AUSGABE 1/2017

…von wegen!

DAS SELBSTHILFE-MAGAZIN DES BEGEGNUNGSZENTRUMS HANAU-MAIN-KINZIG

Interview: Frische Perspektiven
Profil, Professionalität, Visionen

Selbsthilfekontaktstelle Hanau
Berichte aus den Gruppen

Wissenschaft trifft Selbsthilfe
Ein Hochschulprojekt

Workshops und Beratungsangebote

Gesundheit in besten Händen
AOK
Die Gesundheitskasse.
Gespannt, wie ihre Kräfte wachsen.
Entspannt, wenn's um Gesundheit geht.
Was immer Sie in Ihrem Leben planen, beim Thema Gesundheit können Sie ganz entspannt sein. Denn Ihre Gesundheitskasse in Hessen bietet erstklassige Leistungen – und ist mit ihrem persönlichen Kundenservice immer für Sie da.
www.gespannt-aufs-leben.de

Liebe Leserinnen und Leser,

EDITORIAL

...vielleicht kennen Sie das. Sie schauen sich in Ihrem Heim, in Ihrem Haus um und stellen fest:
Es gefällt mir immer noch, es entspricht mir. Ich bin gerne hier, auch nach langer Zeit.
Aber: Sie erkennen, das Dach ist reparaturbedürftig. Der Blick in die einzelnen Räume zeigt, dass die ein oder andere Neuordnung von Nöten ist. Und die Fassade könnte einen frischen Anstrich vertragen.

Genau so erging es uns auch!
Nach vielen Jahren der Arbeit in und für unsere soziale Einrichtung im Bereich der Selbsthilfe und den damit verbundenen Unterstützungsangeboten war Sichtung, Renovierung und Neusortierung geboten.

Unsere Gesellschaft und der Umgang miteinander ist in einem tiefgreifenden strukturellen Wandel begriffen. Unsere Welt wird zunehmend komplizierter und komplexer. Angesichts dieser Entwicklungen sind wir zu dem Schluss gelangt, dass wir als Selbsthilfekontaktstelle Hanau unser Haus mit zeitgemäßer Klarheit, Einordnung und Orientierung ausstatten sollten. Damit Menschen den Weg zu uns besser und einfacher finden.

Das Dach, um im Bild zu bleiben, und damit auch unser solides Fundament, heißt jetzt: Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V.
Darunter vereinen sich die Räume **Selbsthilfe** – mit den Themenschwerpunkten Sucht, psychische Probleme sowie somatische Erkrankungen; **Beratung** – mit den Bereichen Suchtberatung, Angehörigenberatung sowie psychosoziale Beratung. Ein weiteres wichtiges Element in diesem Zusammenhang stellt die Schuldnerberatung dar. Dazu haben wir in dieser Ausgabe ergänzende Hinweise für Sie zusammengestellt. **Workshops** – „Mein Weg zum Wohlfühlgewicht“ und „Mein Weg zum Führerschein“ sowie Selbsterfahrungs-Workshops, die neue wertvolle Impulse geben, wenn das Leben mal nicht so rund läuft.
Die Fassade schließlich wird durch die neue Website www.bzhanau-main-kinzig.de
repräsentiert, die die virtuelle Eingangstür unseres frisch gestrichenen Hauses abbildet.

Kommen müssen Sie allerdings immer noch ganz persönlich!
Denn es sind immer die Menschen, die mit ihrer Energie eine neue Dynamik in ihr Leben bringen können. Wie die Männer und Frauen auf unserer Titelseite, die gemeinsam den Stein wegrollen, der eventuell innerlich belastet und am Gehen neuer Wege hindert. Dabei unterstützen wir Sie gerne, um das zu ermöglichen.
Begleiten Sie uns also auf den Seiten der neuen Ausgabe unseres Magazins ...von wegen! mit interessanten Informationen, die wir für Sie zusammengestellt haben.
Ihr Team vom
Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V.

INHALT

Editorial, Inhalt und Impressum	3
Interview: Frische Perspektiven	4
Das Team	9
Unsere Hausgruppen – Foren für zahlreiche Interessenlagen	10
Blick in die Gruppenarbeit	11
Förderer und Partner	15
Wissenschaft trifft Selbsthilfe – Ein Hochschulprojekt im Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V.	16
Unsere Workshops und Beratungsangebote	18

Impressum
Selbsthilfe-Magazin des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V. | 2. Jahrgang 2017 | Herausgeber: Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V. | Breslauer Str. 27, 63452 Hanau | Tel.: (06181) 25 55 00 | Fax: (06181) 25 52 60 | Mail: team@bzhanau-main-kinzig.de | www.bzhanau-main-kinzig.de | Verlag: Christian Hintz | Redaktion: Annette Wilke-Weichbrodt | Layout: Laura Huber, Hanau | Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet, sind die Fotos uns zur Verfügung gestellte Pressebilder; Fotolia; Archiv | Druck: Amberg Werbung, Bad Soden-Salmünster/Mernes

Titel © Robert Kneschke / Fotolia

Frische Perspektiven

Profil zeigen, Professionalität dokumentieren, Visionen entwickeln

Warum Neuausrichtung den Blick von außen braucht, damit wir nicht an der Zeit vorbeigehen, in der wir leben, arbeiten, Unterstützung und Perspektive geben wollen

Im Gespräch mit Diane Hedderich, Inhaberin von DREIERLEI – Agentur für soziales Marketing, Frankfurt, und Christian Hintz, Geschäftsführer des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V., Hanau, zeichnen wir den Weg nach, den unsere Einrichtung genommen hat zur eigenen Profilschärfung und der Bedeutsamkeit von klar durchdachter Kommunikation im sozialen Bereich.
DREIERLEI ist eine junge Agenturgründung und auf die Bedürfnisse von Organisationen spezialisiert, die im sozialen, kulturellen und wissenschaftlichen Bereich tätig sind.

Die Fragen stellte die Redaktion von ...von wegen!

BEGEGNUNGS ZENTRUM HANAU MAIN-KINZIG

Selbsthilfe • Beratung • Workshops

Was bedeutet soziales Marketing?
Hedderich: Soziales Marketing bedeutet, dass man verschiedene Techniken aus dem Bereich Marketing oder auch ein entsprechendes Methodenset anwendet auf Organisationen, die soziale Ziele verfolgen oder auch ökologische, kulturelle, wissenschaftliche. Das sind in erster Linie Non-Profit Organisationen. Also beispielsweise Vereine wie das Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e. V. als Trägerverein der Selbsthilfekontaktstelle Hanau oder auch Stiftungen. Da liegt der Fokus. Als gutes Modell übrigens, das rate ich meinen Kunden, dient immer der Blick auf die Seiten der großen bekannten Non-Profit Organisationen wie Ärzte ohne Grenzen, WWF, Deutsches Rotes Kreuz, Unicef etc., die ein ganz hohes Professionalisierungsniveau erreicht haben. Also, was im Großen gilt, sollte auch in kleineren Einrichtungen eine Überlegung wert sein.

Wie kam der Kontakt zwischen DREIERLEI und der SEKOS zustande?
Hintz: Ende 2015 über ein Seminar von Frau Hedderich im Bildungshaus Bad Nauheim mit dem Titel: Professionelles Marketing und Fundraising für soziale Organisationen. Den Schwerpunkt bildete der Bereich, das Bewusstsein dafür zu schaffen, was wichtig ist, wenn man eine Organisation darstellt und auch zu verstehen, sich in eine fremde Perspektive oder in eine Außenansicht zu versetzen.

