn und Angehörigen wahren sollen, suchen bei ihm momentan Ansprache über das Telefon, um nicht zu vereinsamen. Einige sind außerdem traurig, weil sie befürchten, aus Altersgründen nach der Krise nicht mehr bei Ausflügen und Reisen dabei sein zu können. Auch Moser selbst beschäftigt die Frage, ob und wann er seine Aufgabe an eine jüngere Person abgeben kann. Schon seit Jahrzehnten engagiert er sich ehrenamtlich in mehreren Organisationen und Verbänden. Eine Nachfolge oder eine unterstützende Kraft für die Vorstandsarbeit zu finden – das ist ohnehin schwierig und in Zeiten von Corona nicht leichter geworden. Aufgeben kommt aber nicht infrage.

### **Das Herz im Videochat oder Messenger ausschütten? – keine Option für die Selbsthilfegruppe „Zur Insel“**

Aus der Groß-Gerauer Gruppe „Zur Insel“ für Menschen mit Depressionen erfuhr ich, dass nach ein paar Wochen abgesagter Treffen von bislang Außenstehenden verstärkt nach Gruppentreffen per Videoschaltung gefragt wurde. Innerhalb der Gruppe stieß dies auf ein geteiltes Echo. Während manche es begrüßten, sich endlich mal wieder in der Gruppe sehen zu können, gab es auch kritische Stimmen: „Via Videochat ist es nicht dasselbe, als wenn man sich trifft. Zumal man auch die Gesprächsdisziplin einhalten muss, weil sich sonst Stimmen überlagern“. Letztere Meinung des Mitglieds berief sich auf Erfahrungen in anderen Videochats. Das Herz über einen Text-Messenger schriftlich auszuschütten, ist für die Teilnehmenden auch keine Option.

### **Endlich wieder gemeinsame Bewegung – für die Mitglieder von „Jung und Parkinson“ unverzichtbar**

Für gewöhnlich wird sich bei den Treffen der Selbsthilfegruppe „Jung und Parkinson“ auch bewegt, denn Bewegung kann den Verlauf und die Symptome der Krankheit abmildern. Viele Gruppenteilnehmer\*innen können sich nur schwer dazu motivieren, anstelle der gemeinsamen Bewegungseinheiten alleine zu üben. Dadurch verstärken sich die Belastungen durch die Krankheit. Auch der durch die Krise empfundene Stress wirkt sich ungünstig auf die Krankheit aus. Die Parkinson-Gruppe hatte noch vor Ausbruch der Pandemie einen gemeinsamen Zumba-Kurs geplant. Nun überlegt man, den Kurs online umzusetzen. Dabei könnte der Gruppe die bundesweit vom eigenen Dachverband angebotene APP nützlich sein, mit der man den Kurs über eine Videofunktion digital gemeinsam absolvieren könnte.



### Suchtselbsthilfe – Überbrückung per Telefon- und Videokonferenzen

Selbsthilfegruppen im Suchtbereich wie die Alkohol- und Suchtselbsthilfe Groß-Gerau, der Kreuzbund Groß-Gerau und die Guttempler berichten, dass die Gruppentreffen im April, Mai und Juni hauptsächlich über Telefon- und Videokonferenzen stattfanden. Der Kreuzbund bot auf diesem Weg kontinuierlich eine Gruppe für Neulinge an. Diese Informations- und Aufbaugruppe war mit 10 bis 15 Personen gut besucht. Persönliche Treffen seien erst ab Mitte Juni wieder möglich gewesen. Um diese unter den gebotenen Sicherheitsregelungen durchführen zu können, wurden große Gruppen bei der Alkohol- und Suchtselbsthilfe (ASS) und dem Kreuzbund geteilt. Ob der Austausch am Telefon und online gut gelaufen sei? Ja, da habe es immer etwas zu berichten gegeben. Langweilig wurde es nie und das Angebot sei auch gut angenommen worden. Trotzdem, findet Gitta Sturm von der Alkohol- und Suchtselbsthilfe (ASS): „In der Gruppenarbeit ist der persönliche Kontakt doch sehr wichtig!“



#### **Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau**

*Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 70*

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

*Persönliche Termine sind derzeit nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.*



## Selbsthilfe in Stadt und Landkreis Offenbach in Zeiten von Corona

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

Das Offenbacher Selbsthilfebüro, normalerweise regelmäßiger Treffpunkt von 12 Selbsthilfegruppen, wirkt momentan verwaist. Gruppen gehen sonst ein und aus und nutzen unseren Gruppenraum für ihre Treffen. Das ist derzeit leider nicht möglich, denn die Räumlichkeiten sind nicht geeignet, um die gebotenen Abstands- und Schutzmaßnahmen einhalten zu können.

Im Zuge dieser Situation habe ich verschiedene Selbsthilfegruppen telefonisch kontaktiert, um zu erfahren, ob und in welcher Form die Kommunikation untereinander aufrechterhalten wird und wie die Situation derzeit erlebt wird.



© P. Baumgardt

### Besondere Probleme mit der Maske

Aus der Selbsthilfegruppe Lungenkrebs erfuhr ich, dass das „Leben mit der Maske“ unerträglich wird – insbesondere, wenn die Lungen- und Atemkapazität auch ohne Maske sowieso schon drastisch eingeschränkt ist. Ein Faktor, den ich so zunächst noch gar nicht bedacht hatte.

### Rückzug ohne persönliche Gruppentreffen

Ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen berichtet mir, dass derzeit leider keinerlei Kommunikation stattfindet. „Jeder hat sich in seine Welt zurückgezogen.“ Eine Aussage, die mich nachdenklich stimmt.

### Klassische Kommunikation überwiegt – aber auch Digitales wird probiert

Fast 90 % aller befragten Gruppen kommunizieren derzeit überwiegend über die ohnehin vertrauten und klassischen Kommunikationskanäle, also mittels Telefon oder per E-Mail. Die Nutzung von Online-Tools wie z. B. Skype, Jitsi Meet oder Zoom zur virtuellen Kommunikation bildet bislang eher die Ausnahme. Es gibt scheinbar noch große Unsicherheiten und Vorbehalte, sich zu digitalen Gesprächen zu „treffen“.

Doch einige Gruppen versuchen sich durchaus bereits erfolgreich in solchen digitalen Anwendungen. So z. B. die Selbsthilfegruppe „Absolute Beginners“ für Menschen mit wenig bis gar keinen Beziehungserfahrungen. Hier trifft man sich per Skype, und es findet ein „guter und reger Austausch“ statt.

Eine Suchtselbsthilfegruppe hält über Jitsi Meet sogar täglich Kontakt, nicht zuletzt um zu gewährleisten, dass alle Gruppenmitglieder längerfristig stabil bleiben und um Rückfällen vorbeugen zu können.

„Man kennt ja seine Kandidaten, bei denen muss man sich regelmäßig melden“, so eine Rückmeldung aus der Gruppe. Das zeigt, wie unentbehrlich die Aufrechterhaltung des Kontakts für bestimmte Gruppen und ihre Mitglieder in diesen Zeiten ist.

### **Outdoor-Treffen**

Einige Gruppen haben begonnen, sich unter Einhaltung von Abstandsregelungen „outdoor“ zu treffen, u. a. in Parks oder in Privatgärten von Gruppenmitgliedern. Natürliche Freiflächen werden da auch gerne zur gemeinsamen Gymnastik genutzt, z. B. bei einer Behindertensport-Gruppe. Für manche Aktivitäten oder Sportarten sind solche Ausweichmöglichkeiten aber leider noch nicht vorhanden. So warten viele sehnsüchtig auf die Öffnung der Schwimmbäder.

### **Wir lassen uns nicht allein!**

Alle hoffen darauf, dass die gewohnten Gruppentreffen bald wieder risikofrei möglich sein werden. Solange das noch nicht der Fall ist, ist es beruhigend zu wissen, dass die überwältigende Mehrheit der Selbsthilfegruppen auch unter diesen veränderten Bedingungen den Kontakt zueinander nicht verliert. Denn gerade in diesen schwierigen Zeiten sind gegenseitige Unterstützung und Stärkung wichtiger denn je, um gemeinsam gut durch die Krise zu kommen. Für die Selbsthilfe und ihre Mitglieder ist ohnehin schon immer das zentrale Wesensmerkmal: Wir lassen uns nicht allein!



**Kontakt zum Selbsthilfebüro Offenbach**

Thomas Schüler • Tel.: 069 / 82 41 62

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



## Selbsthilfe während der Corona-Krise: ein Überblick zur Lage im Odenwaldkreis

*Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald*

---

Die Corona-Krise ist eine schwierige Zeit für Selbsthilfegruppen. Seit Beginn der Kontaktbeschränkungen haben die Selbsthilfegruppen und ihre Mitglieder vermehrt Rat beim Selbsthilfebüro Odenwald gesucht. Über die Anfragen wurde schnell deutlich, dass bei vielen Gruppenmitgliedern sowohl Einsamkeit und psychische Belastungen als auch andere gesundheitliche Probleme gewachsen sind. Und obwohl unter den Bedingungen von Kontaktbeschränkungen und eingeschränkten räumlichen Möglichkeiten reale Gruppentreffen noch kaum stattfinden können, zeigte sich auch: Viele Gruppen schaffen es, den Kontakt untereinander auf telefonischem oder digitalem Weg zu halten – aber mit Abstrichen.

### **Corona – Auswirkungen auf Körper und Seele**

Einige Ratsuchende berichteten, dass dringend notwendige medizinische Untersuchungen oder Operationen verschoben und zwischenzeitlich keine neuen Termine vergeben wurden. Viele abgesagte Behandlungen sind zwar mittlerweile nachgeholt oder zumindest neu terminiert worden, doch für die Betroffenen stellten das Warten und die Unsicherheit eine nahezu unerträgliche Belastung dar. Auch Menschen, die seelisch vorbelastet sind, traf und trifft die Krise besonders hart. Waren sie bislang mit Hilfe der Selbsthilfegruppe psychisch stabil, gerieten sie aufgrund der abgesagten Treffen zum Teil wieder in einen kritischen mentalen Zustand.

Gerade in solchen Zeiten fehlt der so wertvolle persönliche Austausch mit Gleichbetroffenen, der in den meisten Selbsthilfegruppen unter den momentanen Bedingungen noch nicht wieder realisiert werden kann. Auch für Mitglieder von Gruppen, die sich sonst für gemeinsame Bewegungsangebote treffen, bedeuten die Kontaktbeschränkungen einen gesundheitlichen Einschnitt. Dies betrifft z. B. die Osteoporose-Selbsthilfegruppe oder die Parkinson-Hilfe. Die körperlichen Aktivitäten, die diese Krankheitsverläufe positiv beeinflussen können, fehlen den Betroffenen.

## Über Gefühle reden fällt im virtuellen Raum ungleich schwerer

Manche Selbsthilfegruppen probieren sich in digitaler Selbsthilfe. Das funktioniert bei einigen Gruppen ganz gut, z. B. bei den Sucht-Selbsthilfegruppen des DRK-Selbsthilfezentrums (siehe Bericht S. 27). Die meisten Gruppen machen allerdings die Erfahrung, dass persönliche Begegnungen nicht durch den virtuellen Austausch zu ersetzen sind. „Es fällt einfach schwerer, über Gefühle zu sprechen“, so Holger Leitermann von der SelbstHilfeGruppe Semikolon für seelische Gesundheit.

## Hürden für den digitalen Austausch

Teilweise fehlen entweder die Bereitschaft oder die technischen Voraussetzungen, um sich an Videokonferenzen mit mehreren zu beteiligen. Das hatte durchaus unterschiedliche Gründe. Manche Menschen können oder möchten sich einfach nicht auf das Erlernen digitaler Anwendungen einlassen. Manchmal fehlt schlicht ein PC, Tablet oder Smartphone. Oder aber eine schlechte Internetversorgung, von der

nicht selten Menschen im ländlichen Raum betroffen sind, hindert daran, Online-Videokonferenz-Programme nutzen zu können.

Hier wurde und wird dann oftmals zum Telefonhörer gegriffen, um zumindest zu zweit im Gespräch bleiben zu können. Einige Rückmeldungen zeugten von Versuchen, über Telefonkonferenzen auch in Gruppen miteinander sprechen zu können. Nicht selten scheiterte dies daran, dass die Telefonleitungen zwischenzeitlich völlig überlastet waren.

Wo Smartphones und eine ausreichende Internetverbindung vorhanden waren, nutzte man zwar auch Messengerdienste, allerdings überwiegend dazu, per Gruppenchat untereinander zu schreiben.

## Alleinstehende Menschen leiden besonders unter den Kontaktbeschränkungen

Besonders betroffen von den Auswirkungen der corona-bedingten Kontakteinschränkungen und einem damit einhergehenden steigenden Einsamkeitsgefühl sind momentan alleinstehende und schwerkranke





Menschen. Für diese ist es derzeit besonders wertvoll, von Mitgliedern aus der Selbsthilfegruppe zumindest regelmäßig angerufen zu werden. Vor dem enormen ehrenamtlichen Engagement und der großen Fürsorge, die die Gruppenmitglieder für- und untereinander auch in diesen schwierigen Zeiten an den Tag legen, kann man nur Hochachtung haben.

### **Wie geht es mit Treffen weiter?**

Viele Gruppen beschäftigt die Frage, ob sie sich unter den gegebenen Umständen überhaupt bald wieder treffen können oder möchten. Zumal sich unter den Selbsthilfe-Aktiven viele Personen befinden, die zu Risikogruppen gehören. Manche fühlen sich mit der Verantwortung für die Beaufsichtigung der Gruppentreffen unter den vorgeschriebenen Hygiene- und Schutzmaßnahmen überfordert und sind unsicher. Die meisten Gruppen lassen sich daher zu Recht noch etwas Zeit, die Treffen wieder aufzunehmen. Viele Räumlichkeiten, die vor der Krise genutzt wurden, sind außerdem für Gruppentreffen noch nicht wieder frei gegeben. Davon sind z. B. auch die Gruppen betroffen, die sich sonst in Kliniken treffen, denn dort gilt bis auf weiteres ein Besuchsverbot. Die Entscheidung über die Wiederaufnahme realer Treffen liegt letztlich bei den Gruppen selbst. Selbsthilfe meint nämlich in erster Linie auch Selbstverantwortung.

### **Die Arbeit des Selbsthilfebüros während Corona**

Für das Selbsthilfebüro Odenwald kam der Zeitpunkt des Lockdowns denkbar ungünstig. Nach dem Umzug des Selbsthilfebüros Anfang des Jahres in die Michelstädter Innenstadt begannen die hellen und freundlichen Gruppenräume sich gerade mit Leben zu füllen – und plötzlich standen die Räume wieder leer. Beratungen für Selbsthilfegruppen und -interessierte sowie Fachkräfte finden jedoch trotz Krise statt, anfänglich allerdings nur per Telefon und E-Mail. Persönliche Beratungsgespräche sind mittlerweile zwar wieder möglich, allerdings nur nach vorheriger Terminvergabe und unter Einhaltung von Schutzmaßnahmen. Auch wenn gerade der Einstieg in die Selbsthilfe für Neulinge derzeit schwierig ist, können doch zumindest erste Telefongespräche mit Gruppenmitgliedern stattfinden. Und hier und da wird die Möglichkeit eröffnet, sich zu einem Spaziergang zu treffen.

Insgesamt ist die Selbsthilfe gerade gefragt, neue Wege zu finden und zu gehen. Das Selbsthilfebüro steht den Gruppen, Interessierten und Ratsuchenden dabei vermittelnd und unterstützend zur Seite.



### **Kontakt zum Selbsthilfebüro Odenwald**

Claudia Ray • Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt

Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 • Mobil: 0159 / 04 60 69 39

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



## **Online- und Telefonmeetings bei den Anonymen Alkoholikern – ein Erfahrungsbericht**

---

*Sigrid, Alkoholikerin und Team Öffentlichkeitsinformation Frankfurt und Umgebung*

---

Neben den Face-to-Face-Meetings gibt es bei den Anonymen Alkoholikern (AA) schon seit Längerem ergänzende Onlinemeetings. AA-Gruppen und ihre Zugehörigen waren bei Ausbruch der Corona-Pandemie daher entweder schon versiert im Umgang mit andere Formen von Treffen oder fanden in unserer Gemeinschaft bereits Grundlagen und Wissen, was den Unerfahrenen unter uns den Umstieg erheblich erleichterte.