Hedderich: Ja, genau. Man muss davon wegkommen, nur die eigene Perspektive zu sehen, man muss lernen, den Blick auf die Menschen und Organisationen zu lenken, mit denen man zu tun

hat. Also, was wollen die von euch, was ist denen wichtig. Was gehört zu einem professionellen Profil dazu. Natürlich: Gerade in kleinen Organisationen fehlt dafür bisweilen die Zeit, sie haben viel mit dem alltäglichen Geschäft zu tun. Und da kommen dann beratende Agenturen dazu, die projektweise bei Bedarf, aber nicht ständig unterstützen.

Hintz: Und wir haben gelernt, dass es auf Dauer nicht funktionieren wird, wenn soziale Organisationen immer noch denken, dass für die gute Sache etwas zu tun, aus sich heraus schon genug wäre, um den Fortbestand zu sichern und die entsprechende Aufmerksamkeit zu bekommen. Das mag uns nicht gefallen, aber so ist die Realität. Die müssen wir anerkennen und damit auch umgehen.

© YakobchukOlena / Fotolia

Ein Element der Agentur-Strategie ist das Thema Fundraising oder Spenden einwerben. Als Instrument wird es bisweilen aber immer noch wie ein Stiefkind behandelt.

Hedderich: Aber es rückt auch stärker ins Bewusstsein. In der Fachwelt, wenn ich Literatur lese und selber Seminare besuche, an Netzwerktreffen teilnehme oder auch auf Kongresse gehe, da ist das sowieso unbestritten. Das Thema Professionalisierung und Außenauftritt ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren und Voraussetzungen. Das ist immer wieder in Gesprächen zu hören. In Organisationen ist das nach wie vor nicht allen klar, es sind noch immer nicht alle so offen, aber das nimmt zu. Weil der Bedarf da ist, in einem gewissen Rahmen auch für sich zu werben. Also Förderer, Unterstützer zu finden und deren Aufmerksamkeit zu bekommen. Die Welt professionalisiert sich ja auch insgesamt.

Hintz: Ich sage es mal anders. Menschen, die in irgendeiner Art und Weise eine Betroffenheit haben, sagen wir, sie haben psychische Probleme oder ein Suchtproblem – und suchen Hilfe bei einer Institution, wie wir eine sind. Natürlich finden die dann den Weg zu uns, weil sie nach uns suchen. Und trotzdem möchte ich die Bekanntheit generell erhöhen und mich nicht ausschließlich damit begnügen, zu sagen, die Menschen, die uns brauchen, finden uns irgendwie schon. Das ist auch die Realität, aber wir wollen gerade im Sinne der Präventionsarbeit darauf aufmerksam machen - jawohl, es gibt uns. Wir hören so oft hier in den Beratungen, in den Gruppen die Rückmeldung, „ja, wenn wir gewusst hätten, dass es so was wie euch gibt, wären wir schon vor Jahren gekommen“. Und das heißt nicht, dass wir jetzt Werbung machen wollen wie ein großes Unternehmen, flächendeckend alles plakatieren und wie in der Wirtschaft agieren. Sondern wir wollen eine gute Balance finden zwischen dem, was wir machen und der entsprechenden Darstellung in der Öffentlichkeit.

Damit kommen wir zu den Werkzeugen, die es braucht für die Umsetzung einer neuen Präsentation in der Außendarstellung. Erklären Sie uns bitte die Begriffe Corporate Identity (CI) und Corporate Design (CD).

Hedderich: Corporate Identity, kurz CI, ist die Gesamtheit der Merkmale, die z.B. eine soziale Organisation kennzeichnen und sie von anderen unterscheidet. Das Corporate Design, kurz CD, bezeichnet einen Teilbereich dieser Identität und beinhaltet das gesamte, einheitliche Erscheinungsbild einer Organisation, etwa ganz wichtig auf der Website, bei Flyern, dem Briefpapier etc.
Nehmen Sie z.B. einen Stand des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V. auf der Gesundheitsmesse in Hanau. So ausgestattet, dass der Besucher über das CD die CI erkennt. Also über ein Styling, das auffällt, das interessant ist, durchdacht, stimmig und ästhetisch. Das Aufmerksamkeit vermittelt, eine professionelle Haltung, Glaubwürdigkeit und Vertrauen. Der Betrachter wird darüber etwas verbinden und seine Wahrnehmung verändert sich.

Hintz: Zum Stichwort Vertrauen: Wir verkaufen ja kein Produkt. Wir wollen den Menschen vermitteln, uns gibt es und wir sind so professionell, dass man dieses Vertrauen auch in uns setzen und haben kann. Wenn in irgendeiner Art und Weise ein Problem, eine Krise da ist und das muss ja auch nicht immer Weltbewegendes sein, dann gibt es hier ein Begegnungszentrum, ein Forum, eine Stelle,

Christian Hintz

„EIN SYSTEM BRAUCHT ANREGUNGEN, FRISCHE SICHTWEISEN VON AUSSEN, UM DARAUS EINE SICH SELBSTVERÄNDERNDE KRAFT ZU ENTWICKELN.“

an die man sich wenden kann und zwar vertrauensvoll. Und dort Personen findet, die wissen, was sie tun und mit großer Überzeugung eine gute Arbeit machen. Das verstehe ich unter dem Begriff „soziales Marketing“. D.h., die gute Sache tatsächlich so publik zu machen, dass sie stärker ins Bewusstsein rückt und Menschen, wenn sie diesen Auftritt wahrnehmen, sagen, jawohl, diesem Team vertraue ich mich ein Stück weit an, weil ich das jetzt in meiner aktuellen Lebenssituation brauche. Also, gut durchdachtes Design gibt Struktur, den berühmten roten Faden. Und das wiederum schafft Vertrauen und Sicherheit. Und ist darüber hinaus ein starkes, haltgebendes Element.

Hedderich: Das fand ich, um daran noch einmal anzuknüpfen, in der Zusammenarbeit mit dem Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V. einfach sehr gut. Das Bewusstsein für das Wesentliche, die Reflexion des Themas Neuausrichtung ist hier schon sehr vorangeschritten. Oder auch, was andere Kunden von uns berichten. Wenn erst einmal die ganze Konzeption steht, das entworfene Bild die fertige Form widerspiegelt, ändert sich auch ihre Haltung noch einmal. Sie gehen aufrechter durchs Leben, durch die Öffentlichkeit, weil sie sich so gut unterstützt und vertreten fühlen durch das, was wir gemeinsam erarbeitet haben. Das stärkt, z.B. in Gesprächen mit der Politik, mit anderen Organisationen oder in der Begegnung mit Unternehmen, die ich vielleicht als Partner gewinnen möchte.

DREIERLEI
AGENTUR FÜR SOZIALES MARKETING

Diane Hedderich

“DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT. IN DIESEM VERSTÄNDNIS IST DIE ANGEBOTSPALETTE VON DREIERLEI ENTSTANDEN UND AUFGEBAUT.”

Wie geht das Team des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V. mit den entwickelten Perspektiven um und was beinhalten sie?

Hintz: Jetzt muss ich doch ein wenig ausholen. Zunächst einmal: Die Institution vor der Erneuerung des Corporate Design war von der inhaltlichen Ausrichtung her im Grunde genommen fast genau identisch mit dem, was wir nach wie vor machen. Der Unterschied besteht nur darin, dass wir gerne mehr Leute erreichen wollen für unser ganzes, breitgefächertes Angebot. Für Selbsthilfe, für die Beratung und die Workshops, die ja zum Teil auch kostenpflichtig sind. Es geht nicht alles im ehrenamtlichen Kontext. Mir ist ganz wichtig, dass sich das

auch erschließt. Wir wälzen nichts um, wir ändern unsere Ausrichtung nicht, wir korrigieren nicht unseren Inhalt, unsere Konzepte. Was das Menschenbild betrifft, was unser Selbstbild betrifft, das ist alles da gewesen, das wird auch dasselbe bleiben und das wird vor allem auch unverändert bleiben. Allerdings: Wir möchten etwas mehr sein. Um es ganz deutlich zu machen. Wir möchten mehr sein als eine Telefonkontaktstelle. Ich sage nicht, dass ein Kontaktbüro schlecht ist. Da rufen Menschen an und bekommen Adressen, wo sie sich hinwenden können. Das ist eine tolle Hilfe und sehr, sehr wertvoll. Aber unser Selbstverständnis ist eben ein bisschen mehr. Und deshalb sind wir in unseren Überlegungen ganz natürlich an den Punkt gekommen, zu sagen, wenn ich das Beschriebene alles machen will, muss ich mich strukturell und personell in bestimmter Art und Weise aufstellen. Das ist die Entscheidung, die wir getroffen haben.

Hedderich: Das hat auch unsere Zusammenarbeit bestimmt. Der Unterschied zwischen der Beratung von Wirtschaftsunternehmen und Organisationen im sozialen Bereich ist der, dass es hier nicht um das Bewerben eines Produktes geht. Sondern: Der Mensch steht im Mittelpunkt. Und das macht es anders, in vielfältiger Form. Der Partner hat eine Wertehaltung, die oft durch eine sozialpädagogische Ausbildung geprägt ist. Er nimmt ernst und er versteht gut, wofür er steht. In diesem Sinne und Verständnis ist auch die Angebotspalette von DREIERLEI entstanden und aufgebaut. Anhand unseres Logos haben wir unsere inhaltlichen Bausteine formuliert, die wir uns als Agentur zur Aufgabe gemacht haben.

1. Die Strategie: Individuell für und mit unseren Kunden entwickelt.
2. Das Fundraising: Ein wichtiges Thema, das oft nachgefragt wird und sozusagen das Wasser auf den Samen gibt.
3. Die Kommunikation: Sie ist das Endprodukt. Mit dem Ergebnis, dass die Blüte aufgeht und strahlt.

So verläuft der Prozess. Den begleiten wir. Für den Weg dahin haben wir ein Profil-Steuerrad für Organisationen konzipiert zum besseren Verständnis der Bedeutung dessen, wer sie sind und was sie tun. Die zentrale Frage dabei ist: Wer bin ich? In der Ableitung ergeben sich dann die weiteren, gleich wichtigen Themenfelder: Unsere Vision. Unsere Ziele, Werte und Eigenschaften. Das Verhalten der Mitarbeiter/innen und die Kommunikation nach außen. Unser visuelles Erscheinungsbild.
Das klingt zunächst ganz einfach, aber Vieles davon geht im Arbeitsalltag verloren. Mit dem Team des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V. haben wir den IST-Zustand gemeinsam reflektiert und DREIERLEI nimmt dabei eine Außenperspektive ein, die fragt, die spiegelt.

Hintz: Das, was Frau Hedderich hier angestoßen hat und auch, was wir in der Zusammenarbeit dadurch wieder neu für uns angestoßen haben, hat einen wesentlichen Aspekt: Die Erkenntnis, dass wir das selbst nicht gekonnt hätten. Ein System braucht Anregungen, frische Sichtweisen von außen, um daraus eine sich selbstverändernde Kraft zu entwickeln. Allerdings: Die Arbeit muss man dann schon selber machen. Das ist der entscheidende Punkt. Seriöse Agenturen, wie die von Frau Hedderich, werden niemals sagen: Wir erklären euch die Welt und wenn ihr euch daran haltet und vorbereitete Checklisten abarbeitet, wird es funktionieren. Sie geben uns Handreichungen, aber das Umsetzen, das Anlegen in unserer Struktur, das ist unsere Aufgabe. Ganz klar ist, dass dieser Prozess nicht von heute auf morgen geht. Wir haben hier etwas sehr Wertvolles bekommen, das dem Begriff „Marketing“ komplett diesen negativen Beigeschmack von Betriebswirtschaftlichkeit nimmt. Den Menschen etwas zu verkaufen, das sie gar nicht brauchen.

Hedderich: Ja, Marketing ist eine wunderbare Möglichkeit, gute Dinge zu fördern und zu unterstützen mit den Werkzeugen, die mir auch nahe sind und die meiner eigenen Wertewelt nahe kommen. Ich bin wirtschaftsozialisiert, habe BWL und Sozialwissenschaften studiert. Der Werkzeugkasten für Wirtschaft und Soziales ist sehr ähnlich, wobei die Art der Zusammensetzung natürlich unterschiedlich ist.

© Robert Kneschke / Fotolia

Warum haben Sie die Fortentwicklung, die ja, trotz der Freude daran, auch mit großen Anstrengungen verbunden war, so engagiert vorangetrieben?

Hintz: Das kann ich ganz einfach beantworten: Wir wollen unsere soziale Organisation zukunftsfähig machen. Sehen Sie, wir leisten bereits seit 30 Jahren einen, gesamtgesellschaftlich betrachtet, relevanten Beitrag für Menschen, die der Hilfe und der Unterstützung bedürfen. Sie kommen mit somatischen und psychischen Krankheitsbildern zu uns, die ihr Leben, ihren Alltag massiv einschränken. Allein im Bereich der Selbsthilfe beherbergen wir derzeit 23 Haus-Gruppen unter unserem Dach. Im Bereich Beratung sehen wir zum Teil Menschen in sehr kritischen Zusammenhängen, die eine realistische Bestandsaufnahme ihrer Situation, aber auch Hoffnung brauchen. Und last but not least: Bei den ganz fundiert ausgearbeiteten Workshops, die wir anbieten, steht die psycho-soziale Genesung von Menschen im Vordergrund. Ganz abgesehen von Wochenendseminaren, Selbsterfahrungstrainings und vielem mehr, was wir anbieten.

Hedderich: Das kann ich nur bestätigen und unterstützen. Wenn man sich wirklich mit der Literatur beschäftigt und dem, was aktuell veröffentlicht wird, mit Fachleuten spricht, die sich im gemeinnützigen Bereich bewegen, besteht dort eine große Einigkeit, dass soziale Organisationen zu einer solchen Haltung kommen sollten, die eben Zukunftsfähigkeit heißt. Weil es ansonsten einfach kritisch ist. Oft besteht eine sehr große Abhängigkeit von einzelnen Organisationen, wie etwa von der Öffentlichen Hand. Das bringt u.U. dann auch weniger Planungssicherheit mit sich. Was gebraucht wird – und das Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V. hat das mustergültig gemacht – ist die Verantwortungsübernahme für das Wohlergehen und für die Zukunft. Soll auch bedeuten: Ich mache mich nicht abhängig und ich mache mich nicht zum Opfer. Ich entwickle eine Perspektive und gehe damit weiter.

Hintz: Das Erste, was wir deshalb neu entworfen haben, ist die Website. Über 80 Prozent des Erstkontakts kommt daher. Und ich sage es gerne noch einmal, so wie es im Vorwort unserer neuen Ausgabe steht: Die Website ist die virtuelle Eingangstür in unser frisch gestrichenes Haus, das ich durchaus gerne als Mehr-Generationen-Haus beschreiben möchte. Denn es kommen junge und ältere Menschen zu uns. Und mit einer Website, die klar strukturiert ist und eine positive Farb- und Bildwelt moderiert, machen wir den Weg zu uns leichter und einfacher. Krisen- und problembeladen sind die Menschen ohnehin, aber wir können signalisieren, es gibt Hoffnung und neue Zuversicht.