### **Zusätzliche Meeting-Angebote durch den Lockdown**

Während sich „ständige“ Onlinemeetings schon vor Corona etabliert hatten, führte der Lockdown dazu, dass in kürzester Zeit noch eine große Anzahl sogenannter „temporärer“ Meetings hinzukam, die auch heute noch bestehen. Die Initiative dazu ging von den Gruppen selbst oder einzelnen Freunden der Gemeinschaft aus.

### Online- und Telefonmeetings in unterschiedlichen Varianten

Das Spektrum der Angebote und technischen Anwendungen ist unter den AA-Gruppen mittlerweile sehr breit: Es reicht von einem einfachen Versenden von E-Mails über Mailing-Verteiler über Chatmeetings, in denen man sich zu festgelegten Zeiten in einem Chatroom trifft und in Echtzeit mitlesen kann, was andere schreiben, bis hin zu Sprech- und Hörmeetings mit Online-Anwendungen wie z. B. Skype – je nach Gruppe mit oder ohne Videobildübertragung. Auch die klassische Telefonkonferenz, mit der man sich einfach über ein Festnetztelefon oder Handy und einem PIN einwählen kann, wird für den Austausch in der Gruppe genutzt.

Onlinemeetings mit Listen und Zugangshilfen findet man auf der Homepage der Anonymen Alkoholiker unter [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de) unter dem Menüpunkt „Meetings“. Für manche Meetings muss man sich vorher anmelden, bei anderen sind Uhrzeiten und Einwahldaten direkt hinterlegt.

### Persönliche Erfahrungen mit Telefonmeetings – eine Bereicherung

Die erste Zeit des Lockdowns war mich ein Schock. Schnell spürte ich, dass Einzeltelefonate oder das reine Schreiben von E-Mails für mich nicht mehr reichten. Ich brauchte unbedingt den Kontakt in der Gruppe, den ich dann auch über Telefonmeetings fand. Nun kann ich mich mit Freunden aus ganz Deutschland austauschen.

Jeden Tag fast rund um die Uhr kann ich mich einwählen und bin derzeit auch öfter in Meetings als zu normalen Zeiten. Am Telefon konzentriere ich mich noch stärker auf die Aussagen anderer und das Thema im Meeting. Alles was man braucht, ist ein Telefon oder Handy, man muss nirgends live erscheinen.

Für mich hat sich die Entdeckung von Telefonmeetings als Bereicherung herausgestellt. Aus persönlichen Gründen werde ich sie weiter vorwiegend nutzen und hoffe, dass sie auch über die Corona-Zeit hinweg parallel weiter bestehen bleiben, wenn vielleicht auch in reduzierter Anzahl.



### Face-to-Face-Meetings braucht es weiter – alternative Meetings aber auch

Für einige AA-Zugehörige können virtuelle oder telefonische Meetings den Austausch in einer Face-to-Face-Gruppe nicht ganz ersetzen. Ihnen fehlt auch das persönliche Gespräch vor oder nach dem Meeting. Vor diesem Hintergrund ist es erfreulich, dass vereinzelt wieder AA-Gruppen mit realen Treffen starten, sofern große Räume zur Verfügung stehen und die notwendigen Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten werden können.

Andere unter uns fühlen sich mit Online- und Telefonmeetings aber durchaus ausreichend und gut versorgt, so wie ich. Manchmal befindet sich vielleicht auch gerade kein „reales“ Meeting-Angebot in erreichbarer Nähe. Wieder andere nutzen Onlinemeetings ergänzend. Schließlich können auch mal berufliche, familiäre oder gesundheitliche Gründe daran hindern, zu einem physischen Meeting zu kommen. Und für „Neue“ könnten solche Alternativen vielleicht eine niedrigere Hemmschwelle für den Einstieg bedeuten.

#### **Infos und Zugangslisten zu Online- und Telefonmeetings der Anonymen Alkoholiker**

*finden Sie auf der Homepage der Anonymen Alkoholiker unter:  
[www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/onlinemeetings](http://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/onlinemeetings)*

#### **Kontaktstelle Anonyme Alkoholiker Frankfurt**

*Stiftstr. 2 • 60313 Frankfurt*

*Tel.: 0 69 / 1 92 95 oder Tel.: 0 69 / 5 97 42 74*

*jeweils erreichbar 18.00 - 21.00 Uhr*

*Helpline: 01 51 / 52 10 21 34 • erreichbar von 08.00 - 18.00 Uhr*

*E-Mail: [aa-frankfurt@anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-frankfurt@anonyme-alkoholiker.de)*



## In Kontakt trotz Corona – Wie die Guttempler-Gemeinschaft „Altrhein“ trotz der Pandemie ihr Miteinander gestaltet

*Mechthild Rühl, Guttempler-Gemeinschaft „Altrhein“*

Die Guttempler sind eine bundesweite Gemeinschaft mit zahlreichen regionalen Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland. Ziel der Guttempler ist es, ein Leben ohne Alkohol zu führen und Menschen bei ihrem Bemühen, alkohol- und drogenfrei zu leben, zu unterstützen.

Unsere Selbsthilfegruppe der Guttempler-Gemeinschaft „Altrhein“ bietet suchtkranken Menschen in der Mainspitz-Region und ihren Angehörigen einen Ort für regelmäßige Kontakte und ein verständnisvolles Miteinander.

### Coronabedingter Anstieg der Rückfallquote? Soziale Isolation verursacht Stress

Laut Medienberichten ist der Verbrauch an alkoholischen Getränken seit Ausbruch von Corona um ca. 20 % angestiegen. Es ist zu befürchten, dass die Rückfallquote bei Menschen mit riskantem Abhängigkeitsverhalten ebenfalls ansteigen wird. Ein wesentlicher Faktor könnte dies begünstigen: soziale Isolation. Sie verursacht Stress, denn Menschen sind soziale Wesen und brauchen Kontakt zu anderen. Die Bedeutung der Arbeit unserer Selbsthilfegruppe ist deshalb gerade in der momentanen Situation besonders hoch.



© D. Bonaldi - AdobeStock

### In Corona-Zeiten brauchte es neue Wege des „Zusammenseins“

In „normalen“ Zeiten vor Ausbruch der Corona-Pandemie trafen wir uns jeden Donnerstag im evangelischen Gemeindehaus Ginsheim, um uns zu einem gemeinsamen Thema und über unsere Befindlichkeiten auszutauschen. Einige von uns haben sich auch zu Freizeitaktivitäten zusammengefunden, die allen Gruppenmitgliedern offen standen.

Seit März konnten wir unser Gruppenleben nicht mehr so gestalten, wie

es vorher möglich war. Da Treffen anfangs komplett untersagt wurden, mussten neue Wege gefunden werden, um den Kontakt halten zu können. Anfänglich fand der Austausch nur noch in einer WhatsApp-Gruppe statt, die aber nicht von allen Gruppenmitgliedern genutzt werden konnte.

### **Mit Telefonkonferenzen kam die Gruppe wieder ins Gespräch**

Auf der Suche nach weiteren Kontaktwegen fanden wir das Angebot der Bundesgeschäftsstelle der Guttempler zur Einrichtung von Telefonkonferenzen für unsere Gruppe sehr interessant. Gerne nahmen wir dieses Angebot wahr. Seit Anfang April hatten wir jeden Donnerstag mittels Telefonkonferenz die Gelegenheit, im Kreis der gewohnten Gemeinschaft zusammenzukommen, zu reden und uns auszutauschen. An Gesprächsstoff mangelte es nie. Zwar leben die meisten Mitglieder unserer Gruppe nicht allein, sondern sind in Partnerschaft oder Familie eingebunden. Für unsere alleinlebenden Mitglieder war die Telefonkonferenz angesichts der starken Kontaktbeschränkungen während der strikten Schutzmaßnahmen aber teilweise der einzige soziale Kontakt.

### **Einsamkeit wird auch in Corona-Zeiten gemeinsam angegangen**

Das Thema „Einsamkeit“ ist in unserer Gruppe nicht neu, hat aber in der Zeit der Kontaktbeschränkungen eine neue Dimension und Brisanz erhalten. In dieser schwierigen Zeit waren unsere telefonischen Treffen daher besonders wichtig. Für uns war klar: Wir würden sie so lange beibehalten, bis Corona hinter uns liegt. Denn in der Selbsthilfegruppe stehen der Mensch und dessen Situation im Vordergrund.

Mit Lockerung der Schutzmaßnahmen nutzten wir die Telefonkonferenzen auch als Ideenschmiede für erste Treffen an der frischen Luft und die künftige Gestaltung des Gruppenraumes mit den notwendigen Abständen. Ab Juli konnten wir allmählich wieder auf persönliche Treffen umzusteigen, denn unser Gruppenraum durfte dann wieder benutzt werden.

### **Sie suchen den Kontakt? Rufen Sie uns gerne an!**

Wir stehen für eine telefonische Kontaktaufnahme zur Verfügung. Scheuen Sie sich nicht und rufen Sie uns gerne an!



**Kontakt zur Selbsthilfegruppe der Guttempler-Gemeinschaft  
„Altrhein“**

Familie Welsch • Tel.: 0 61 47 / 20 20 71

[www.guttemplerhessen.de](http://www.guttemplerhessen.de)

### **7** Infos zu den Guttemplern in Deutschland und Hessen

Weitere Selbsthilfegruppen der Guttempler finden Sie online unter: <https://guttempler.de/> → „Gruppe finden“

### Bundesweites „Nottelefon Sucht“ der Guttempler

Unter der Telefonnummer 01 80 / 3 65 24 07 haben die Guttempler eine Hotline eingerichtet. Betroffene, Angehörige und erfahrene Berater\*innen können sich rund um die Uhr und sieben Tage die Woche zu vertraulichen Gesprächen melden. Mehr Infos dazu finden Sie online unter: <https://guttempler.de/nottelefon-sucht>



## Senioren-Erzählcafé – mit Telefonkonferenzen durch die Corona-Krise

*Guhrun Born, Initiatorin des Senioren-Erzählcafés Frankfurt und Autorin*

Ich war 17 Jahre pflegende Angehörige und engagierte mich auch nach dem Tod meines Mannes noch intensiv für die Belange von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen. Daneben habe ich das Senioren-Erzählcafé gegründet, an dem auch ehemals pflegende Angehörige teilnehmen. Unsere Themenpalette richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer\*innen und umfasst sowohl allgemeine Lebensfragen als auch spezifische Themen, die durch die Pflege von Angehörigen (und deren Folgen) aufgeworfen werden.

### Seit Corona helfen uns Telkos durch die Krise

Im Senioren-Erzählcafé trafen sich vor Corona 20 Mitglieder einmal monatlich in der katholischen Kirchengemeinde St. Matthias in Frankfurt. Mit Corona konnten diese Treffen nicht mehr stattfinden, aber wir sagten uns: Geht nicht, gibt's nicht! Nach zwei Monaten Pause haben wir vereinbart, unsere Arbeit in Telefonkonferenzen weiterzuführen.



Internetgestützte Anwendungen waren keine Option, denn wenige Mitglieder haben Internet, aber alle haben Telefon. Und so habe ich einen Account bei Free Konferenz Call für Telefonkonferenzen eingerichtet.

Nun treffen wir uns in kleinen Gruppen in „Telkos“, immer zu fünf Personen – davon vier Teilnehmende und eine Moderatorin. Bereits im Januar hatten wir Themen ausgewählt, die wir 2020 behandeln wollten. Seitdem arbeite ich für die Telkos das vereinbarte Thema schriftlich aus. Zwei Mitglieder verteilen diese Manuskripte in die Briefkästen der Gruppenmitglieder. Nach ca. 14 Tagen rufe ich alle an und erkundige mich, wer an einer der Telefonkonferenzen teilnehmen will und wann. Wir vereinbaren die Termine, entweder vor- oder nachmittags, wie es am besten passt. Wer nicht telefonieren will oder terminlich nicht kann, hat das Thema zumindest per Brief gelesen, so bleiben wir alle auf dem gleichen Stand.

### **Alle freuen sich, vertraute Stimmen zu hören**

Am Treff-Tag sind alle gut vorbereitet und haben sich Fragen und Anmerkungen notiert. Die Verständigung ist perfekt, wir kennen die Stimmen der Anderen, die Gespräche sind lebhaft und am Ende jeder Konferenz sagen alle: „Das war wieder mal richtig gut, worüber sprechen wir im nächsten Monat?“ Selbst in den Sommerferien, in denen normalerweise Pause ist, wollen sie sich viele telefonisch treffen.

Natürlich freuen sich alle darauf, irgendwann auch wieder zusammensitzen zu dürfen, aber die Telkos erweisen sich als sinnvolle Alternative. Wir verlieren nicht den Kontakt zueinander – bis zum echten Wiedersehen.



#### **Kontakt zum Senioren-Erzählcafé in Frankfurt**

Gudrun Born • Tel.: 069 / 57 42 01 • E-Mail: [gudrun.born@t-online.de](mailto:gudrun.born@t-online.de)



#### **Veröffentlichungen von Gudrun Born**

- *Balanceakt. Pflegende Angehörige zwischen Liebe, Pflichtgefühl und Selbstschutz*
- *Häusliche Pflege... ist trotz Pflegereform eine Aufgabe mit Risiken und Nebenwirkungen“*
- *Artikel zum Thema Pflege unter: [www.pflegebalance.de](http://www.pflegebalance.de)*



## Corona-Folgen für den Cochlear-Implant & Hörgeschädigten Treff Bad Hersfeld

Antje-Gisela Berk, Selbsthilfegruppe Cochlear-Implant & Hörgeschädigten Treff Bad Hersfeld

### Maskerade, der Worte Schwund

Wir grüßen aus gesamt Deutschland mit Halli und Hallo,  
sind „Schlappöhrchen“ und ganz und gar nicht froh,  
dass in aller Länder Leute müssen Masken tragen.  
Weil wir dann ständig aus Unsicherheit müssen nachfragen,  
was gesagt wurde unter dem Schutz für Nase und Mund,  
die aus lustigen Stoffen gemustert und bunt.  
Artikulation und Sprache werden darunter echt  
sehr verwaschen, undeutlich, kurz gesagt schlecht.  
Es kommt in unserer Hörhilfe kaum etwas an,  
von Verstehen man hierbei nicht reden kann.  
Wir brauchen das Absehen der Worte und Sage,  
von Mund und Lippen, die uns verborgen, welch Plage.  
Für uns ist dies keineswegs einfach, sondern schwer,  
die Kommunikation mit uns leidet wegen Corona sehr.  
Eine Hilfe wäre uns ein durchsichtiger Schutz,  
oder eine bereitwillige Mitschrift von Nutz.  
Natürlich sehen wir Hörgeschädigte die Vorsorge ein,  
würden für ein Entgegenkommen euch dankbar sein.  
Bleibt alle gut beschützt und vor allem gesund,  
tut „Cochlear-Implant & Hörgeschädigten Treff Bad Hersfeld“ kund.  
(Gedicht von Antje-Gisela Berk)



© Alexander Shelegov - AdobeStock

### Treffen für Schwerhörige und Ertaubte unter Corona-Bedingungen unmöglich

Das Gedicht zeigt deutlich, wie schwierig die Selbsthilfe-Situation für uns hochgradig Schwerhörige und Ertaubte ist. Ein Gruppentreffen ist unter den Bedingungen der Maskenpflicht und Abstandshaltung nicht durchführbar. Wir können nicht vom Mund absehen bei diesem Abstand, und zu große Räume würden den Hall zusätzlich verstärken. Der Einsatz unserer besonderen induktiven Höranlage ist ebenfalls nicht gegeben, weil es nicht möglich ist, die Anlage zu desinfizieren.