Hedderich: Und hier schließt sich der Kreis. Genau diese Art der Kommunikation, der positiven Bildentwicklung und einer Sprachwelt, in der ich etwas Mutmachendes beschreibe, nehmen Menschen mit. Ich kann sie damit begeistern, berühren, ihnen mögliche Alternativen aufzeigen. Ich trete ja als Unternehmerin mit Werten an und ich würde mir wünschen, dass soziale Organisationen dem folgen und dem Innerlichen auch eine Äußerlichkeit geben. Und das auch reproduzieren. Wir dienen dabei als Übersetzer oder Transformator.

Hintz: Zum guten Schluss: Das, was wir tun und wollen, ist nachhaltig und verantwortungsbewusst. Das hat alles Hand und Fuß, ist alles durchdacht. Das passt alles zu uns, es ist gut und professionell. Wir verfolgen dieselben Ziele, die unser Denken und Handeln geprägt haben und die wir immer verteidigen werden. Wir schaffen mit einer Neuausrichtung kein Blendwerk, sondern wir stellen uns adäquat dar. Wenn es uns gelingt, über unser neues Erscheinungsbild eine Kontakt-Hemmschwelle zu senken für Menschen, dann ist das ein immens positiver Nebeneffekt. Der dadurch fast zu einem Haupteffekt wird. Und wenn ich mir etwas wünschen darf, dann dieses: Dass Menschen in ihrem persönlichen Prozess einen Weg, wie den unseren, gehen würden. Damit ist sehr viel gewonnen über ein Instrument, das zunächst einmal Marketing heißt, aber einen ganz konkreten Nutzwert hat für jemanden, der sich in einer besonderen Situation befindet und dem es dadurch leichter gemacht wird, an Hilfe zu kommen. Weil wir uns über diese ganz grundlegenden Basiselemente Gedanken gemacht haben. Das hängt wesentlich miteinander zusammen. Ich hoffe, dass wir viele Rückmeldungen bekommen zu unserem Auftritt hinsichtlich der neuen Strukturierung, der verbesserten Übersichtlichkeit in einem ansprechenden und einladenden Umfeld.

Wir danken für das Gespräch.

Das Team

CHRISTIAN HINTZ

Magister Artium (Germanistik und Politologie)

Hypnosetherapeut und Hypnose-Master (TMI)

betriebl. Suchtkrankenhelfer

Geschäftsführer des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e. V.

HEIKE SCHLUND

Medizinisch-Technische Assistentin im Erstberuf

Diplom-Sozialpädagogin (FH Darmstadt)

Langjährige Berufserfahrung in der Beratungsarbeit und der Betreuung von Kindern und Jugendlichen (Frauenhaus, Frauenberatungsstelle, integrative Kindertagesstätte)

Seit 2010 Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Hanau

Ausbildung zur systemischen Leitungs- und Führungskraft

ROSEMARIE REUTER

Ausbildungs zur Steuerfachgehilfin

Bilanzbuchhalterin

Ausbildung Suchtkrankenhelferin

Leitung Schuldnerberatung und Suchtberatung sowie Vorstandsmitglied (Kassiererin) des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V.

TANJA GIEHL

Verwaltung

IT

Graphische Gestaltung

TANJA FELDPUSCH

Kauffrau für Bürokommunikation im Erstberuf

Bachelor of Arts Soziale Arbeit

Master of Arts Soziale Arbeit (Schwerpunkt Sozialpädagogische Fallarbeit)

Unsere Hausgruppen

Foren für zahlreiche Interessenlagen

MONTAG	14:00	jeden 1. Montag im Monat	**SHG Alzheimer (Angehörigengruppe)**
	15:30	jeden 1. Montag im Monat	**SHG Aphasie (Angehörigengruppe)**
	18:30		**Freundeskreis Sucht Hanau**
	19:00	ab November jeden 1. Montag im Monat Ausnahme im Oktober: Do. 12.10.2017 - 20 Uhr	**PCO-Syndrom (Polyzystisches Ovarialsyndrom)**
	19:30		**Emotions Anonymous (EA)**
DIENSTAG	15:30	jeden 1. Dienstag im Monat	**Stoma - Darmstoma und Urostoma**
	18:00		**„Richtung Lebensfreude“ - Bewältigung von Angst, Panik, Depression**
	19:00	telefonische Rücksprache erforderlich*	**Spieler und Angehörige**
	19:00	alle 14 Tage - gerade Kalenderwoche	**„Cinderella“ - Suchterkrankungen Angehörigengruppe (nur für Frauen)**
	19:00	telefonische Rücksprache erforderlich*	**Borderline**
	20:00	alle 14 Tage - ungerade Kalenderwoche	**Trennung/Scheidung/Verlassene Eltern**
MITTWOCH	15:00	jeden letzten Mittwoch im Monat	**SHG Lunge Hanau – Atemwegserkrankte u. Angehörige**
	19:00		**Suchterkrankungen - Betroffene und Angehörige**
	19:00	jeden 2. Mittwoch im Monat	**„Schwarz auf Weiß“ Literatur und Kultur – ein bunter Kreis**
	19:00		**Ess - Störungen/Angehörige essgestörter Kinder**
DONNERSTAG	18:00		**AA 12 Schritte Anonyme Alkoholiker I**
	18:00		**AA 12 Schritte Al-Anon/Angehörige**
	18:30	jeden 1. Donnerstag im Monat	**Happy Hypos – Diabetes Typ 1**
	18:30		**SePro – Menschen mit seelischen Problemen**
	18:30	jeden 3. Donnerstag im Monat	**Dialyse- und Nierenpatienten Hanau und Offenbach**
FR	18:00		**Bildungswerk alkoholfrei lebender Kraftfahrer (BAK)**
SA	15:30	jeden 2. Samstag im Monat	**Ehemaligengruppe Patienten in 12-Schritte-Kliniken - Spirituelles Meeting**
SO	10:00	nur für Betroffene	**Anonyme Alkoholiker II**

* Selbsthilfekontaktstelle Hanau, Tel. (06181) 25 55 00

Blick in die Gruppenarbeit

HAPPY HYPOS

Leben mit Diabetes mellitus Typ 1 – und was uns die Selbsthilfe bringt
Ein persönlicher Erfahrungsbericht von Gruppenmitglied Monika

Niemand ist gerne krank. Bei einer akuten Erkrankung steht man die Zeit mehr oder weniger geduldig mit oder ohne Medikamente durch. Doch wenn der Arzt einem sagt, dass es für diese Erkrankung keine Heilung gibt, sieht man erst einmal kein Licht, sondern nur den dunklen Tunnel. Die Information, dass die Erkrankung behandelbar ist, verschwindet irgendwo im Nebel. Als mich der Hammer 1977 auf den Kopf traf, war ich gerade mal 14 Jahre alt und damit mitten in der Pubertät.

Jeder geht mit dem Schock anders um. Doch irgendwann muss man raus aus dieser Starre, die Situation akzeptieren und sich mit der Krankheit, ihrer Behandlung und dem Leben nach dem Tag X auseinandersetzen und arrangieren. Akzeptieren funktioniert erst später. Denn ein ignorierter und dadurch mangelhaft eingestellter Diabetes Typ 1 führt zu körperlichen Schäden: Erblindung, Nierenversagen, Nervenschäden, Fußamputationen gehören zu den möglichen Spätschäden. Mit diesen Horrorbildern wurden wir am Anfang eingeschüchtert, um uns auf den rechten Weg zu führen. Doch ich kenne – oder besser kannte – Fälle, die die Angst davor nicht motivierte, sondern verzweifeln ließ.