Die meisten Teilnehmenden unserer Gruppe gehören zudem aufgrund ihrer Erkrankungen oder gehobenen Alters zum Kreis der besonders gefährdeten Personen.

### **Digitale Kommunikation kann Gruppentreffen nicht ersetzen**

Die Kontaktpflege funktioniert momentan überwiegend über WhatsApp oder E-Mail. Allerdings ist die Kommunikation über diese digitalen Wege im Vergleich zu persönlichen Gesprächen eher oberflächlich. Auch private Treffen unter Einzelnen sind schwer möglich, da der Einzugsbereich unserer Teilnehmer\*innen von Warburg in Nordrhein-Westfalen bis fast nach Darmstadt reicht. Rundbriefe werden unregelmäßig versendet. Wenn möglich, telefoniere ich mit den Teilnehmenden und den gruppenzugehörigen Familienmitgliedern.

Als Gruppenleiterin stelle ich fest, dass sich eine gewisse Trägheit eingestellt hat, und ich mache mir langsam Sorgen um Gruppenpflege und -zusammenhalt.

Ich denke, mit der langen Pause, wahrscheinlich bis ins kommende Jahr, ist ein Neuaufbau der Gemeinschaft vonnöten. Wir müssen uns neu finden. Aber ich bin mir sicher, wir schaffen das!

#### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Cochlear-Implant & Hörgeschädigten Treff Bad Hersfeld**

*Antje-Gisela Berk • Gruppenleiterin*

*Buttlarstr. 35 • 36284 Hohenroda*

*Tel.: 0 66 76 / 12 30 • E-Mail: antje\_berk@web.de*



## DRK-Online-Selbsthilfe – die Krise als Chance

---

*Friedel Weyrauch, DRK-Selbsthilfe- und Informationszentrum in Erbach*

---

Wir haben die durch Corona verursachten Umstände genutzt, um ein Angebot auf die Füße zu stellen, das uns schon länger ein Herzenswunsch war: die Online-Selbsthilfe!

Um es vorweg zu nehmen: Die Online-Selbsthilfe soll keinesfalls das Angebot der „echten“ Gruppen-Treffen in unserem Selbsthilfezentrum in Erbach ersetzen. Aber: Unsere Erfahrungen damit sind so gut, dass die Online-Selbsthilfe auch nach Corona unsere Angebote dauerhaft ergänzen wird.

Auch für uns war der Einstieg in die virtuelle Welt anfangs Neuland, doch die Mühe und der Mut haben sich gelohnt. Unsere Selbsthilfegruppen haben das Angebot schnell angenommen und manche haben uns sogar angespornt, ein Online-Format für den Gruppenaustausch zu entwickeln. Auch jetzt wird der digitale Gruppenaustausch im Videochat noch rege genutzt, obwohl mittlerweile wieder reale Treffen stattfinden können. Für uns hat sich bestätigt: In jeder Krise liegt auch eine Chance!

### Losgelöst von Zeit und Raum

Online-Selbsthilfe und der Treff im virtuellen Gruppenraum ist für all jene von großem Vorteil, die den weiten Weg zu einem Gruppentreffen quer durch den Odenwald nach Erbach nicht immer auf sich nehmen wollen oder können. Zudem kann man sich bei akutem Gesprächsbedarf, z. B. in Krisensituationen, mit Teilnehmer\*innen aus der Gruppe auch einfach öfter digital treffen, anstatt auf das nächste Treffen warten zu müssen, das vielleicht erst in ein paar Wochen stattfindet.

### DRK-Gruppen-Videochat wurde gut angenommen

Dank einer Förderung durch die AOK Gesundheitskasse Hessen konnten wir unseren DRK-Selbsthilfegruppen und ihren Mitgliedern ab April die Möglichkeit eröffnen, sich über unsere Homepage unter [www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de/chat](http://www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de/chat) einen eigenen gruppenbezogenen digitalen Raum zu erstellen. Dazu haben wir uns für das Videokonferenz-Tool „Jitsi“ entschieden. Auf unserer Homepage sind auch die passenden



*Den DRK-Chatraum kann man per APP auch von Smartphones oder Tablets aus betreten.*

*Foto: © K. Richter*

Links zu den verschiedenen digitalen Gruppenräumen aufgelistet. So finden die Mitglieder jener Gruppen, die das Angebot nutzen, stets einen schnellen Zugang zu ihrer Gruppe. In vielen Gruppen haben sich schnell Personen gefunden, die einen virtuellen Raum eingerichtet haben. Um auch in den digitalen Treffen einen geschützten Rahmen und Vertraulichkeit sicherstellen zu können, sind die Chat-Räume passwortgeschützt. Die Passwörter werden ausschließlich an Gruppenmitglieder weitergegeben. So ist garantiert, dass niemand plötzlich dazu kommt, der nicht zur Gruppe gehört.

Mittlerweile werden die virtuellen Räume auch über die offiziellen Gruppentreffen hinaus genutzt, etwa wenn einzelne DRK-Selbsthilfegruppenmitglieder im kleineren Kreis spontan ein Gespräch führen möchten. Auch dazu kann die Online-Selbsthilfe selbstverständlich in Anspruch genommen werden. Bedingung ist allerdings, dass man Mitglied einer DRK-Gruppe ist.

### **Bedenken, Vorbehalte und Hürden**

Auch wenn die Online-Selbsthilfe überwiegend gut angenommen wurde, gab es bei einigen Gruppenmitgliedern auch Bedenken und Vorbehalte. Oft steckte die Angst dahinter, dass jemand mithören kann. In vielen Fällen konnten der offene Austausch und die Aufklärung dazu innerhalb der Gruppe die Scheu und das Unbehagen vor diesem neuen Angebot nehmen. Manchmal war und ist der Umstand eine Hürde, dass viele Gruppemitglieder kein Büro oder ein eigenes Zimmer besitzen, um ungestört reden zu hören. Wo es notwendig erschien, fanden und finden die Gruppen andere Möglichkeiten, ihren Gruppenaustausch fortzusetzen. Einige initiierten Gruppentreffs in ihnen bereits bekannten Messenger-Diensten und treffen sich bis heute auch noch dort.

### **Und manchmal muss(te) es eben doch live sein**

Eine super Idee war auch, dass man sich bei schönem Wetter auf einer Wiese oder auch auf anderen Plätzen im Freien traf und auch heute noch

ab und an trifft. Hier kann man Abstandsregelungen viel leichter einhalten als in geschlossenen Räumen – und nebenbei die Natur genießen.

### **Zusammenhalt in der Krise**

Alles in allem war unter den DRK-Gruppen meist zu jeder Zeit ein guter Austausch möglich. Man half sich gegenseitig dabei, Stimmungsschwankungen, die Angst vor dem Corona-Virus oder auch vor Arbeitslosigkeit durchzustehen. Man verabredete sich zu einem Spaziergang oder sonstigen kleineren Aktivitäten, sobald es möglich und erlaubt war. So verlor man nie den Kontakt zueinander und konnte sich untereinander Halt geben. Gerade in dieser Zeit der Krise haben die Gruppen gelebt und bewiesen, wofür die Selbsthilfe auch sonst steht: Solidarität und Zusammenhalt. Beides hat sich in dieser schwierigen Phase sogar noch verstärkt.



#### **Kontakt zum DRK-Selbsthilfe- und Informationszentrum Erbach**

Friedel Weyrauch • Bahnstr. 43 (Eingang Alte Poststr.) • 64711 Erbach

Tel.: 0 60 62 / 6 07 60 • Mobil: 01 62 / 2 57 81 12

E-Mail: [selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de](mailto:selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de)

[www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de](http://www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de)



## Hybrid-Meetings bei den Cocaine Anonymous

---

*Cocaine Anonymous in Darmstadt*

---

Cocaine Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um von der Sucht – Kokain, Chrystal Meth, Speed, Ecstasy, Hasch, Heroin oder Alkohol – zu genesen und anderen Suchtkranken zur selben Freiheit zu verhelfen.

### Wir haben nun für gesunde Zeiten mehr Möglichkeiten

Als klar wurde, dass Face-to-Face-Meetings wegen Corona nicht mehr möglich sind, haben wir uns auf Online-Meetings konzentriert. Es stellte sich heraus, dass diese kein hundertprozentiger Ersatz sein können, aber es gab uns die Möglichkeit, weiterhin im Austausch zu bleiben. Mittlerweile sind mit Auflagen die gewohnten persönlichen Treffen wieder möglich. Doch durch die Corona- Pandemie mussten wir uns neue Wege zueinander suchen und entwickelten die besondere Kombination der „Hybrid-Meetings“, um für Suchtkranke und Genesende regelmäßig erreichbar zu sein. Hierzu bieten die Cocaine Anonymous während der klassischen Meetings nun auch eine Zuschaltung per Video-Call und Telefon an. Für Darmstadt sind diese kombinierten Meetings montags und freitags möglich.

Wir haben für uns erkannt, dass damit auch anderen und neuen suchtkranken Menschen die Möglichkeit gegeben wird, zwangloser an Meetings teilzunehmen. Mit solchen Hybrid-Meetings können wir nun auch in gesunden Zeiten mehr Menschen erreichen.

Fakt ist, dass wir gemeinsam in der Lage sind, ob nun Face-to-Face, telefonisch oder online, uns unsere Freiheit zu erhalten, indem wir keine Drogen mehr nehmen müssen – eine Freiheit, die wir gerne weitergeben möchten.

 **Hybrid-Meetings der Cocaine Anonymous in Darmstadt**

Jeden Montag • 20.00 Uhr • Ludwigshöhe 42 (Bessunger Knabenschule)

64285 Darmstadt

Jeden Freitag: 20.00 Uhr • Rheinstrasse 20a (Hintereingang)

64295 Darmstadt

Anmeldung vorab erwünscht!

 **Kontakt zu den Cocain-Anonymous**

Bundesweite Helpline: 01 52 / 51 01 88 08

E-Mail: [info@ca-deutschland.com](mailto:info@ca-deutschland.com)

 **Übersicht zu den Online-Meetings der Cocaine Anonymous**

[www.ca-deutschland.com](http://www.ca-deutschland.com)



## Selbsthilfe in Pandemiezeiten – Erfahrungen aus der Syringomyelie Selbsthilfeorganisation Hessen

*Team der Syringomyelie Selbsthilfeorganisation Hessen/DA SHG e. V.*

Als hessenweite Selbsthilfeorganisation für Menschen, die an einer chronischen Rückenmarkerkrankung wie Syringomyelie, Hydromyelie oder Chiari Malformation leiden, haben wir uns sehr frühzeitig auf die pandemiebedingte Situation vorbereitet und eingestellt. Die Erfahrungen und Beobachtungen, die wir hinsichtlich der Auswirkungen der Pandemie auf unsere Selbsthilfearbeit gemacht haben, sind sehr unterschiedlich. Insbesondere mit Blick auf digitale Kommunikationsalternativen erkennen wir Vor- und Nachteile.

Syrinx-Hessen/DA SHG e. V.



[www.syrinx-hessen-da.de](http://www.syrinx-hessen-da.de)

### **Persönliche Treffen sind unersetzbar**

Beginnen möchten wir mit dem für uns Wichtigsten: Gruppentreffen mit persönlichen Kontakten zu Betroffenen und Angehörigen sind unserer Meinung nach unersetzbar. Emotionen der Gruppenmitglieder können digital nur teilweise aufgefangen werden. Online-Formate, wie wir bzw. unsere Ortsgruppen sie über Skype anbieten, sind auch für Gruppenleitungen eine andere emotionale Belastung, denn der ganz persönliche und vertraute Rahmen fehlt einfach. Für die Leitung oder Moderation einer Gruppe sind digitale Videokonferenzen auch deswegen anstrengender, da man noch aufmerksamer sein muss, um eine gewisse Gesprächsstruktur und -kultur einhalten zu können und um auch „stille“ Teilnehmende zu Wort kommen zu lassen. So auch die Rückmeldungen unserer aktiven Ortsgruppen in Bad Vilbel, Darmstadt und Bonn.

### **Mit „AHA-Regeln“ auf persönliche Treffen gut vorbereitet**

Da wir mit Helga Pfeffer eine sehr engagierte Health-Consultant im Verein haben, waren wir durch sie frühzeitig informiert und konnten uns gut auf das Arbeiten unter Corona-Bedingungen vorbereiten, noch bevor Kontakteinschränkungen verordnet wurden. Bereits im Februar hatten wir ein umfangreiches Hygieneschutz-Konzept mit sog. „AHA-Regeln“ (Abstand, Hygiene, Alltagsmasken oder auch Aufmerksamkeit, Hilfe, Appell) erarbeitet und unter diesen Bedingungen auch schon Treffen durchgeführt. Ende Februar haben wir dennoch entschieden, ab März vorerst keine persönlichen Gruppentreffen mehr anzubieten. Schließlich leiden Betroffene mit Syringomyelie, Chiari oder anderen „seltenen Erkrankungen“ oftmals zusätzlich noch an weiteren Erkrankungen, die das Immunsystem schwächen. Da unsere Gruppenmitglieder, und teils auch die Gruppenleitungen, zu den Risikogruppen gehören, haben wir frühzeitig entschieden, das Risiko persönlicher Treffen mindestens bis September nicht auf uns zu nehmen.

Sobald wir überzeugt sind, dass es unter Einhaltung bestimmter Schutzmaßnahmen ohne Gesundheitsrisiken wieder mit Live-Treffen losgehen kann, sind wir mit unseren „AHA-Regeln“ dafür jedenfalls bereit!

### **Kontakt halten – per Telefon und Skype**

Seit Februar sind PCs und Telefone unsere engsten Verbündeten geworden. Viele unserer Mitglieder nutzen lieber das Telefon anstatt Skype.



Zum einen fällt es einigen leichter, den Telefonhörer in die Hand zu nehmen. Zum anderen empfinden manche den telefonischen Austausch persönlicher. Weniger Bedarf in der Selbsthilfearbeit besteht auf keinen Fall – eher fast mehr, eben auch aufgrund von Corona. Daher haben wir mit unseren Angeboten schnell auf die veränderte Lage reagiert und uns auch auf neue technische Pfade gewagt, um in der Gruppe im Gespräch bleiben zu können.

### **Digitale Kommunikation – Chancen auch für die Zukunft ohne Corona**

Am Anfang haben wir uns alle, inkl. der Gruppenleitungen, schwer getan mit der Anwendung von Skype-Konferenzen. Darum haben wir einige Probelaufe zur Übung gemacht. Es gab viel zu lachen, wenn plötzlich Teilnehmende aus dem virtuellen Raum verschwunden waren und dann aus dem Nichts wieder auftauchten. Und bis heute braucht es immer wieder Zeit, sich auf die neue Technik einzustellen.

Auch wenn die digitale Kommunikation am PC persönliche Treffen nicht vollständig ersetzen kann, so können wir auch damit den Gruppenaustausch untereinander derzeit gut aufrechterhalten. Trotz aller Nachteile dieser Kommunikation für den Bereich der Selbsthilfe: Sie bietet gleichzeitig große Vorteile, und wir sehen Chancen für die Zukunft. Denn durch Anwendungen wie Skype wird es möglich sein, auch Betroffene in unsere Selbsthilfegemeinschaft einzubeziehen, die keine Gruppen in ihrer Nähe haben oder für die der Gang in eine Selbsthilfegruppe aufgrund ihrer Erkrankung kaum noch zu bewältigen ist. Bei aller Skepsis sehen wir insbesondere bei solchen Fällen in der digitalen Welt eine gute Ergänzung der Teilnahmemöglichkeiten an unseren Angeboten. Wir entwickeln momentan auch schon Ideen, wie man perspektivisch reguläre Treffen mit einer digitalen Teilnahme verbinden könnte. Sollten persönliche Treffen irgendwann wieder möglich sein, könnten sich dann einige wieder real treffen und andere könnten sich digital zuschalten. An solchen und anderen Ideen arbeiten wir schon jetzt und blicken ungebrochen positiv in die Zukunft.

### **Manche negativen Auswirkungen lassen sich nicht kompensieren**

Auch wenn sich einige Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen durch digitale Angebote, wenn auch mit Einschränkungen, kompensieren las-

sen: Was durch Corona leider momentan sehr leidet, sind die Außenwirkung und die gesamtgesellschaftliche Sensibilisierung für die Anliegen der Selbsthilfe. Viele öffentliche Veranstaltungen sind bis Ende des Jahres abgesagt worden, wie z. B. der Kongress der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, der im November in Berlin stattfinden sollte, oder die „Selbsthilfemeile“ in Bad Nauheim. Auch Besuche in für uns spezielle Rehakliniken, die wir sonst durchgeführt haben, um uns und unsere Angebote bekannt zu machen, fallen momentan leider weg. Solche Gelegenheiten der öffentlichen Wahrnehmung und Vernetzung sind ein Kernbestandteil der Selbsthilfearbeit, der uns sehr fehlt. Aber natürlich gilt: „safety first“!

### **Auch in Corona-Zeiten sind neue Interessierte herzlich willkommen!**

Wir freuen uns auf alle Betroffenen und Angehörigen, die auch in diesen Zeiten den Kontakt zu uns aufnehmen möchten und bereit sind, mit uns gemeinsam neue Wege zu gehen. Denn auch Nicht-Mitglieder des Vereins und der Ortsgruppen sollen immer die Möglichkeit haben, an Gruppentreffen teilnehmen zu können – ob virtuell oder irgendwann wieder physisch. Wer sich dann gerne entschließt, Mitglied zu werden, kann auch an der schon existierenden geschlossenen Online-Gruppe teilnehmen, durch die sich unsere Mitglieder bereits seit einiger Zeit über Ländergrenzen hinaus austauschen können.

***Scheuen Sie sich nicht und nehmen Sie gerne Kontakt auf – wir sind auch in Corona-Zeiten für Ratsuchende da!***

#### **Kontakt zur Syringomyelie Selbsthilfeorganisation Hessen/DA SHG e. V.**

*Sabrina Rieger • Mobil: 01 51 / 59 82 70 80*

*Sigmund Pfeffer • Tel.: 0 61 51 / 3 53 33 18*

*E-Mail: [hessensyrinx@syrinx-hessen-da.de](mailto:hessensyrinx@syrinx-hessen-da.de)*

*Geschäftsstelle: Rüdeshheimer Str. 76, 64295 Darmstadt*

*[www.syrinx-hessen-da.de](http://www.syrinx-hessen-da.de)*



## Menschen im Autismus-Spektrum und die Corona-Pandemie

*Dr. Christine Preißmann, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie und selbst betroffen vom Asperger-Syndrom*

Viele Menschen mit Autismus und ihre Angehörigen erleben die Corona-Krise als eine schwere Krisensituation, und während für zahlreiche andere schwierige Lebenssituationen bereits hilfreiche Strategien beschrieben wurden, sind wir nun darauf angewiesen, regelrecht „Pionierarbeit“ zu leisten und neue Hilfen zu überlegen. In einer Umfrage habe ich Menschen im Autismus-Spektrum zu ihren Erfahrungen und Vorschlägen befragt. Einige Ergebnisse sind nachfolgend in Kurzform dargestellt.

### Autismusspezifische Aspekte der Corona-Krise

Menschen mit Autismus berichteten von denselben Ängsten und Sorgen, die auch andere Menschen beschäftigen: Angst zu erkranken oder liebe Menschen anzustecken, Sorge um die Arbeitsstelle und die Wirtschaft. Aber darüber hinaus gab es bei autistischen Menschen Besonderheiten.

Die zahlreichen Veränderungen und Neuerungen, vor allem zu Beginn der Pandemie, wurden als große Herausforderung erlebt. Viele Betroffene beschrieben eine große Erschöpfung in der Anfangszeit. Liebgewordene Routinen konnten nicht mehr ausgeführt werden, man musste sich ständig neu erfinden und sich neue Strukturen überlegen: „Ich litt darunter, den Tag nicht wie sonst mit den Aktivitäten beschließen zu können, die mir lieb und wichtig sind – einen Kaffee trinken in einem netten Café, der Besuch eines Museums, der Leseraum der Bibliothek, meine Eltern treffen und vieles mehr.“ Veränderungen und alles Unerwartete fallen Menschen mit Autismus sehr schwer, deshalb zeigten sich viele Betroffene sehr verunsichert und berichteten von großem Stress, bis es ihnen schließlich nach einer Weile (oft mit Unterstützung) gelang, ihre neue Routine zu finden.



*Dr. Christine Preißmann*

### **Abstandsregeln – glücklicher Nebeneffekt**

Die meisten Betroffenen haben ja generell Probleme mit körperlicher Nähe. Daher gelang es ihnen meist problemlos, die Abstandsregeln zu befolgen und körperliche Distanz zu wahren. Der Verzicht auf Händeschütteln und Umarmungen wurde vielmehr als äußerst angenehm erlebt. Probleme bereiteten eher der Stress und die Ungewissheit, ob denn auch die anderen Menschen den notwendigen Abstand einhalten würden. Die Kontaktbeschränkungen hatten einerseits zur Folge, dass man sich nicht mehr erklären musste, weshalb man am liebsten zuhause sitzt. Auch dass spontane Überraschungsgäste, die eine große Herausforderung bedeuten, wegfielen, wurde als „großes Glück“ empfunden.

### **Unterstützungssystem fehlte**

Gleichzeitig jedoch brach in dieser Zeit nahezu die gesamte Unterstützung zusammen. Autismus-Therapie-Zentren mussten vorübergehend den Betrieb einstellen, persönliche Assistenzleistungen fielen meist ebenso weg wie Physio- und Ergotherapie. Psychotherapeuten arbeiteten bevorzugt mit Videositzungen statt über persönliche Kontakte. Selbsthilfegruppen und andere Gesprächs- oder Freizeitangebote für autistische Menschen durften nicht stattfinden. In dieser Zeit voller Ängste und Unsicherheit, in der viele Betroffene deutlich mehr Hilfe gebraucht hätten als sonst, gab es häufig gar keine Unterstützung mehr.

### **Gefühl der Einsamkeit, aber auch der Erleichterung**

Einige autistische Menschen, die längst alleine lebten, zogen wieder bei ihren Eltern ein, weil sie dort zumindest noch ein bisschen Hilfe erhalten konnten. Langeweile und Stereotypen nahmen zu („ich habe nichts zu tun“). Viele Betroffene fühlten sich eingesperrt. Zahlreiche der alleinlebenden autistischen Menschen beschrieben Einsamkeit. Sie sorgten sich um das eigene psychische Befinden, „weil niemand da ist, mit dem man sprechen könnte“. Die körperliche Distanz war dabei kein Problem – die nahezu vollständige soziale Abstinenz aber schon. Andere Betroffene waren erleichtert durch die Entschleunigung, den Wegfall vieler Termine, die häufig als Überforderung erlebt wurden, und durch die geringeren Anforderungen und Erwartungen an die eigene Person: „Mein Leben hat sich total vereinfacht – zum ersten Mal im Leben habe ich das Gefühl, dass man es schaffen kann.“

## Die Maske als besonderes Problem für Menschen mit Autismus

Als schließlich die Maskenpflicht immer konkreter wurde, bereitete auch diese Vorstellung vielen Betroffenen Sorge. Manchen Menschen mit Autismus fällt es schwer, einen Fremdkörper in ihrem Gesicht und auf ihrem Kopf zu ertragen. Sie sind hier oft extrem empfindlich und können sich manchmal auch als Erwachsene nicht an Schal oder Mütze gewöhnen. „Dieser ständige Reiz im Gesicht – das könnte ich nicht ertragen“, so schrieb es eine Betroffene in der Erwartung der Verpflichtung zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes.



© Andreas - AdobeStock

## Was hat sich im Laufe der Wochen verändert?

Einige autistische Menschen berichteten über eine abnehmende Angst im Verlauf. Dafür nahmen Traurigkeit und Depressivität, Zwangssymptomatik und körperliche Stresssymptomatik in vielen Fällen zu. Andere Betroffene wiederum beschrieben, sie seien im Lauf der Zeit „entspannter geworden, weil ich Zeit hatte, mich an die Umstände zu gewöhnen“. Manche von ihnen verglichen diese Zeit mit „Urlaub“, es gab „weniger Verpflichtungen und mehr Zeit für mich selbst, niemand schimpft, weil ich nur zu Hause sitze – das ist nun sogar erwünscht!“ Eine autistische Frau beschrieb es so: „Die Welt ist ein Stück autistischer geworden. Viele Leute fragen sich, wann diese Situation endlich vorbei ist, wann alles wieder so ist wie früher. Das geht mir so nicht: Ich würde mir wünschen, es würde nicht komplett wie früher.“ Und eine andere Betroffene ergänzte: „Ich bin zu der Entscheidung gelangt, künftig einige Termine aus meinem Kalender zu streichen, weil es mir damit besser geht, weil das viel weniger anstrengend ist.“

## Was hilft Menschen mit Autismus in dieser Zeit?

Autistische Menschen beschrieben zahlreiche Strategien, die ihnen halfen, möglichst gut durch diese schwierige Zeit zu kommen. Daraus lassen sich einige Tipps zusammenfassen.



© moornun - AdobeStock

### **Tipptip 1: Sich informieren und Möglichkeiten zur Entspannung nutzen**

Viele Betroffene beschrieben, dass sie sich Informationen zur aktuellen Lage beschafft haben, damit sie informiert waren und sich nicht so hilf-

los fühlen mussten. Wichtig dafür sind aber seriöse Informationsquellen, und meist ist es auch ausreichend, ein- bis zweimal täglich die neuesten Nachrichten zu hören.

Notwendig ist es daneben aber auch, Ängsten und Anspannungen zu begegnen durch Möglichkeiten zur Entspannung. Dafür wurden Meditation und andere Entspannungsübungen genannt, aber auch und ganz besonders die Beschäftigung mit den eigenen Spezialinteressen oder mit schöner beruhigender Musik. Auch Achtsamkeitsübungen sind hilfreich, um kleine Freuden des Alltags erkennen und genießen zu können.

### *Tipp 2: Alltag neu strukturieren mit unterschiedlichen Tätigkeiten*

Generell sehr wichtig ist für Menschen mit Autismus eine gute Tagesstruktur mit festen Aktivitäts-, Ruhe- und Schlafenszeiten. Nun aber ließ sich der übliche Plan in vielen Fällen so nicht durchführen. Zahlreiche Betroffene nahmen sich neue Aktivitäten vor, die sie immer zur gleichen Uhrzeit durchführten; sie erstellten dafür einen verbindlichen neuen Wochenplan, bei dem sie an den verbliebenen Routinen festhielten. Dabei entdeckten sie, dass es sinnvoll ist, auch ein bisschen Abwechslung zu berücksichtigen: „Ich teile mir den Tag in mehrere Zeiteinheiten von 1-2 Stunden ein und mache dann jeweils unterschiedliche Tätigkeiten. Das gibt mir Halt.“ Genannt wurden ganz unterschiedliche Beschäftigungen, um sich abzulenken und etwas zu tun zu haben. Das waren etwa Fernkurse, handwerkliche oder kreative Tätigkeiten, Haushaltstätigkeiten, Gartenarbeit und andere Aktivitäten im Freien.



### *Tipp 3: Bewegung*

Für viele Menschen mit Autismus haben sportliche Aktivitäten keinen großen Stellenwert. Gleichgewichts- und motorische Probleme sowie die Schwierigkeit, sich Körperbewegungen von anderen Menschen „abzuschauen“, erschweren das Erlernen und Ausüben einer Sportart erheblich. Dennoch entdeckten zahlreiche Betroffene in dieser außergewöhnlichen Situation den Wert von körperlicher Betätigung im Rahmen individueller sportlicher Aktivitäten, die vielen Menschen mit Autismus ohnehin deutlich leichter fallen als Mannschaftssportarten oder das Trainieren in Gruppen. Regelmäßiges Fahrradfahren, Joggen, Walken, Wandern oder Spaziergehen wurden als hilfreich und angenehm beschrieben.



#### **Tipp 4: Kontakt zu anderen halten**

Durch die verordneten Kontaktbeschränkungen wurden Internet und Telefon wichtiger. Auf diese Weise ließ sich die Verbindung zu Familienangehörigen und Bekannten, aber auch u. a. zu Therapeuten und Selbsthilfegruppen in vielen Fällen aufrechterhalten. Für ältere Verwandte, die nicht besucht werden konnten, wurden kleine Geschenke gebastelt und verschickt.



#### **Tipp 5: Auch auf andere schauen**

Auch Menschen mit Autismus können andere unterstützen, die selbst erkrankt sind oder die zur Risikogruppe gehören und deshalb nicht krank werden sollten. Mehrere Betroffene beschrieben in ihren Beiträgen, dass sie in ihrem Umfeld kleine Hilfen für andere übernahmen, etwa Einkäufe oder andere Erledigungen. Manche halfen auch bei der Herstellung von Masken. Ehrenamtliches Engagement wird immer wichtiger und ist keinesfalls nur einseitig – man selbst bekommt eine Menge zurück (Wertschätzung, Dankbarkeit und Anerkennung). Und vielleicht entwickeln sich dadurch ja auch angenehme neue Kontakte.



#### **Tipp 6: Mit gutem Beispiel vorangehen**

Einigen autistischen Menschen fällt es schwer, eine Maske zu tragen, weil sie Fremdkörper in ihrem Gesicht nicht tolerieren können. In vielen Fällen gelingt es aber doch, wenn man sich daran gewöhnt hat, zumindest für eine kurze Zeit beim Einkaufen, beim Zufahren oder während der Arztbesuche. In anderen Fällen kann stattdessen ein Schutzschild in Frage kommen. Auch für autistische Personen gilt: Halten Sie sich an die Regeln, achten Sie auf ausreichenden Abstand, versuchen Sie, die Maske zu tragen, wo es vorgeschrieben oder auch nur empfohlen ist. So können Sie sich selbst gut schützen – und helfen auch anderen Menschen.

#### **Ein kurzer Ausblick**

Niemand kann wirklich wissen, wie sich die Situation entwickelt – das ist eine große Herausforderung für Menschen mit Autismus, die Sicherheit und Vorhersehbarkeit so dringend benötigen. Ängste und Sorgen werden auch für die kommende Zeit unser Leben begleiten. Es ist wichtig, rasch wieder mit suffizienter Hilfe zu beginnen, um die Betroffenen in ihren Nöten gut zu begleiten und bisher erzielte Behandlungserfolge nicht zu gefährden.



Vielleicht kann es durch die Erfahrungen mit der Corona-Krise auch gelingen, die Auffälligkeiten von Menschen mit Autismus besser nachvollziehen zu können, weil man manches davon nun selbst erfahren hat. Kontaktarmut, Distanz zu anderen Menschen, Einsamkeit, Probleme bei der Erkennung der Gesichter und Emotionen anderer – was für nicht-autistische Menschen nun eine riesige Herausforderung darstellt, ist für viele von uns tägliche Lebensrealität. Vielleicht gelingt es dadurch, ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln, aufeinander zuzugehen und besser aufeinander zu achten.



#### **Kontakt zu Dr. Christine Preißmann**

Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie • selbst betroffen vom Asperger-Syndrom • Vorstandsmitglied Autismus Deutschland e. V.  
E-Mail: [ch.preissmann@gmx.de](mailto:ch.preissmann@gmx.de)



#### **Publikation: Mit Autismus leben – Eine Ermutigung (2020)**

Autorin: Dr. Christine Preißmann





## Internationale Selbsthilfegruppen in der Corona-Pandemie

---

*Septi Panca Sakti, Bereich Selbsthilfe und Zuwanderung im Selbsthilfebüro Osthessen*

---

In Zeiten des Kontaktverbotes konnten auch die internationalen Selbsthilfegruppen keine Gruppentreffen abhalten. Ab Mitte März fanden in den paritätischen Selbsthilfebüros zunächst keine Gruppentreffen mehr statt. Für diejenigen neu gegründeten Gruppen, die sich noch in der Stabilisierungsphase befanden, bedeutete dies einen herben Einschnitt in die Gruppenarbeit. Im Selbsthilfebüro Osthessen finden Einzelberatungen unter Einhaltung von Hygienemaßnahmen seit Mai wieder statt und Gruppentreffen sind seit Anfang Juni eingeschränkt wieder möglich.