Heute weiß ich, dass die Vorgänge im Körper viel komplexer sind. Nicht jeder gut eingestellte Diabetes bleibt ohne Schäden und nicht jeder schlecht eingestellte verursacht welche. Doch je öfter und je länger die Werte im Normbereich sind, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Schäden möglichst weit hinausgeschoben werden können. Und das ist wirklich eine Kunst.

Wir sind vom ersten Tag an auf Insulingaben angewiesen. Das spüren wir sofort. Und wir lernen schnell, dass die Ernährung ab sofort strengen Regeln unterworfen ist. Doch es gibt noch viel mehr, das wir allmählich, mühsam und manchmal leidvoll lernen müssen: ganz egal, ob wir uns bewegen oder ruhen, gestresst oder relaxt sind, liegen, sitzen, stehen oder gehen, akut erkrankt sind, Medikamente einnehmen oder nicht. Einfach alles, was in unserem Leben passiert, wirkt sich auf den Diabetes aus. Und alles, was im Rahmen unseres Diabetes passiert, wirkt sich auf unseren Körper, unser Wohlbefinden aus. Das muss man erst einmal realisieren.

Die behandelnden Ärzte sind zumeist Nichtdiabetiker. Und damit Theoretiker. Sie haben die Vorschriften gelernt, die wir einzuhalten haben. Aber was das im Alltag bedeutet, wissen sie nicht wirklich. Wie denn auch? Und die vielen Fragen, die in den ca. 2.184 Stunden Alltag zwischen dem einen Termin beim Diabetologen und dem nächsten auftreten, können in der zur Verfügung stehenden Zeit gar nicht besprochen werden. Deshalb ist die Vermittlung von Hintergrundwissen und Handlungsanweisungen beim Diabetes Typ 1 so enorm wichtig. Nicht jede Schulung erfüllt diese Anforderung in gleicher Weise. Aber unsere Möglichkeit, selbst Einfluss auf unsere Erkrankung zu nehmen, hat auch ein hohes Maß an Verantwortung zur Folge.

Als Jugendliche wurde ich bedauert, weil ich mich selbst spritzen musste. Doch ich lernte sehr schnell, dass der kleine Piekser große positive Auswirkungen hatte: Er beseitigte das unbeschreiblich miese Gefühl, das man hat, wenn das Insulin im Körper fehlt. Worunter ich viel mehr gelitten habe, war die psychische Belastung. Nicht nur, dass ich als Diabetikerin unter lauter Nichtdiabetikern lebte und lernte, auch unter den Diabetikern sind wir Typ-1er mit nur 5 % in der absoluten Minderheit. Die paar Diabetiker/innen, die ich in den ersten Schulungen kennen lernte, waren allesamt Typ-2er. Unsere Therapien sind nicht zu vergleichen und damit gab es niemanden, den dieselben Fragen beschäftigten wie mich.

Ich kämpfte mich irgendwie durch. 1983 kamen die ersten Insulinpumpen auf den Markt. Trotz enormer Bedenken, was damit wohl auf mich zukäme, ließ ich mich überreden, eine auszuprobieren. Und es dauerte keine drei Tage bis ich wusste, dass ich sie nie wieder hergeben wollte. Meine Einstellung stabilisierte sich umgehend, meine Leistungsfähigkeit verbesserte sich wieder und mein Leben wurde viel flexibler. Die Einschränkungen bei Berufswahl und Freizeitgestaltung verringerten sich. Aber natürlich wurden auch die einzuhaltenden Regelwerke immer umfangreicher und komplizierter. Kein Wunder, dass einem da manchmal der Kopf schwirrt.

1994 wagte ich mich erstmals in eine Selbsthilfegruppe und lernte andere Betroffene kennen. Hier konnte ich mit anderen Menschen im wahrsten Sinne des Wortes Erfahrungen austauschen. Sie hatten die gleichen Fragen und Schwierigkeiten wie ich, und verstanden, wovon ich sprach. Was für eine Erleichterung! Seitdem habe ich an jedem Ort, an dem ich gewohnt habe, nach einer Selbsthilfegruppe gesucht. Einmal habe ich eine initiiert, weil es keine gab. Selbsthilfe mal anders interpretiert.

Heute möchte ich die Gespräche mit den anderen Gruppenmitgliedern

nicht mehr missen. Der Erfahrungsaustausch über unseren Diabetes ist für mich außerordentlich wertvoll. Unser Gruppenmotto:

JEDER DIABETES IST ANDERS.
UND DAS JEDEN TAG!

trifft den Kern. Und weil der Diabetes in jeden Teil unseres Lebens hineinspielt, kommen auch mal nichtdiabetische Themen auf den Tisch. Am wichtigsten aber finde ich die Verbundenheit durch das gegenseitige Verständnis. Hieraus sind auch Freundschaften gewachsen. Und wenn wir schon nur „bedingt gesund" sind (ja, die Ärzte nennen das wirklich so), was wäre da wichtiger als Vertrauen, Verständnis und Freundschaft?
Bei einem der letzten Treffen haben wir mal zusammengerechnet und kamen bei den acht anwesenden Gruppenmitgliedern auf zusammen 222 Jahre Diabeteserfahrung. Kein Wunder, dass wir immer so viel zu erzählen haben!!!

FREUNDESKREIS SUCHT

Der Freundeskreis Main Kinzig Hanau e.V. ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Suchtproblematik und auch für deren Angehörige.

Uns besuchen in der Regel erwachsene Menschen, die zumeist alkoholkrank sind oder die eine Person in ihrem Umfeld mit dieser Problematik haben. Im Laufe der letzten Jahre kamen außerdem vereinzelt Drogenabhängige: Menschen, die Cannabis, Kokain oder andere illegale Substanzen konsumierten. Bei allen gemeinsam ist ein Suchtverhalten zu beobachten. Nur was ist ein Suchtverhalten? Das fragen Sie, der Leser, sich nun sicher.

Ich, Elke Bauer, die ich diesen Bericht schreibe und den Freundeskreis als Ehepartnerin eines seit acht Jahren trockenen Alkoholkranken leite, weiß, dass dies nicht in Kurzform zu beantworten ist. Seit elf Jahren besuche ich den Freundeskreis regelmäßig, leite die Gruppe seit Anfang letzten Jahres und habe in dieser Zeit zahlreiche Besucher unserer Gruppe und auch deren Verhalten erlebt.

Es gab Menschen, die besuchten den Freundeskreis ein, zwei auch drei Mal, dann haben wir sie nie wieder gesehen. Oder andere, die kamen über mehrere Monate regelmäßig und dann nicht mehr. Und natürlich haben wir auch Suchtkranke sowie deren Angehörige, die uns schon seit Jahren die Stange halten. Bei allen gemeinsam gibt es Verhaltensweisen, die typisch für Menschen mit einem Suchtproblem sind. Verhaltensweisen, über die wir bei unseren Gruppentreffen sprechen.

Klar geht es dabei häufig um das Thema Alkohol, für uns eine legale, an jeder Ecke erhältliche Droge. Das Spektrum Sucht jedoch ist in sich sehr vielfältig. Es umfasst alle Bereiche des Lebens, was die Abende ziemlich abwechslungsreich sein lässt. Vorrangig bei uns sind, sollten wir sie haben, neue Besucher und deren Probleme bzw. generell vorhandene Probleme der Anwesenden.

Das Thema Sucht an sich ist sehr ernst und endet – schafft der Erkrankte es nicht, sich seiner stoffgebundenen Sucht bewusst zu werden und die Krankheit zu stoppen – früher oder später immer tödlich. Dessen sind wir uns alle bewusst. Dennoch versuchen wir möglichst locker mit der Thematik umzugehen. Es wird regelmäßig bei den Abenden gelacht.

Sollten Besucher des Freundeskreises, wenn sie zu den Treffen kommen, abstinent leben? Das heißt keinen Tropfen Alkohol mehr konsumieren oder clean von einer Droge sein?

Vielleicht lesen sie gerade diesen Artikel und machen sich schon seit längerem Gedanken über ihr Trinkverhalten, sind auch schon mal darauf angesprochen worden und fragen sich: „Bin ich alkoholkrank? Kann ich, auch wenn ich noch trinke, wenn ich noch Substanzen konsumiere, in eine Selbsthilfegruppe gehen?" Darauf gibt es von mir, als der Gruppenbegleiterin, eine klare Antwort und die heißt „JA!" Kommen Sie, kommen Sie auch, wenn Sie trinken oder noch konsumieren.

Wir haben in den elf Jahren, die ich

BUCHTIPP AUS DER GRUPPE

Auf rund 200 Seiten stellen Menschen aus den Freundeskreisen ihre persönlichen Erfahrungen, Gedanken und kreativen Ideen vor.
Was haben sie erlebt? Wie ist ihr Leben heute – trotz der manchmal auch sehr schlimmen Suchterfahrungen? Wie gelingt es Ihnen, das Leben zu meistern?
Dieses Buch lebt von der Vielfalt und Kreativität der Freundeskreis-Mitglieder. Menschen bringen zum Ausdruck, was sie im tiefsten Herzen berührt: In Bildern, Gedichten und Geschichten zeigen sich ihre Emotionen und Beweggründe.
Aber es geht nicht nur um Vielfalt, sondern auch um das Potential, um die unglaubliche Energie und Kraft der einzelnen Freundeskreis-Mitglieder. In den Freundeskreis-Selbsthilfegruppen bringen sie sich mit ihren ganz individuellen Fähigkeiten ein, beziehen gemeinsam Position und unterstützen sich gegenseitig darin, ihr Leben eigenverantwortlich, glücklich und abstinent zu gestalten.
Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V., Eigenverlag, 1. Auflage 2014
Zu bestellen ist das Buch kostenlos über unsere Homepage www.freundeskreise-sucht.de unter „Info-Materialien".

dabei bin, immer wieder Menschen gehabt, die noch getrunken haben. Es gab dabei auch solche, die angetrunken bei den Abenden erschienen sind. Dies ist jedoch nicht gewünscht, da der Besucher so weniger von den Gesprächen des Abends in sich aufnehmen kann.

Ein paar Sätze auch an die Angehörigen der Suchtkranken:
Diese tun sich oft sehr schwer, sehen ihren suchtkranken Angehörigen und nur dessen Krankheit. Jedoch weiß ich, selbst Angehörige, dass auch wir Hilfe brauchen, oft total verzweifelt sind. Wollen, dass der Angehörige endlich aufhört zu konsumieren. Wollen, dass unser Leben endlich wieder in „normalen" geordneten Bahnen verläuft.

Ich selbst bin die ersten paar Male, als ich mit meinem Mann den Freundeskreis besuchte, dorthin gegangen, weil ich dachte, dass „nur" mein Mann Hilfe braucht, dass er endlich begreifen soll, dass er alkoholkrank ist.

Was es jedoch bedeutet alkoholkrank/suchtkrank zu sein, war mir zu diesem Zeitpunkt in keiner Weise bewusst. Es hat eine lange Zeit, fast zwei Jahre, gedauert, bis ich u. a. begriffen habe, dass wir Angehörige oftmals unbewusst und ungewollt mit unserem Verhalten den Konsum der Suchtkranken fördern.

Dabei sehe ich nicht das Wort Schuld, das in diesem Zusammenhang gern gebraucht wird, sondern einfach die fehlende Erfahrung, die Unwissenheit und auch die eigenen Bedürfnisse, die jeder Mensch hat.

Durch die Gruppe habe ich zudem gelernt, dass nicht ich, sondern nur mein Mann selbst seine Krankheit kontrollieren kann. Letztendlich habe ich ihn dann vor die Wahl gestellt Er konnte sich zwischen einem Leben mit dem Alkohol oder einem Leben mit mir entscheiden.

Mittlerweile ist mein Mann, wie schon erwähnt, über acht Jahre trocken und ich leite die Gruppe seit etwas mehr als einem Jahr.

Sollte ich Sie angesprochen haben und Sie glauben, dass Sie Hilfe brauchen, besuchen sie uns. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jedoch können Sie sich gerne auch erst einmal telefonisch bei mir melden unter 06184/952217.

Weitere Ansprechpartner sind: Mikica (Mickey) Dicic, Tel.: 0157/53632269 sowie Uwe Eidebenz, Tel.: 06183/9194173. Weitere Informationen über uns und das Thema Sucht finden sie zudem im Internet unter http://www.selbsthilfegruppe-freundeskreismkk.de.

BUCHTIPP AUS DER GRUPPE

Erika J . Chopich/ Dr. Margaret Paul
Aussöhnung mit dem inneren Kind
Aus dem Englischen von Angelika Bardeleben
Ullstein Taschenbuch, 9,95 Euro
ISBN 978-3-548-35731-7

Die Quelle der Lebensfreude liegt in uns selbst
Durch die Integration des Kindes in uns können wir als Erwachsene unser volles Potential entfalten. Denn nur so werden Verletzungen aus der Kindheit unser Leben nicht länger vergiften und stören. Erschließen Sie sich eine sprudelnde Quelle von Kreativität, Lebensfreude und Vitalität, indem Sie sich Ihrem inneren Kind zuwenden.

Erika J . Chopich/ Dr. Margaret Paul
Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind
Allegria Taschenbuch
9,99 Euro, ISBN 978-3-548-74543-5

Auf der Grundlage der Prinzipien ihres Buches Aussöhnung mit dem inneren Kind haben die Autorinnen ein praktisches Arbeitsbuch mit konkretem Bezug zum Alltag entwickelt. Es hilft dem Leser, die kreative Kraft des inneren Kindes mit dem rationalen Denken des Erwachsenen zu verbinden.

Dr. Erika J . Chopich, Psychotherapeutin, entwickelte mit Margaret Paul die als »Inner Bonding« bezeichnete Therapieform und lebt in Santa Fé. Dr. Margaret Paul, Autorin mehrerer Bücher, arbeitet ebenfalls als Psychotherapeutin in der Nähe von Los Angeles und hält Seminare in den USA.

SPIRITUELLES 12-SCHRITTE MEETING

Vorgestellt von Gruppenmitglied Philipp

Wir sind eine Ehemaligen-Gruppe für Patienten aus Kliniken, die nach dem Bad Herrenalber Modell arbeiten oder gearbeitet haben. Die bekanntesten Häuser dieser Art sind die Hochgrat-Klinik (Wolfsried), Adula, Bad Grönenbach und eben Bad Herrenalb. Den Schwerpunkt dieses Treffens bildet der spirituelle Teil. Des-

NEUE GRUPPE

BEGEGNUNGS ZENTRUM HANAU MAIN-KINZIG

Selbsthilfe • Beratung • Workshops

SELBSTHILFE FÜR FRAUEN MIT PCO-SYNDROM

Die Selbsthilfekontaktstelle Hanau unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Frauen mit PCO-Syndrom (Polyzystisches Ovarialsyndrom).