### **Digitale Gruppenarbeit nicht für alle umsetzbar**

Grundsätzlich ist Gruppenarbeit für viele Gruppen weiterhin sehr erschwert. Um den gegenseitigen Austausch zu ermöglichen, bedienen sich viele Selbsthilfegruppen bis heute digitaler Medien. Zu den Gruppen, die mit der digitalen Umsetzung teilweise überfordert waren und sind, zählen auch einige internationale Selbsthilfegruppen – sei es wegen fehlender Ressourcen, mangelnder technischer Kenntnisse und / oder aufgrund von Sprachproblemen.

### **Besondere Belastungen für Menschen mit Migrations- und Flucht-hintergrund**

Sprachbarrieren, knappe finanzielle Ressourcen, fehlende Netzwerke und Zugangsbarrieren zu Informationen bzw. Versorgungs- und Hilfeangeboten erleben viele Migranten\*innen und Zugewanderte als hohe Belastungen. Belegt wird dies u. a. durch den deutlichen Anstieg der telefonischen Beratungen zu Ängsten, Panikattacken und Depressionen seit Corona. Die verhängten Kontakt- und Besuchsbegrenzungen in Gemeinschaftsunterkünften empfanden viele der dort lebenden Menschen als bedrohlich, sie fühlten sich ohnmächtig und ausgeliefert. Dazu kommt die Sorge um Familienangehörige und Freunde und die Frage, wie sich die Pandemie in den Herkunftsländern entwickelt.



### Masken-Näh-Aktion –

#### Zusammenhalt und Gemeinsinn in der Krise

Um selbst aktiv zu werden und in der Corona-Zeit anderen zu helfen, hat die Internationale Selbsthilfegruppe „Lebensbewältigung und Bewegung“ in Zusammenarbeit mit dem Bündnis mittendrin e.V., Fulda und dem Samo.fa-Projekt eine Masken-Näh-Aktion durchgeführt.

Die selbst hergestellten Masken wurden an Selbsthilfegruppen und soziale Einrichtungen verteilt. Die Aktion gegenseitiger Unterstützung war sehr erfolgreich und förderte Zusammenhalt und Gemeinsinn in der Krise.

### Die Bedeutung der Normalität

Unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen finden seit Anfang Juni für die Internationale Selbsthilfegruppe „Lebensbewältigung und Bewegung“ wieder Frauengymnastikgruppen statt. Auf diese Aktivität haben sich die Frauen sehr gefreut. Auch auf die Gespräche und den Austausch untereinander. Die Corona-Pandemie hat uns nicht zuletzt gelehrt, wie wichtig zwischenmenschlicher Kontakt und gegenseitige Unterstützung im Leben der Menschen sind.

### **Kontakt zum Bereich Selbsthilfe und Zuwanderung im Selbsthilfebüro Osthessen**

Septi Panca Sakti • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Tel.: 06 61 / 9 01 98 46 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 69

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



## Zum COVID-19-Schlamassel aus der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression

*Werner Niebel, Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression im Odenwald*

Die vergangenen Monate haben uns ganz schön in Atem gehalten. Manchmal hatte ich das Gefühl, die Situation würde mir den Atem nehmen. Plötzlich schien alles still zu stehen. Einsamkeit und Ratlosigkeit wurden zum täglichen Begleiter. Abstandsregeln, Mundschutzpflcht, Kontaktbeschränkungen und einiges mehr brachten das öffentliche Leben nahezu zur Stagnation. Auch die ehrenamtlichen Tätigkeiten unserer Selbsthilfegruppe waren ausgebremst und völlig eingeschränkt.



*Werner Niebel & Coco*

### **Wie mit der „neuen Normalität“ zurechtkommen?**

Der COVID-19-Schlamassel hat so einiges verändert, und es ist stark zu bezweifeln, dass alle mit der „neuen Normalität“ zurechtkommen. Wir haben in den ersten Monaten leider keine regelmäßige Telefonkonferenzen oder virtuelle Treffen zustande gebracht. Teilweise lag es daran, dass das „Gewusst wie“ dazu fehlte. Ich selbst konnte mich aufgrund etlicher Arzttermine und Untersuchungen leider nicht darum kümmern. Aber auch das Interesse an virtuellen Treffen war nicht ausreichend vorhanden.

### **Hohe Verantwortung**

Noch im Juni, als die ersten Treffen anderer Selbsthilfegruppen unter strengen Hygienemaßnahmen wieder möglich waren, hatte ich den Eindruck, dass wir als Ehrenamtliche die Vorgaben und Empfehlungen nicht einhalten können. Mir war die Verantwortung zu hoch. Über private Treffen hatte ich nachgedacht und war wieder davon abgekommen. Ich gehöre zur Risikogruppe und fragte mich, wie ich mich weiterhin in das Geschehen einbringen kann. Allerdings bin ich mit dem Stand der Dinge, was unsere Gruppentreffen angeht, nicht zufrieden gewesen.

### Ab August wieder Treffen

Im August werden wir, unter Einhaltung aller Hygienevorgaben, unsere Gesprächskreise wieder aufblühen lassen. Es geht weiter. Die „neue Normalität“ ist nun mal da und wir werden lernen, auch in dieser schwierigen Phase Treffen einzurichten.

*Interessierte können sich per E-Mail oder Telefon an uns wenden!*



#### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression**

*Werner Niebel • Gruppensprecher und Moderator •*

*Ex-In-Genesungsbegleiter*

*Tel.: 0 61 61 / 15 70 • E-Mail: kontakt@shg-apd.de • www.shg-apd.de*



## Menschen mit Zuwanderungsgeschichte für Interviews gesucht!

*Ayşe Yılmaz, Selbsthilfebüro Darmstadt*

### **Tell us about yourself –**

#### **Kampagne zur kultursensiblen Selbsthilfe**

Unter dem Slogan „Tell about yourself“ haben das Selbsthilfebüro Darmstadt und die Evangelische Hochschule Darmstadt eine Kampagne gestartet, um stärker auf kultursensible Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Uns ist es wichtig, Menschen mit Migrationshintergrund besser über die Selbsthilfe und über Selbsthilfegruppen aufzuklären, damit sie künftig auch mehr an Gruppentreffen teilnehmen können.

In solchen Gruppen treffen sich Menschen, die ähnliche Probleme oder gesundheitliche Belastungen haben. Sie reden dort miteinander und helfen sich gegenseitig.

Damit sich die Selbsthilfe auch gezielt an die Bedürfnisse von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte anpassen kann, ist es zentral, dass wir von ihnen direkt erfahren, wie es ihnen in Deutschland geht. Dafür suchen wir noch Interviewpartner\*innen!

### **Deine Erfahrung ist wichtig – DU bist wichtig!**

Du lebst seit kurzem oder auch schon länger in Deutschland und hast gesundheitliche Beschwerden? Oder Du leidest an seelischen Hochs und Tiefs, die dich manchmal lustlos oder depressiv machen? Oder Du fühlst Dich aus anderen Gründen manchmal schlecht, vielleicht auch einsam?

Erzähl uns doch bitte davon, wie es Dir mit Deinen Belastungen oder auch allgemein mit Deinem Leben in Deutschland geht. Du musst keine Scheu haben, auf uns zuzukommen, denn die Gespräche werden anonym geführt. Sie dauern etwa eine Stunde und finden nach Wunsch persönlich, am Telefon oder als Online-Videogespräch statt.

Du kannst kein Deutsch? Kein Problem, wir führen die Interviews auch in Türkisch, Arabisch oder Englisch durch.

**TELL** about yourself and help others who feel the same way!

**Nimm gerne Kontakt zu uns auf!**

Wir sind sehr dankbar dafür, wenn Du Kontakt zu uns aufnimmst. Mit einem Interview hilfst Du uns dabei, Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Selbsthilfegruppen besser unterstützen zu können.

*Wir freuen uns sehr über Deine Teilnahme! Ruf uns an oder schreib uns!*

**Kontakt zum Selbsthilfebüro Darmstadt**

Ayşe Yılmaz und Katharina Moosbauer

Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80 oder Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 90

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

---

 ENGLISCH
 

---

## Wanted for Interviews: People with Migration Experience

*Ayşe Yılmaz, Self-Help Office Darmstadt*

---

**Tell us about yourself – campaign for intercultural self-help**

“Tell us about yourself” is the slogan of a campaign, the Self-Help office in Darmstadt and the “Evangelische Hochschule Darmstadt – University of Applied Sciences” have launched to raise awareness of culturally sensitive self-help. In order to do a better job, it is important to us to inform people with a migration background about self-help and self-help groups so more of them can participate in group meetings in the future.

In self-help groups, people who have similar problems or health issues meet each other. They talk, share, and discuss about their concerns, and help each other.

It is important for us to get suggestions directly from people with a migration background, to adjust self-help to their needs more specifically. For this important task, we are still looking for interview partners to learn about how they are doing in Germany!



### **Your experience is valuable – YOU are important!**

You came to Germany some time ago? Do you have health issues or suffer from mood swings that sometimes make you feel sluggish or depressed? Or do you feel uncomfortable and sometimes lonely?

You can tell us about how you feel, your concerns and about your life in Germany. Do not be afraid, because the conversations will be anonymous. The interview will last for about an hour and can take place in person, on the phone or as an online video call.

If you cannot speak German, no problem, we provide interviews in other languages such as Turkish, Arabic or English.

### **Feel free to contact us!**

We are grateful if you contact us. With an interview, you help us to do a better job in supporting people with a migration experience in self-help groups.

*We are looking forward to your participation! Please feel free to contact us!*



**Please contact the Self-Help Office Darmstadt**

*Ayşe Yılmaz and Katharina Moosbauer*

*Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80 or Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 90*

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

---

TÜRKİSCH

## **Göç tarihi olan insanlar röportaj için araniyor!**

---

*Ayşe Yılmaz, Darmstadt Sosyal dayanışma bürosu*

---

### **Kendinden bahset –Kültürel duyarlı sosyal dayanışma kampanyası**

"Kendinden bahset" sloganı altında Darmstadt'taki Sosyal dayanışma bürosu ve Darmstadt Evangeliik Yüksekokulu, kültürel açıdan duyarlı sosyal dayanışma bilincini artırmak için bir kampanya başlattı. Gelecekte göçmenlerin grup toplantılarına daha fazla katılabilmeleri için sosyal dayanışma ve sosyal dayanışma grupları hakkında daha iyi bilgi vermek bizim için önemlidir.

Bu gruplarda benzer sıkıntıları veya sađlık sorunları olan insanlar bir araya geliyorlar. Orada birbirleriyle konuřurak birbirlerine yardım ediyorlar. Sosyal dayanıřmanın özellikle gmenlik geçmiři olan kiřiilerin ihtiyaçlarına uyum sađlayabilmesi için, onlarla dođrudan temasa girip Almanya'da ne yaptıklarını renmemiz çok önemlidir. O nedenden dolayı bu görüşmeler için katılımcılar arıyoruz!

### **Deneyimin nemli – SEN nemlisin!**

Bir süredir Almanya'da mı yařıyorsun veya sađlık sorunların mı var? Yoksa bazen isteksiz veya depresyona sokan duygusal çıkıř ve iniřlerin mi oluyor? Yada bazen bařka nedenlerle kendini ktm hissediyorsun, belkide yalnız mı?

Bizimle bu tarz zorluklarını veya genel olarak Almanca'daki yařamın hakkında hislerini anlata bilirsin. Bize açılmaktan cekinmene gerek yok, çünkü konuřmalar anonim olarak yürütülüyor. Görüşmeler yaklaşık bir saat sürer ve řahsen, telefonda veya online- video görüşmesi olarak gerekleřiiyor.

Almanca konuřamıyor musun? Sorun deđil, röportajları Türkçe, Arapça veya İngilizce olarak da yapıyoruz.

### **Bizimle temas kurmaktan ekinme!**

Bize ulařırsan çok minnettar oluruz. Cnk bir rportajla, sosyal dayanıřma gruplarında göçmenlik geçmiři olan insanları daha iyi desteklememize yardımcı oluyorsun.

### **Katılımını bekliyoruz! Bizi ara veya bir mail at!**



#### **Darmstadt Sosyal dayanıřma bürosuna iletiřim**

Ayşe Yılmaz ve Katharina Moosbauer

Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt

Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80 veya Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 90

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





## الأشخاص الذين عاشوا قصة هجرة مطلوبين لاجراء مقابلة!

عائشة يلماز ، مكتب المساعدة الذاتية في مدينة دارمشتات

### حدّث عن نفسك، حملة المساعدة الذاتية ذات الطابع الحضاري الحساس

تحت شعار "حدّث عن نفسك" بدأ كل من مكتب المساعدة الذاتية والجامعة الانجليزية في مدينة دارمشتات بحملة للفت الانتباه إلى المساعدة الذاتية ذات الطابع الحضاري الحساس. يهمننا جداً تقديم شرحاً وافياً عن فكرة المساعدة الذاتية ومجموعات المساعدة الذاتية للأشخاص من اصول مهاجرة، ليتمكنوا مستقبلاً من المشاركة أكثر وأكثر في لقاءات تلك المجموعات. يشارك في مثل هذه المجموعات الأشخاص الذين لديهم مشاكل متشابهة او عناء صحي متشابه وفي هذه اللقاءات يتحاورون فيما بينهم عن مشاكلهم ويساعدون بعضهم البعض.

ولكي تتمكن المساعدة الذاتية من مواكبة وملائمة احتياجات الأشخاص الذين عاشوا قصص هجرة، فسيكون شي جوهري و اساسي، ان نستعلم من خلاك عن وضعك الحالي في المانيا. لهذا الغرض نحن نبحث عن شريكات وشركاء لاجراء مقابلات معهم.

### تجربتك مهمة – انت مهم!

اتعيش منذ وقت قصير او وقت طويل في المانيا ولديك شكاوي صحية؟  
 اتعاني من تعب نفسي يجعلك هادناً احياناً و احياناً مكتئباً؟  
 اتشعر احياناً لاسباب اخرى بعدم الارتياح او الوجدانية؟  
 اخبرنا رجاءً، كيف حالك مع هذه الضغوطات وبشكل عام كيف حال حياتك في المانيا. لايجب عليك ان تشعر بالاحراج في تواصلك معنا، لأن المقابلات ستكون مجهولة الهوية. ستكون مدة المقابلة حوالي الساعة وستجري بشكل شخصي او على الهاتف او عن طريق مكالمة فيديو.  
 انت لا تتكلم اللغة الالمانية؟ لا مشكلة، نحن نستطيع ان نجري المقابلات باللغة التركية والعربية والانجليزية.

### تواصل معنا!

نحن سنكون شاكرين لتواصلك معنا. من خلال مقابلتك سنساعدنا في تحسين دعماً للأشخاص الذين لديهم أيضاً قصص هجرة.

**نحن سنساعد جداً بمشاركتك! اتصل بنا او اكتب لنا!**

 للتواصل مع مكتب المساعدة الذاتية

في مدينة دارمشتات:

المشرفون: عائشة يلماز و كاترينا موسباور

هاتف: 90-80-85065

البريد الالكتروني:

selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

## Tipps & Tricks zur Digitalisierung – auch für die Selbsthilfe

*Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen*

Schon vor der Corona-Pandemie wurde in öffentlichen Debatten darüber diskutiert, dass Deutschland in der Digitalisierung hinterherhinkt – ob in der öffentlichen Verwaltung, der Wirtschaft, im Bildungs- oder Gesundheitswesen oder anderen Bereichen. Mit den Kontaktbeschränkungen war und ist der Alltag vieler Menschen davon geprägt, mit digitalen Anwendungen sowohl im Privat- als auch Arbeitsleben zu experimentieren. Um soziale Organisationen und Initiativen bei der Digitalisierung ihrer Arbeit zu unterstützen, haben sowohl der Paritätische Gesamtverband als auch die paritätischen Selbsthilfebüros Online-Plattformen mit zahlreichen praktischen Informationen zur Orientierung eingerichtet.



### Projekt „#GleichImNetz“ zur digitalen Kommunikation

Bereits vor Ausbruch der Pandemie hat sich der Paritätische Gesamtverband intensiv darum bemüht, Mitgliedsorganisationen, Vereine und auch die Selbsthilfe in Fragen der digitalen Arbeit mit dem Projekt „#GleichImNetz – Digitale Kommunikation“ zu unterstützen. Bei dem Projekt geht es u. a. um Fragen wie: Wie gestaltet sich die Online-Präsenz der einzelnen Angebote? Wie kommunizieren soziale Akteure miteinander und mit ihren Zielgruppen? Wie werden gesellschaftliche Debatten im Netz geführt?

### Paritätischer „Webzeugkoffer“ – mit Selbsthilfe-Fokus

Im Rahmen des Projekts „#GleichImNetz“ ist u. a. der „Webzeugkoffer“ entstanden, eine Online-Plattform des Paritätischen Gesamtverbandes, auf der sich eine Fülle von Handreichungen, Downloads sowie Tipps & Tricks rund um digitale Themen und Anwendungen findet. Wer sich einen Überblick darüber verschaffen möchte, welche Anbieter sich für Videokonferenzen eignen, findet dort Entscheidungshilfen für den persönlichen Anwendungsbereich. Aber auch zu Fragen von Organisation und Moderation von Video- oder Telefonkonferenzen, zu Datenschutz und zur Online-Beratungsarbeit wird man dort fündig.



## **Arbeitshilfe für die Planung und Organisation virtueller Treffen von Selbsthilfegruppen**

Mit einer „Arbeitshilfe für die Planung und Organisation virtueller Treffen von Selbsthilfegruppen“, die man ebenfalls im „Webzeugkoffer“ online abrufen kann, wurde ein besonderes Augenmerk auf die Selbsthilfe und die Bedürfnisse von Menschen in Selbsthilfegruppen gelegt, z. B. zu Datenschutzbestimmungen oder zum Umgang mit Anonymität in einer Gruppe.



## **Rubrik „Digitale Selbsthilfe“ auf der Homepage der paritätischen Selbsthilfebüros**

Auch auf der Homepage der paritätischen Selbsthilfebüros können sich Selbsthilfegruppen zu Digitalisierungsprozessen und -instrumenten informieren. In einer eigenen Rubrik „digitale Selbsthilfe“ haben wir Materialien, Broschüren und Links zu den Themen „Datenschutz“, „Social Media“ und „Selbsthilfeforen & virtuelle Treffen“ gesammelt.

### **1 „Webzeugkoffer“ des Paritätischen Gesamtverbandes**

Den „Webzeugkoffer“ finden Sie unter:

[www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer](http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer)

### **1 „Digitale Selbsthilfe“ der paritätischen Selbsthilfebüros**

Die Rubrik „Digitale Selbsthilfe“ auf der Homepage der paritätischen

Selbsthilfebüros finden Sie unter: [www.parityet-selbsthilfe.org/digital](http://www.parityet-selbsthilfe.org/digital)

### **1 Mehr Infos zum Projekt „#GleichImNetz“ des Paritätischen Gesamtverbandes**

[www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/projekt-gleichimnetz](http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/projekt-gleichimnetz)



## Neuer Selbsthilfegruppen-Wegweiser 2020 für Stadt Darmstadt und Landkreis Darmstadt-Dieburg

*Ayse Yilmaz, Selbsthilfebüro Darmstadt*

---

Der neue Selbsthilfegruppen-Wegweiser 2020 für die Stadt Darmstadt und den Landkreis Darmstadt-Dieburg ist erschienen. Damit können sich alle Selbsthilfe-Interessierten auf den aktuellen Stand der Selbsthilfelandchaft in der Region bringen.

Ein Vorwort in zehn verschiedenen Sprachen erklärt, was Selbsthilfegruppen sind und wie sie funktionieren. In einem Stichwortregister findet man auf einen Blick alle Themen, die von Selbsthilfegruppen abgedeckt werden. Die Rubrik „wichtige Adressen“ enthält außerdem Infos zu lokalen Beratungseinrichtungen und Internetangeboten.

### Neue Gruppen in der Rubrik „Allgemeine Lebensbewältigung“:

- „Narzissmus und toxische Beziehungen“ mit Treffen in Darmstadt,
- die „Angehörigen um Suizid (AGUS)“ mit Treffen in Weiterstadt,
- „Gemeinsam statt einsam“ aus Pfungstadt,
- „Interkultureller Walk & Talk Darmstadt“, wo themenoffene Gespräche, Spaziergänge und Geselligkeit auf dem Programm stehen und
- der offene Treff „Selbsthilfecafé“ im Selbsthilfebüro Darmstadt.

### Neue Gruppen in der Rubrik „chronische Erkrankungen und Behinderungen“:

- Adipositas-Selbsthilfegruppe „Durch Dick und Dünn“ mit Treffen in Darmstadt,
- „Krank durch Strahlung“ – Elektromagnetische Hypersensitivität (EHS) Darmstadt,
- die FASD-Selbsthilfegruppe Darmstadt und Umgebung zu fetalen Alkoholspektrumstörungen und
- eine weitere Gruppe zu FASD „Hand-i-cap people and friends in Otzberg.“

## Neue Gruppen in den Rubriken

### „Sucht und Abhängigkeit“ und „Psychische Probleme und Erkrankungen“:

- „Cocaine Anonymous“ mit Treffen in Darmstadt und einer Helpline für (ehem.) drogenabhängige Menschen und
- Burnout und Depressionen in Darmstadt.

## Digital und als Print-Broschüre

Der Selbsthilfegruppen-Wegweiser wird an öffentliche Einrichtungen in der Region zur Auslage verschickt und ist im Selbsthilfebüro Darmstadt erhältlich. Wer die digitale Version bevorzugt, kann diese auf der Internetseite der paritätischen Selbsthilfebüros online abrufen.

### **7** **Selbsthilfegruppen-Wegweiser für die Stadt Darmstadt und den Landkreis Darmstadt Dieburg**

Online-PDF-Fassung abrufbar unter:  
[www.paritaet-selbsthilfe.org/wegweiser](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/wegweiser)

Bestellung von Print-Fassungen:

Selbsthilfebüro Darmstadt • Ayse Yilmaz

Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80

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



## Aktuelles aus dem Selbsthilfebüro Groß-Gerau

---

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

---

Die Corona-Pandemie beeinflusst auch die Gestaltung der Arbeit des Selbsthilfebüros Groß-Gerau seit Mitte März. Manche Aktivitäten und gewohnte Gesprächsformate sind derzeit bis auf weiteres nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Doch die Arbeit steht keinesfalls still!

### **Kontakt zum Selbsthilfebüro in der Corona-Zeit**

Wer uns schon einmal im Selbsthilfebüro Groß-Gerau im Landratsamt besucht hat, der weiß: Man hat in dem hellen und freundlichen Raum zwar einen wunderbaren Ausblick durch große Fenster. Aber die Räumlichkeit ist leider zu klein, um den derzeit so wichtigen Abstand einhalten zu können. Daher sehen wir momentan von Terminen zu mehreren in unserem Büro eher ab. Wenn persönliche Gespräche erforderlich sind, führen wir diese gerne nach vorheriger Terminvereinbarung.

Natürlich sind wir weiterhin gut erreichbar für Selbsthilfegruppen, Rat-suchende, Interessierte und unsere Kooperationspartner\*innen. Schon vor der Krise lief der Kontakt zwischen dem Selbsthilfebüro und den in der Selbsthilfe Engagierten viel über E-Mails und Telefon. Auf diesem Weg sind wir wie gewohnt zu erreichen, in der Regel montags-freitags zwischen 8 und 16 Uhr.

### **Momentan noch keine Treffen im Landratsamt**

Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive, Gruppenneugründungen oder Fortbildungen können momentan noch nicht durchgeführt werden, da die uns sonst zur Verfügung stehenden Konferenzräume des Landratsamts noch nicht wieder zur Nutzung freigegeben sind. Sobald sich dies ändern sollte, informieren wir darüber, u. a. in unserem Newsletter.

### **Newsletter des Selbsthilfebüros erscheint nun jeden Monat**

Der Newsletter des Selbsthilfebüros, der sonst zweimal im Jahr verschickt wurde, wird nun monatlich versendet, um Selbsthilfegruppen und Interessierte auf diesem Weg zeitnah mit den vielen interessanten und relevanten

Informationen zu versorgen, die das Selbsthilfebüro erhält. Ob es sich nun um coronaspezifische Empfehlungen für Selbsthilfegruppen und Vereine oder auch um Angebote anderer Selbsthilfegruppen handelt – mit der höheren Taktung des Newsletters hält das Selbsthilfebüro die Gruppen auch in dieser Phase des eingeschränkten Informationsaustauschs stets auf dem Laufenden. Wer noch nicht im Newsletter-Verteiler des Selbsthilfebüros ist, kann sich gerne an uns wenden und wird aufgenommen.

### **Selbst|Hilfe|Engagement-Spaziergänge in verschiedenen Kommunen geplant**

Mit den Selbst|Hilfe|Engagement-Spaziergängen möchten wir einen kleinen Teil unseres Selbst|Hilfe|Engagement-Tages, der in diesem Jahr coronabedingt abgesagt werden musste, retten. Statt der Rallye, die wir üblicherweise im Rahmen unseres Selbsthilfetages anbieten, planen wir für dieses Jahr, in unterschiedlichen Kommunen des Landkreises Groß-Gerau jeweils ganz eigene Rallye-Strecken einzurichten. Entlang bestimmter Wege, die zu einem entspannten Spaziergang oder einem Stadtbummel einladen, sollen dazu Informationstafeln aufgestellt werden. Spaziergänger\*innen können diese dann gezielt ansteuern und finden dort Informationen, entweder zu einer konkreten Selbsthilfegruppe oder einem sozialen Engagement-Angebot vor Ort. Und auf jeder Tafel wird auch eine jeweils passende Quizfrage stehen. Wer alle Info-Stationen einer einzelnen Spaziergang-Route aufgesucht hat und die Antworten auf die Quizfragen gesammelt an das Selbsthilfebüro Groß-Gerau schickt, nimmt damit an einer Verlosung teil und kann einen kleinen Preis gewinnen.

Die erste Spazierroute soll im Stadtgebiet von Groß-Gerau ab August eingerichtet sein, in anderen Kommunen werden weitere Routen mit eigenen Wegstrecken, Info-Tafeln und Quizfragen folgen. Das Projekt Selbst|Hilfe|Engagement-Spaziergang wird in Kooperation mit dem Fachdienst Kultur, Sport & Ehrenamt des Kreises Groß-Gerau und den jeweiligen Kommunen zunächst für ein Jahr umgesetzt. Gefördert wird es durch die Selbsthilfeförderung der Gesetzlichen Krankenversicherung, kommunale Mittel und das Landesprogramm „Gemeinsam Aktiv“.



### **Infos zu den Selbst|Hilfe|Engagement-Spaziergängen im Landkreis Groß-Gerau**

*Sobald eine Spaziergang-Route eingerichtet ist, informieren wir Sie auf unserer Homepage unter:*

*www.paritaet-selbsthilfe.org → Standorte → Groß-Gerau.*

*Auch in unserem E-Mail-Newsletter werden wir Sie auf dem Laufenden halten.*

---

### **Neue In-Gang-Setzer\*innen für Groß-Gerau**

Nachdem im März die Schulung unserer neuen In-Gang-Setzer\*innen aufgrund der Kontaktbeschränkungen unterbrochen werden musste, konnten wir im Juni die ausgefallenen Termine nachholen – mit Masken, viel Abstand, Hygieneregeln und einer guten Portion Kreativität. Neben Aktiven für Groß-Gerau nahmen auch Ehrenamtliche aus Darmstadt, dem Odenwald und Mannheim an der Ausbildung teil, die vom In-Gang-Setzer-Projekt des Paritätischen NRW angeboten wurde. Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, können bei den ersten Treffen von unseren ehrenamtlichen In-Gang-Setzer\*innen bei der Moderation unterstützt werden. Wir freuen uns über den Zuwachs im In-Gang-Setzer-Team und hoffen, dass bald schon erste Einsätze für die Aktiven bei Gruppen Gründungen möglich sind!

### **Infos zum Einsatz von In-Gang-Setzer\*innen**

*erhalten Sie auf Anfrage in unserem Selbsthilfebüro.*

### **Kontakt zum Selbsthilfebüro Groß-Gerau**

*Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 70*

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

*[www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/gg](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/gg)*

*Persönliche Termine sind derzeit nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.*





## „Vielfalt in der Selbsthilfe“: offener Austausch im Schaderblog

---

*Dr. Kirsten Mensch, wissenschaftliche Referentin der Schader Stiftung, und  
Ayse Yilmaz, Selbsthilfebüro Darmstadt*

---

Eigentlich wollten wir im Juni 2020 eine Veranstaltung zur interkulturellen Vielfalt in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Darmstadt machen. Wo ist das Interkulturelle in der Selbsthilfe? Treffen sich in Selbsthilfegruppen nur jene, deren Großeltern schon hier gelebt haben? Wie können mehr Menschen auch mit Migrationsgeschichte von den Angeboten der Selbsthilfe profitieren?

Coronabedingt musste die Veranstaltung abgesagt werden, soll aber im Januar 2021 stattfinden, soweit es die Umstände dann zulassen.

### Digitaler Austausch im Blog

Bis dahin wollen wir schon einmal einen digitalen offenen Austausch starten. Wie steht es um interkulturelle Selbsthilfe? Wer dazu etwas beitragen kann, sei es mit einer wissenschaftlichen Brille auf der Nase, sei es aufgrund wichtigen Erfahrungswissens aus der eigenen Praxis oder aus eigener Anschauung als Mitglied einer Selbsthilfegruppe: Wir freuen uns auf jeden Beitrag in Schaderblog!

Schreiben Sie über Ihre Erfahrungen, hinterlassen Sie Kommentare und Anregungen, die wir auch für unsere Veranstaltung im Januar 2021 sammeln!



Schader Stiftung

### [Link zum Schaderblog](#)

[www.schader-stiftung.de/themen/kommunikation-und-kultur/fokus/schaderblog/artikel/vielfalt-in-der-selbsthilfe-mehr-gesundheit-fuer-alle-aber-wie](http://www.schader-stiftung.de/themen/kommunikation-und-kultur/fokus/schaderblog/artikel/vielfalt-in-der-selbsthilfe-mehr-gesundheit-fuer-alle-aber-wie)



## Vortragsabend am 03.09.2020 in Offenbach: Hörgerät oder Implantat – welche Hörsystem-Versorgung ist die Beste?

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

In Kooperation zwischen der Volkshochschule Offenbach, der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Stadt und Kreis Offenbach (AG-SHGig) und dem Selbsthilfebüro Offenbach findet am 03.09.2020 ein Vortragsabend zum Thema „Hörgerät oder Implantat – welche Hörsystemversorgung ist die Beste?“ in der VHS statt.

Tanja Di Mauro, Hörgeräteakustikmeisterin, wird einen Überblick über verschiedene Hörsysteme geben. Außerdem wird Ingrid Kratz die Cochlea-Implant-Selbsthilfegruppe Frankfurt vorstellen und über den Einsatz eines Cochlea-Implantats informieren. Anschließend besteht Gelegenheit für Fragen und eine Diskussion. Die Teilnahme ist kostenfrei!

### Wichtiger Veranstaltungshinweis

Aufgrund der coronabedingten Situation ist eine Voranmeldung per Telefon oder E-Mail zwingend notwendig!