Beim PCO-Syndrom handelt es sich um eine Erkrankung des Hormonsystems der Frau. PCOS ist charakterisiert durch Zyklusstörungen in Kombination mit einem männlichen Behaarungstyp, Akne oder Haarausfall und/oder einer Erhöhung der männlichen Geschlechtshormone im Blut. Die Erkrankung kann auch zu einem unerfüllten Kinderwunsch führen. Die klinische Symptomatik des PCOS hat dabei deutliche Auswirkungen auch auf der psychosozialen Ebene mit massiven Einschränkungen im Bereich der Lebensqualität und der Lebenszufriedenheit.

Die Gruppe für Frauen mit endokrinolgischer Erkrankung trifft sich ab November jeden 1. Montag im Monat jeweils um 19.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Hanau, Breslauer Str. 27. (Ausnahme im Oktober: 12.10.2017 - 20 Uhr)
Alle betroffenen Frauen sind herzlich willkommen.

Interessentinnen nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Hanau unter 06181-25 55 00 oder per E-Mail an pcos-hanau@gmx.de.

halb haben wir unsere Gruppe auch „Spirituelles 12-Schritte Meeting“ genannt. Es soll einen Rahmen bilden, in dem wir uns an unseren Klinikaufenthalt zurückerinnern und gemeinsam auf unsere unterschiedlichen Entwicklungen blicken. Wie war es damals? Was ist passiert? Und wie ist es heute? Aber auch: Wo hakt es momentan in meinem Leben? Das sind die Fragestellungen.

Es gibt keine zeitliche Redezeitbegrenzung, jedoch sollte eine Zeitspanne von max. 10-15 Minuten pro Beitrag nicht überschritten werden. Es kann ein bestimmtes Thema geteilt werden, aber auch über die momentanen Schwierigkeiten und positiven Entwicklungen im Leben gesprochen werden.

Zentrale Themen sind u.a. „Die Höhere Macht“, „Das innere Kind“, „Vergebung“, „Loslassen“ und natürlich der eigene Heilungsprozess. Auch Rückfälle können geteilt und somit reflektiert werden.

Wichtig ist auch, immer wieder in den Blick zu nehmen, was jeder von uns während seines Klinikaufenthaltes gelernt und mitgenommen hat. Vieles davon kann im Alltag verloren gehen. Deshalb wollen wir uns daran wieder gemeinsam erinnern. Die eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen zu teilen, kann helfen, diese erneut in das eigene Leben zu integrieren und damit weiter zu wachsen.

Die Anonymität wird stets bei uns gewahrt – ganz nach dem Motto: „Wen du hier siehst, was du hier hörst, wenn du gehst, bitte lass es hier.“

Ehemalige Patienten können sich jederzeit gerne an das Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V. zwecks Kontaktaufnahme wenden.

Gute 24 Stunden!

LEITGEDANKEN DES SPIRITUELLEN 12-SCHRITTE PROGRAMMS

- Ich bin machtlos, ob jemand meine Gefühle erwidert oder nicht.
- Ich habe keine Macht darüber, dass sich jemand mir so gegenüber verhält wie ich es mir wünsche.
- Ich habe auch keine Macht darüber, ob jemand meine Bedürfnisse befriedigt oder nicht und ich kann auch nicht beeinflussen, dass jemand so auf mich zukommt wie ich es möchte.
- Es steht außerhalb meiner Macht, ob jemand die gleiche Wahrnehmung, die gleichen Gefühle, die gleichen Bedürfnisse und Wünsche hat wie ich.
- Ich habe aber die Eigenverantwortung, wie ich dies werte, interpretiere, agiere und damit umgehe.
- Es ist meine Entscheidung, dass ich mich verletzt und zurückgewiesen fühle; mich minderwertig und als nicht liebenswert und -würdig betrachte. Ich kann darüber entscheiden, ob ich jemandem die Schuld für meine „schlechten“ Gefühle gebe oder dies einfach so hinnehme und als Therapiegeschenk betrachte.
- Ich habe immer die Möglichkeit zu schauen, was bestimmte Verhaltensweisen von anderen mit mir machen und wo in meiner Biografie der Trigger sitzt.
- Ich habe die Entscheidungskraft, jemanden bedingungslos und wertfrei zu lieben und zu betrachten und kann meine gesunden Grenzen selbst setzen. Ich darf mich jederzeit zurückziehen und in mich gehen und reflektieren.
- Ich darf auch jederzeit eine Mitteilung zu mir selbst machen und um eine Beziehungsklärung bitten.
- Wie andere damit umgehen und darauf reagieren ist deren Entscheidungsfreiheit.
- Ich habe aber die Entscheidung darüber, jemand anderen zum Täter und mich zum Opfer zu machen – und umgekehrt.
- Die Frage ist: Was möchte ich und was bin ich mir wert? Und was sind meine Werte im Leben?

Förderer und Partner

An dieser Stelle möchten wir insbesondere den Förderern, Partnern und Freunden des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V. und der Selbsthilfekontaktstelle Hanau unseren Dank aussprechen für ihre langjährige und fortdauernde Unterstützung.

Dass wir in vielfältiger Weise Hilfe zur Selbsthilfe anbieten können, ist ihrem Engagement in hohem Maße zuzurechnen und auch ihrem Wissen um die notwendige Begleitung von Menschen in einer zunehmend herausfordernden Welt.

Zu nennen sind hier vor allem die Stadt Hanau und der Main-Kinzig-Kreis mit ihren Ämtern und Dezernaten im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Der GKV-Spitzenverband mit den angeschlossenen Verbänden der gesetzlichen Krankenkassen – in unserem Bundesland präsentiert durch die GKV Selbsthilfeförderung Hessen.

Die Förderung zielt darauf ab, die Selbsthilfe in der Vielfalt ihrer Strukturen und Ausrichtungen zu unterstützen und dabei auch die neueren Entwicklungen der Selbsthilfebewegung in Deutschland zu berücksichtigen. Der Qualität und der Transparenz der durch das Selbsthilfeprinzip geprägten Angebote kommt eine hohe Bedeutung zu betont der GKV in seiner Präambel zum „Leitfaden zur Selbsthilfeförderung".

Ebenso der Landesverband Hessen e.V. des Paritätischen Wohlfahrtsverbands: Der PARITÄTISCHE Hessen vereint Selbsthilfegruppen, gemeinnützige Vereine und Initiativen sowie große Träger aller Fachrichtungen der sozialen Arbeit. Er ist für uns wertvoller Kooperationspartner und immer wieder auch Impulsgeber. Mit seiner Botschaft „Bei uns ist der Rand die Mitte" bildet er in bester Weise unseren pluralistischen Ansatz ab, ganz unterschiedlich belasteten Menschen hilfreiche Gestaltungsmöglichkeiten in einem geschützten Raum zu bieten.

GKV-SELBSTHILFEFÖRDERUNG HESSEN

AOK Die Gesundheitskasse. · BKK Landesverband Süd · IKK classic · KNAPPSCHAFT DIE KRANKENKASSE · SVLFG Landwirtschaftliche Krankenkasse · vdek Die Ersatzkassen

... UND NIE DAS LACHEN VERGESSEN!