#### **Vortragsabend „Hörgerät oder Implantat – welche Hörsystem-Versorgung ist die Beste?“**

03.09.2020 • 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: VHS Offenbach • Saal 110 • Berliner Str. 77 • 63065 Offenbach am Main

#### **Kontakt zur Anmeldung • Kurs-Nr.: R5732VO**

VHS Offenbach • Tel: 0 69 / 80 65 31 41 • E-Mail: [vhs@offenbach.de](mailto:vhs@offenbach.de)



## Vortragsveranstaltung zu „Leukämien und Lymphome – Neue Immuntherapien“ am 12.09.2020 in Michelstadt

---

*Holger Bassarek, Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e. V.*

---

Die Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e. V. führt am 12.09.2020 um 14.30 Uhr eine Vortragsveranstaltung in Michelstadt zum Thema „Leukämien und Lymphome – Neue Immuntherapien“ mit der Referentin Prof. Dr. med. Helga Bernhard vom Klinikum Darmstadt durch. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, sich mit der Referentin und den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Für die Veranstaltung wurde extra ein größerer Raum angemietet, um Abstandsregelungen einhalten zu können.

### Gründung einer Selbsthilfegruppe im Odenwaldkreis

Im Rahmen der Veranstaltung ist auch die Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Patienten mit Blutsystemerkrankungen (Leukämien, Lymphome etc.), deren Angehörige und Freunde geplant. Wer interessiert ist an weiteren Infos zur geplanten Selbsthilfegruppe im Odenwaldkreis, kann sich gerne vorab an uns wenden!

### Weitere Angebote der Leukämie- und Lymphom-Hilfe Hessen

Bei uns finden Sie Informationen zur Erkrankung, offene Gespräche und Ratschläge, Unterstützung zur Stärkung des Selbstbewusstseins und bei der Verarbeitung der Erkrankung sowie zur Integration von Angehörigen. Normalerweise bieten wir in unseren derzeit vier Selbsthilfegruppen in Hessen – Bad Homburg, Darmstadt/Dieburg, Frankfurt und Nordhessen (Kassel) – monatliche Patientenstammtische an, die momentan allerdings wegen Corona noch nicht wieder in Präsenz stattfinden. Für Patient\*innen nach der Therapie oder / und Patient\*innen, die einen Patientenstammtisch nicht besuchen können oder wollen, betreiben wir mit „Leukämie-Phoenix“ auch eine Online-Selbsthilfegruppe.

**7** **Vortragsveranstaltung „Leukämien und Lymphome –  
Neue Immuntherapien“**


12.09.2019 • 14.30 Uhr


Referentin: Prof. Dr. Helga Bernhard, Klinikum Darmstadt

Ort: Michelstädter Hof i Rudolf-Marburg-Str. 41 • 64720 Michelstadt

Hinweis: Für die Veranstaltung gelten Abstands- und Hygieneregeln  
bezüglich COVID-19. Es wird eine Teilnehmenden-Begrenzung von

35 Personen gelten. Bei Interesse können Sie sich gerne an uns wenden!

 **Allgemeiner Kontakt zur Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen**  
Tel.: 0 60 71 / 4 31 88 (mit AB) • E-Mail: [info@blutkrebs-hilfe-hessen.de](mailto:info@blutkrebs-hilfe-hessen.de)  
[www.blutkrebs-hilfe-hessen.de](http://www.blutkrebs-hilfe-hessen.de)

 **Kontakt zur Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen für den  
Odenwaldkreis**  
Wolfgang Laschka • Tel.: 0 60 78 / 56 49  
E-Mail: [odenwaldkreis@blutkrebs-hilfe-hessen.de](mailto:odenwaldkreis@blutkrebs-hilfe-hessen.de)  
[www.blutkrebs-hilfe-hessen.de/gruppen/odenwaldkreis](http://www.blutkrebs-hilfe-hessen.de/gruppen/odenwaldkreis)

**Leukämie-**   
**und Lymphom-Hilfe**  
**in Hessen e.V.**



## Textgespinst und Wortgeflüster – Schreibworkshop am 24.10.2020 in Michelstadt

---

Cornelia Grasmück, Schreibtherapeutin, und Claudia Ray,  
Selbsthilfebüro Odenwald

---

*„Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Wörter weglassen!“*

Mark Twain, amerikanischer Schriftsteller (1835 - 1910)

Wirklich witzig, Herr Twain! Das klingt allzu einfach, sitzt man doch oft eine Ewigkeit über dem berühmten weißen Blatt und überlegt: Wie fange ich an? Was will ich schreiben? Und was sind denn überhaupt richtige oder falsche Wörter?

Genau dazu organisiert das Selbsthilfebüro Odenwald am Samstag, den 24.10.2020 von 15 bis 18 Uhr einen kostenfreien Schreibworkshop für Selbsthilfegruppenmitglieder.

### Reisen Sie mit uns ins Reich der Wörter

Wir laden Sie ein, in unserem Schreibworkshop auf Reisen zu gehen ins Reich der Wörter und Texte. Damit das lange Grübeln über dem weißen Blatt ein Ende hat, erhalten Sie dort spielerische Impulse und können sich bei kreativen Übungen darin versuchen, Worte zu finden für Gefühle, Farben, Bilder und Gedanken.

Ob Sie nun aus dem eigenen Leben erzählen oder ob Sie Ihre Ideen in völlig fremde Welten führen, ob Sie lieber schlicht oder barock schreiben: Beim kreativen Schreiben werden Sie Ihren Stil finden und überrascht sein von dem, was an Geschichten, Szenen oder Gedichten in Ihnen steckt.

### Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf...

...und nutzen Sie die Methoden des kreativen Schreibens wie einen „twain'schen Spazierstock“, der Ihnen abenteuerlichen Schwung und Eleganz gibt auf dieser Reise. Entdecken Sie gemeinsam mit anderen den Spaß am Schreiben. Wir freuen uns auf Sie!



### Organisatorische Hinweise

Eine Anmeldung beim Selbsthilfebüro Odenwald ist erforderlich. Aus hygienischen Gründen ist das Schreibwerkzeug (Stifte, Kugelschreiber) von den Teilnehmenden selbst mitzubringen. Sonstiges Gestaltungsmaterial wird zu Verfügung gestellt.

#### **7** Schreibworkshop „Textgespinst und Wortgeflüster“

24.10.2020 • 15.00 - 18.00 Uhr

Referentin: Cornelia Grasmück, Schreibtherapeutin

Ort: Neues evangelisches Gemeindehaus Michelstadt

Adolf-Friedrich-Pfreundt-Str. 25 • 64720 Michelstadt

#### Anmeldung beim Selbsthilfebüro Odenwald

Claudia Ray • Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90 • Mobil: 01 59 / 04 60 69 39

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



## Infoabend am 30.10.2020 in Darmstadt: Narzisstischer Missbrauch, toxische Beziehungen und Gaslighting

Ayşe Yilmaz, Selbsthilfebüro Darmstadt



Zu Hause arbeiten, Kinder unterrichten und zu Hausaufgaben motivieren, (nur) mit der Familie oder mit dem/der Partner\*in den ganzen Tag verbringen, statt mit Freunden auszugehen oder sich einfach mal mit anderen Menschen austauschen zu können. Manche konnten diese Phase als „Entschleunigung“ oder als eine Gelegenheit nutzen, mehr Zeit für sich, mit der Familie oder in der Partnerschaft zu verbringen.

Für manche Menschen war diese Situation aber auch sehr belastend und kaum erträglich, da sie sich in für sie schädlichen Beziehungen befinden und sich nun noch nicht einmal zeitweise entziehen konnten. So verzeichnete die Selbsthilfegruppe „Narzissmus und toxische

Beziehungen“ in Darmstadt während der Corona-Pandemie einen so starken Zulauf, dass sie aus allen Nähten platzte. Mittlerweile hat sich die Gruppe in zwei aufgeteilt, um so mehr verzweifelten Menschen helfen zu können. Gerade deswegen möchten wir mit der Referentin Svenja Beck und der Initiatorin der Selbsthilfegruppe einen gemeinsamen Infoabend mit anschließendem Austausch von ehemaligen Betroffenen für Betroffene anbieten.

### **Nach toxischen Beziehungen ist das Leben wieder lebenswert**

Svenja Beck hat einen enormen Leidensweg hinter sich und möchte mit aktiver Aufklärungsarbeit anderen Menschen ein Vorbild sein, „um zu zeigen, dass nach solchen Beziehungen das Leben wieder lebenswert ist“.

Folgende Aspekte wird Frau Beck im Rahmen ihres Vortrags aufgreifen:

- Aufklärung über Narzissmus, Gaslighting und toxische Beziehungen
- Aufarbeitung von körperlicher und seelischer Gewalt
- Was hat sie erlebt und wie sie sich und ihren Kindern helfen konnte?
- Wie lebt sie heute und was hat sich verändert?
- Was bedeutet die Selbsthilfe für sie?

Anschließend wird es die Möglichkeit geben, im Plenum ins Gespräch zu kommen.

### **Organisatorische Hinweise**

Um die erforderlichen Hygiene- und Schutzmaßnahmen für die Gäste dieser Veranstaltung einzuhalten, wird die Teilnehmendenzahl begrenzt sein. Daher bitten wir um frühzeitige Anmeldung im Selbsthilfebüro Darmstadt.

#### **Infoabend: Narzisstischer Missbrauch, toxische Beziehungen und Gaslighting**

30.10.2020 • 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Selbsthilfebüro Darmstadt • Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt

#### **Anmeldung beim Selbsthilfebüro Darmstadt**

Ayse Yilmaz • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80

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

#### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Narzissmus und toxische Beziehungen Darmstadt**

Ansprechpartnerin: Simone • Tel.: 01 60 / 8 04 99 25

## **Kommunikationsworkshop am 31.10.2020 in Offenbach – Mit dem „Inneren Team“ die eigene Kommunikation verbessern**

---

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*

---

Im Privaten, im Beruf und auch im Engagement in der Selbsthilfe gibt es Situationen, Themen, Fragen oder Entscheidungen, bei denen wir innerlich ringen. Wir tragen manchmal unterschiedliche Meinungen in uns, verspüren widersprüchliche Emotionen oder fühlen uns Absichten verpflichtet, die unseren Bedürfnissen zuwiderlaufen. Diese innere Mehrstimmigkeit kann auf die eigenen Motive und Ziele blockierend wirken. Daher lädt das Selbsthilfebüro Offenbach zu einem Kommunikationsworkshop mit der Dozentin Irina Baehr ein.

In diesem Workshop werden Sie mit der Methode des „Inneren Teams“ (nach F. Schulz von Thun) vertraut gemacht. Sie lernen die Dynamik Ihrer inneren Widersprüche nutzen und erreichen so innere Klarheit, Souveränität und zielgerichtetes Handeln. Ziel ist es, so den eigenen Ressourcen auf die Spur zu kommen. Die Teilnehmer\*innen lernen, ihre eigenen Motive und Ziele klarer zu benennen und zu formulieren. Dies bereichert das Engagement in der Selbsthilfegruppe und darüber hinaus auch andere Lebensbereiche.

### **Organisatorischer Hinweis:**

Es gilt eine Teilnehmendenbegrenzung von sieben Personen. Eine Anmeldung bis 01.10.2020 beim Selbsthilfebüro Offenbach ist erforderlich.

### **7 Workshop: Eigenen Ressourcen auf der Spur. Mit dem „Inneren Team“ die eigene Kommunikation verbessern**

31.10.2020 • 11.00 - 16.00 Uhr • Dozentin: Irina Baehr

Ort: Selbsthilfebüro Offenbach • Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach



### **Anmeldung bis 01.10.2020 beim Selbsthilfebüro Offenbach**

Tom Schüler • Tel: 0 69 / 82 41 62

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



## Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen

---

Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

---

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Messie-Syndrom Fulda

Eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene des Messie-Syndroms und ihre Angehörigen hat sich im Februar zum ersten Mal getroffen. Ein nächstes Treffen ist für den 27.08.2020 geplant, vorbehaltlich der dann gültigen Hygiene- und Schutzmaßnahmen. Interessierte können sich gerne im Selbsthilfebüro melden.

#### **Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Messie-Syndrom Fulda**

Jeden letzten Donnerstag im Monat • 19.30 Uhr

Treffpunkt: Selbsthilfebüro Osthessen • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

#### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe für Menschen mit Messie-Syndrom Fulda**

Selbsthilfebüro Osthessen • Tel.: 06 61 / 9 01 98 46

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

---

### Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs Fulda

Eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit Eierstockkrebs trifft sich seit Juni in Hünfeld. Im Mittelpunkt steht der gemeinsame Erfahrungsaustausch über die Erkrankung, Behandlungsmöglichkeiten und gegenseitige Unterstützung für mehr Lebensqualität. Die Gruppe wird unterstützt durch den Dachverband Eierstockkrebs Deutschland e. V.

#### **Treffen der Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs Fulda**

Jeden 2. Montag im Monat • 18.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Josefstr. 9 • 36088 Hünfeld

Bitte nehmen Sie bei Interesse an der Gruppe vorab Kontakt auf, um zu erfahren, ob und wann die Treffen wieder stattfinden.

#### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Eierstockkrebs Fulda**

Carmen Bachus • Tel.: 08 00 / 5 89 25 63 • E-Mail: [c.bachus@eskd.de](mailto:c.bachus@eskd.de)

## Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis ulcerosa plant Treffen im Odenwald

*Jasmin Seidl, Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis ulcerosa  
Darmstadt*

In der Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis ulcerosa (MCCU) Darmstadt findet ein reger Austausch über die Erfahrungen, Behandlungen, Ärztinnen und Ärzte sowie Medikamente bei den chronischen Darmentzündungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa statt. Die Teilnehmer\*innen sind zwischen 20 und 85 Jahre alt.

### Was wir anbieten

Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft, besser mit der Krankheit zurecht zu kommen. Wir duzen uns alle in der Gruppe. Wir bieten:

- einen Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen,
- zusammen lachen und weinen,
- aktuelle Informationen zu den Krankheitsbildern,
- Gespräche mit einem Arzt/einer Ärztin oder anderen Fachleuten,
- die Möglichkeit, an Arzt-Patienten-Seminaren der Deutschen Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV e.V.) teilzunehmen.

### Treffen ab Herbst auch im Odenwald geplant

Ab Herbst möchten wir auch Treffen im Selbsthilfebüro Odenwald anbieten. Da noch nicht feststeht, ab wann die Treffen stattfinden können und ein Treffen auch mal ausfallen kann, bitten wir vorab um Kontaktaufnahme.

#### **Treffen der Selbsthilfegruppe MCCU im Odenwald – geplant ab Herbst 2020**

*Jeden 3. Mittwoch im Monat • 18.30 Uhr*

*Treffpunkt: Selbsthilfebüro Odenwald • Untere Pfarrgasse 7  
64720 Michelstadt*

*Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten!*

#### **Kontakt zur Selbsthilfegruppe MCCU Darmstadt und Odenwald**

*Jasmin Seidl • Tel.: 0 61 63 / 82 89 30*

*E-Mail: [jasmin.seidl.shg@web.de](mailto:jasmin.seidl.shg@web.de) •*

*[www.shg-mccu-darmstadt.de](http://www.shg-mccu-darmstadt.de)*



## Multiple Sklerose-Treff in Langen

*Tom Schüler Selbsthilfebüro Offenbach*

---

Auf Initiative einer jüngeren von Multiple Sklerose Betroffenen hat sich Anfang dieses Jahres eine neue Selbsthilfegruppe „Multiple Sklerose-Treff“ für Betroffene in Langen (Landkreis Offenbach) gegründet. Der erfolgreiche Start wurde jäh durch die Corona-Krise unterbrochen – die Treffen sollen aber möglichst im Herbst fortgeführt werden.

Die Gruppe richtet sich vor allem an jüngere Menschen und Eltern mit MS und soll ihnen Mut machen im Umgang mit der nach wie vor unheilbaren Erkrankung. Obwohl Therapiemöglichkeiten in den letzten Jahren verbessert wurden, löst die Erkrankung aufgrund ihrer individuellen und unvorhersehbaren Verläufe viele Ängste aus. Fragen hinsichtlich der Lebensgestaltung mit MS, Familienplanung, Beruf usw. bilden Themen in der Gruppe.

Willkommen sind Betroffene nicht nur aus Langen, sondern aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet!

### **Treffen des MS-Treffs Langen – Wiederaufnahme ab Herbst 2020 geplant**

*donnerstags • 14-tägig • 16.30 - 18.30 Uhr*

*Treffpunkt: ZenJA – Zentrum für Jung und Alt • Zimmerstr. 3  
63225 Langen*

*Informieren Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail zur Wiederaufnahme der Treffen!*

### **Kontakt zum MS-Treff Langen**

*Stefanie Görlitz • Mobil: 01 76 / 64 24 99 35*

*E-Mail: stefanie.goerlitz@gmx.de*

*www.dmsg-hessen.de/selbsthilfe/ms-treffs*



## Pro Retina Regionalgruppe Offenbach/ Rodgau – persönliche Beratung und Tandem- fahren statt Gruppentreffen

*Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach*



*Pro-Retina OF Leiterin  
Helga Johannes*

Gerade neu gestaltet war der Beratungsraum der Pro Retina Regionalgruppe Offenbach/Rodgau, als die Corona-Pandemie begann. Offene Angebote, Gruppentreffen und Veranstaltungen für Menschen mit Netzhautdegeneration können derzeit noch nicht wieder durchgeführt werden, darunter auch die geplante offene Beratungsstunde, die jeden ersten Sonntag im Monat von 13 bis 16 Uhr stattfinden sollte.

### Beratungsangebot unter Corona-Bedingungen

Momentan ist eine persönliche Beratung nach vorheriger Terminabsprache oder am Telefon grundsätzlich jeden Tag möglich. Zur persönlichen Beratung kann unter Einhaltung der Abstands- und Hygienebestimmungen (inkl. Maskenpflicht) eine sehbehinderte Person mit Begleitung beraten werden. Gruppentreffen können bis auf weiteres nicht stattfinden.

### Mund-Nasenschutz-Maske und Brille

Viele Menschen mit Netzhautdegeneration tragen Spezialbrillen. Da fragt man sich, ob eine Mund-Nasenschutz-Maske das ohnehin eingeschränkte Sichtvermögen Betroffener nicht noch zusätzlich behindert. Dazu erläutert Helga Johannes von der Pro Retina Regionalgruppe, dass man bei „Kantenfilterbrillen“, die Kontraste besser hervorheben, die Möglichkeit hat, die Maske direkt an der Brille zu befestigen. Schwieriger sei es bei sogenannten „Überbrillen“, die über die normale Sehbrille gezogen werden.

### Tandem-Ausleihe

Sportaffine können bei der Regionalgruppe übrigens zwei Tandems ausleihen. Gerade bei sommerlichen Temperaturen bietet sich ein kleiner Ausflug zu zweit an. Die Ausleihe ist kostenlos, es muss lediglich eine Haftpflichtversicherung bestehen. Für sehbehinderte Fahrer\*innen wird nach Absprache auch ein „Pilot“ gestellt.

Eine Spende wird (gegen Spendenquittung) gerne entgegengenommen.

 **Kontakt zur Pro Retina Regionalgruppe Offenbach/Rodgau und zur Tandemausleihe**

Helga Johannes • Alter Weg 25 • 63110 Rodgau-Jügesheim  
 Tel.: 0 61 06 / 1 61 94 • E-Mail: [helga@proretina-rodgau.rolion.de](mailto:helga@proretina-rodgau.rolion.de)  
[www.proretina-rodgau.rolion.de](http://www.proretina-rodgau.rolion.de)



## Lotsennetzwerk Rhein-Main für suchtmittelabhängige Menschen

*Christine Müller, Lotsennetzwerk Rhein-Main*

Seit 2015 gibt es nun schon das Lotsennetzwerk Rhein Main. War es anfänglich noch als Projekt konzipiert, so ist es heute – nach 5 erfolgreichen Jahren – zu einem festen Bestandteil der Caritas-Suchthilfe in Darmstadt geworden. Das Lotsennetzwerk ist nicht nur in Darmstadt aktiv, sondern in der gesamten Rhein-Main-Region. Für den Kreis Groß-Gerau werden nun noch weitere Ehrenamtliche gesucht!

### Betroffenenkompetenz in der Begleitung

Herzstück des Lotsennetzwerks ist die Begleitung Suchtkranker durch ehemals Suchtmittelabhängige. Die Lots\*innen werden dafür ausgebildet und geschult. Da sie selber aus der Sucht kommen, helfen sie mit ihrer eigenen Betroffenenkompetenz. Sie wissen genau, wovon sie sprechen, da sie die Sucht selber durchlebt und bewältigt haben. Durch die eigene Suchterfahrung entsteht zwischen Klient/Patient und dem Lotsen ein besonders vertrautes Verhältnis.

### Entstehung des Netzwerks

Auf den Weg gebracht hat das Lotsennetzwerk die Caritas gemeinsam mit dem Kreuzbund, dem Suchtselbsthilfe-Fachverband der Caritas. Der Sitz des Lotsennetzwerks ist im Caritas-Suchthilfezentrum in Darmstadt. In den ersten drei Jahren wurde es als Projekt über die Aktion Mensch gefördert. Seit 2018 sind die Sucht-Lots\*innen fest bei der Caritas in Darmstadt installiert. Angegliedert ist der Arbeitsbereich an ein bundesweit arbeitendes Netzwerk verschiedener Lotsenprojekte, das seinen Sitz in Erfurt hat.



*Christine Müller, Koordinatorin  
 Lotzennetzwerk Rhein-Main*

### 65 aktive Lots\*innen

Unser Tätigkeitsfeld erstreckt sich über Suchtberatungsstellen und andere Beratungsstellen, Akut-Krankenhäuser, Entgiftungsstationen, ambulante und stationäre Reha-Einrichtungen, Job-Center, Suchtselbsthilfegruppen und Verbände sowie Privatpersonen. Unser Ziel ist es, Menschen frühzeitig in ihrer Suchtproblematik zu erreichen, zu begleiten und bei dem Weg in ein suchtfreies Leben zu unterstützen.

Zurzeit gibt es 65 ausgebildete Lotsinnen und Lotsen. 2019 und im ersten Quartal 2020 wurden 36 Personen beraten und begleitet. Sechs Personen konnten an Beratung, Therapie und Selbsthilfe angedockt werden. Mit zwölf Personen besteht weiterhin Kontakt. Unser Ziel ist es, diese Personen an Selbsthilfegruppen anzugliedern.

### Dokumentationsfilm über das Lotsenprojekt

Im vergangenen Jahr wurden mit der Medienfilmgesellschaft in Wuppertal ein Erklär-Video und ein Dokumentationsfilm erstellt. Auf unserer Internetseite kann man sich den Erklärfilm ansehen und kostenlos herunterladen. Im Video erfährt man viel Wissenswertes – auch über Lotsennetzwerke in anderen Regionen Deutschlands. Der Dokumentarfilm wird im Rahmen des virtuellen Selbsthilfetages am 14.11. (siehe Beitrag auf S. 5) über die Internetseite der Selbsthilfebüros kostenlos gestreamt.

### Spielsucht – Lotsenfachtag am 19.09.2020

Am 19.09.2020 findet ein Lotsenfachtag zum Thema Spielsucht statt. Hierzu kommen Dr. Michael Dreier von der Spielerambulanz der Uni Mainz und ein Selbstbetroffener zu uns. Interessierte melden sich bitte bei mir und erhalten dann rechtzeitig eine Anmeldung.

### Lotse oder Lotsin werden

Personen die eigene Erfahrung in Suchtselbsthilfegruppen gemacht haben, können sich gerne zur kostenfreien Lotsenschulung anmelden. Auch Angehörigen-Lotsen werden gebraucht und sind herzlich willkommen. Aus dem Kreis Groß-Gerau gibt es schon erste Lotsen, weitere werden noch benötigt. Interessierte können sich gerne melden.



#### **Kontakt zum Lotsennetzwerk Rhein-Main**

Christine Müller • Koordinatorin

Wilhelm-Glössing-Str.15-17 • 64283 Darmstadt

E-Mail: [ch.mueller@caritas-darmstadt.de](mailto:ch.mueller@caritas-darmstadt.de) • Tel: 0 61 51 / 5 00 28 40

## Bundesverdienstkreuz für Ute Fischer

*Presseinformation (Auszug) des Borreliose und FSME Bund Deutschland e. V.*

Seit 20 Jahren ist Ute Fischer in der Borreliose-Selbsthilfe aktiv. Nun wurde ihr das Bundesverdienstkreuz durch den Bundespräsidenten verliehen.

Die 72-jährige Journalistin und Buchautorin klärte unermüdlich über Borreliose auf, um die entsprechende Aufmerksamkeit für die Belange der Borreliose-Patient\*innen zu erreichen. Bis 2018 war sie Vorsitzende des Borreliose und FSME Bundes Deutschland e. V., acht Jahre dessen Geschäftsführerin und seit 2003 bis heute ist sie noch immer Pressesprecherin.

Unter ihrer Regie stiegen die Mitgliederzahlen von anfangs 300 auf inzwischen über 1400. Wertgeschätzt wird sie nicht nur von den gesetzlichen Krankenkassen sondern auch von den gemeinnützigen Patientenorganisationen.

Frau Fischer half unzähligen Selbsthilfegruppen bei der Gründung, hielt Vorträge, organisierte Patiententage, Beraterseminare und berät in der Borreliose-Hotline.

*Unser herzlicher Glückwunsch gilt Frau Fischer für diese sehr verdiente Auszeichnung!*



Ute Fischer

Foto: © Bernhard Siegmund

## Einladung zu einem Beitrag im TIPP 56: Belastende Beziehungen

---

*Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion*

---

Die Beziehungen, die wir zu unserem Mitmenschen haben, beeinflussen unser seelisches Befinden. Sie stehen in enger Verbindung damit, wie zufrieden, glücklich und sicher wir uns fühlen. Als soziale Wesen suchen wir den Kontakt zu anderen und sind in der Regel eingebunden in ein breites Netzwerk aus familialen, partnerschaftlichen beruflichen, freundschaftlichen, nachbarschaftlichen und anderen Beziehungen, das unser Leben prägt. Manche Beziehungen beeinflussen oder verursachen aber auch Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Depression und Einsamkeit.

Wir selbst gestalten unsere Beziehungen zu anderen Menschen und fühlen uns doch oftmals ausgeliefert oder ratlos, wenn sie sich im Zusammenspiel mit unserem Gegenüber anders entwickeln, als wir uns das gewünscht hätten. Mitunter entstehen Unstimmigkeiten, die eine Beziehung belasten können. In einer solchen Situation, in der das gemeinsame Miteinander schwindet, Konflikte zunehmen oder auch äußere Umstände unser Verhältnis zu anderen beeinträchtigen, können die für uns wertvollen Kontakte zu anderen zu „belastenden Beziehungen“ werden. Egal, ob es sich um das Zusammenleben mit dem Partner/der Partnerin handelt, um die eigenen Kinder oder Eltern, Freunde, Nachbar\*innen oder Arbeitskolleg\*innen: Hat sich ein Konflikt erst einmal verfestigt oder zugespitzt, fühlt man sich schnell überfordert. Viele Menschen wünschen sich in einer solchen Situation einerseits den Rat einer außenstehenden Person. Andererseits tut es gut zu hören, wie andere mit Schwierigkeiten zurechtkommen und zu erkennen: „Es geht nicht nur mir so“. So fällt es leichter, mit den Belastungen zurechtkommen. Und manchmal entstehen neue Perspektiven auf bestehende Beziehungsprobleme. Sie können dabei helfen, Probleme, die die Beziehung belasten, zu lösen und eine Veränderung zu erreichen.

Aus gutem Grund finden sich darum Menschen in ganz unterschiedlichen Selbsthilfegruppen zum Austausch zusammen. Die Themen sind vielfältig, z. B. Mobbing, Trennung/Scheidung, Alleinerziehende, Verlassene Großeltern & Eltern, Missbrauch, Narzissmus & toxische Beziehungen usw.



### Im nächsten TIPP möchten wir gerne von Ihnen erfahren:

Was bewegt Menschen, die in einer Selbsthilfegruppe Anschluss suchen, um sich über schwierige Beziehungen und ihre Beziehungsproblem auszutauschen? Wie können sie sich gegenseitig stärken, um mit belastenden Beziehungen besser zurechtzukommen? Und was tun sie, wenn sie das Gefühl haben, mal wieder „machtlos auf der Stelle zu treten“?

### Wir sind gespannt auf Ihre Berichte und freuen uns über Beiträge, sowohl von selbst Betroffenen und als auch Selbsthilfegruppen!

#### **Redaktionsschluss TIPP 56: 16.10.2020**

Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge und gerne auch begleitendes Bildmaterial wie Fotos, Logos etc. unter Angabe Ihrer Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen (Telefon und E-Mail-Adresse) möglichst bis zum 16.10.2020 (Redaktionsschluss) zu.

Sofern Sie im Vorfeld Fragen dazu haben, stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Selbsthilfebüros gerne zur Verfügung.

Natürlich können Sie auch wieder besondere regionale Aktivitäten oder Veranstaltungen, außerhalb der regulären Selbsthilfegruppentreffen, in einem Textbeitrag ankündigen.

#### **Kontakt zur TIPP-Redaktion**

Sie erreichen die TIPP-Redaktion über die E-Mailadresse: [redaktion.tipp@paritaet-projekte.org](mailto:redaktion.tipp@paritaet-projekte.org) oder über die Ansprechpersonen ihrer örtlichen Selbsthilfekontaktstelle.

Selbsthilfebüro Darmstadt • Ayse Yilmaz • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80  
E-Mail: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)

Selbsthilfebüro Groß-Gerau • Annemarie Duscha • Tel.: 0 61 52 / 98 94 70  
E-Mail: [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)

Selbsthilfebüro Odenwald • Claudia Ray • Tel.: 0 60 61 / 9 69 22 90  
E-Mail: [selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org)

Selbsthilfebüro Offenbach • Tom Schüler • Tel.: 0 69 / 82 41 62  
E-Mail: [selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)

Selbsthilfebüro Osthessen • Michael Möller • Septi P. Sakti •  
Tel.: 06 61 / 9 01 98 46

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



---

## IMPRESSUM

---

### Herausgeber:

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

### in Trägerschaft von:

Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH

Lurgiallee 14 • 60439 Frankfurt a. M.

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

### Redaktion:

Lea Rosenberg • Margit Balß • redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

### Verbreitungsgebiet:

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

Auflage: 4.820

ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

Titelfoto: © shintartanya – AdobeStock

Weitere Fotos: © Autor\*innen und Organisationen

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

### Die Ausgaben des TIPP stehen zum Download bereit:

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

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

Wir freuen uns über Ihre Leserbriefe, die wir gerne veröffentlichen, behalten uns jedoch Kürzungen vor.

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



# 14. Nov. 2020 Virtueller Selbsthilfetag



▶ INFORMATION & AUSTAUSCH



▶ VORTRÄGE



▶ ENTSPANNUNG



▶ MUSIK



**Selbsthilfebüro Darmstadt** • Ayse Yilmaz

Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt

Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 80 • E-Mail: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)

**Selbsthilfebüro Groß-Gerau** • Annemarie Duscha

Wilhelm-Seipp-Str. 4 • 64521 Groß-Gerau

Tel.: 0 61 52 / 98 94 70 • E-Mail: [selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-paritaet.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-paritaet.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](mailto:selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org)

**Selbsthilfebüro Offenbach** • Thomas Schüler

Frankfurter Str. 48 • 63065 Offenbach

Tel.: 0 69 / 82 41 62 • E-Mail: [selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org)

**Selbsthilfebüro Osthessen** • Michael Möller

Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Tel.: 06 61 / 9 01 98 46 • E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto: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](mailto:migration.osthessen@paritaet-projekte.org)

**Projekt „Selbsthilfe und Zuwanderung“** im Selbsthilfebüro Darmstadt

Katharina Moosbauer • Tel.: 0 61 51 / 8 50 65 90 • E-Mail: [sh.interkult@paritaet-projekte.org](mailto:sh.interkult@paritaet-projekte.org)

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