Ganz egal, was einem gerade Schlimmes passiert ist – es könnte alles noch viel schlimmer kommen. Aber zum Glück gibt es ja Ralph Ruthe und seine Serie „Shit Happens": Mit Witz und Charme illustrieren die Cartoons die Gemeinheiten des Alltags und trösten so über die eigenen Missgeschicke hinweg. Ruthe entwirft skurrile und überraschende Situationen, die dabei immer nachvollziehbar bleiben.

Auf diese Art gelingt das Kunststück, mehrere Ebenen gleichzeitig zu bedienen. Zum einen die einfache Freude an der aberwitzigen Situation, zum anderen ein tiefgründigeres Schmunzeln über die Abgründe des Lebens, die wir nur allzu gut kennen.

„Shit happens" wurde vier Mal in Folge mit dem Publikumspreis Sondermann in der Königsdisziplin „bester deutschsprachiger Cartoon" ausgezeichnet.

Ralph Ruthe, Jahrgang 1972, zählt zu den bekanntesten Cartoonisten in Deutschland. Bereits mit 14 Jahren feierte er erste Erfolge als Texter. Zwei Jahre später startete er mit seiner Cartoon-Serie „Die Frühreifen", gefolgt von weiteren Serien wie z.B. der „Flossen".

Der gelernte Schriftsetzer debütierte 1996 mit dem Buch „Schweinskram", das sich nicht nur hierzulande, sondern auch in Holland und Belgien sehr gut verkaufte. Seit 1998 gehört er zu den beliebtesten Autoren und Zeichnern des deutschen MAD-Magazins.

Wissenschaft trifft Selbsthilfe

Ein Hochschulprojekt im Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V.

Die Selbsthilfekontaktstelle Hanau hat im vergangenen Jahr ihre Einrichtung für eine Forschungsarbeit von Tanja Feldpusch geöffnet, die im Studiengang Soziale Arbeit an der Hochschule Darmstadt im Rahmen eines eineinhalbjährigen Forschungsprojektes das Thema „Selbsthilfe und Resilienz im Kontext depressiver Erkrankungen“ untersucht und anschließend ihre Masterthesis über die Ergebnisse verfasst hat. Es bestand die Möglichkeit, in verschiedenen Gruppen Interviews zu führen.

DIE FAKTEN

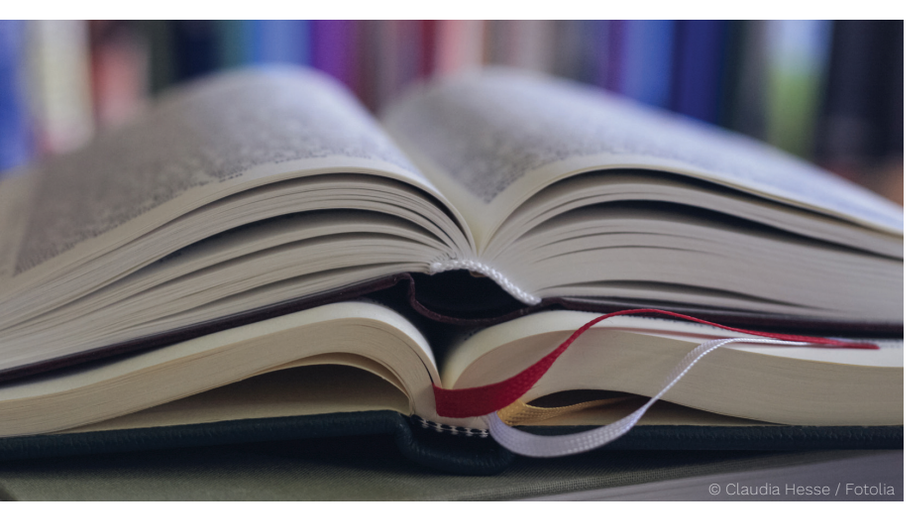
Die Depression gehört heute weltweit zu den häufigsten Formen psychischer Erkrankungen und hat damit u.U. weitreichende Folgen für unsere Gesellschaft. Nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts leiden ca. 6 Millionen Menschen in Deutschland unter einer Depression. Als Ursachen gelten verschiedenste bio-psycho-soziale Einflüsse. Risikofaktoren sind u.a. traumatische Erlebnisse, (sexuelle) Gewalt, Arbeitslosigkeit, Armut und soziale Isolation oder auch ein neuer Lebensabschnitt.

Laut einer Schätzung der WHO sind weltweit zwischen 350 und 400 Millionen Menschen betroffen, wobei von einer hohen Dunkelziffer auszugehen ist.

DIE SELBSTHILFE

Tanja Feldpusch beschäftigte sich mit der Frage, inwieweit Selbsthilfegruppen dazu beitragen können, die individuelle Resilienz von Menschen mit Depressionen zu stärken und neu zu aktivieren. Gemeint ist damit, die Wiedergewinnung psychischer Widerstandsfähigkeit, um Krisen zu bewältigen und diese durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Sie hat untersucht, Inwieweit durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe das Erlernen neuer Strategien ermöglicht wird.

Das Prinzip der Selbsthilfe geht davon aus, dass sich Menschen in mehr oder weniger regelmäßigen Treffen im Gespräch zusammenfinden und sich bei der Bewältigung ihrer sozialen und persönlichen Schwierigkeiten gegenseitig unterstützen. Aufgrund des kaum ausreichenden Angebots solcher Gruppen und den damit verbundenen, teilweise sehr langen Wartezeiten im psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgungssystem, erfährt die Selbsthilfe eine weiter steigende Relevanz. Was im Übrigen in wissenschaftlichen Expertenkreisen ohnehin unbestritten ist. Das bestätigten innerhalb des Forschungsprojekts auch die Interviews mit Teilnehmern unterschiedlicher Gruppen in der Selbsthilfekontaktstelle Hanau.



© Claudia Hesse / Fotolia

DIE AUSSAGEN

Zu diesen Gesprächen lässt sich für Tanja Feldpusch zusammenfassend sagen, dass die Interviewpartner den Schritt in die Selbsthilfe besonders deshalb gegangen sind, weil sie den Austausch mit anderen Betroffenen gesucht haben. Einige beschrieben große seelische Not, verbunden mit starken Einsamkeitsgefühlen und der Aussicht, Monate auf einen Therapieplatz warten zu müssen. Die fehlende Unterstützung durch das soziale Umfeld oder die Angst, sich überhaupt jemandem anzuvertrauen, führte zu dem Entschluss, selbst aktiv zu werden, um diese teilweise sehr belastenden Situationen zu verändern. Aber es gab auch Betroffene darunter, die erst durch Recherche oder Empfehlung auf dieses Angebot gestoßen sind.

In der Analyse der Interviews konnten unterschiedliche »neue« Bewältigungsstrategien der Gesprächspartner herausgefiltert werden. Eine Gemeinsamkeit war, dass durch den Besuch der Selbsthilfegruppe sowohl der soziale Umgang als auch die sozialen Interaktionen bewusster wahrgenommen und gestaltet werden. Mitmenschen gegenüber erschließt sich ein anderer Blick und die Möglichkeit, dass deren Sorgen und Nöte ebenfalls mit einbezogen werden.

In einigen Fällen wurde der Besuch

der Selbsthilfegruppe als wertvolle Ergänzung gesehen zum gesundheitlichen Versorgungssystem und zur Therapie. Hier bietet die Selbsthilfegruppe einen kontinuierlichen, örtlich und zeitlich festgelegten Rahmen. Die geschützte Situation ermöglicht außerdem, sich zu öffnen und zum Gruppengeschehen beizutragen. Jeder Teilnehmer ist gleichberechtigt. Und auch jene, die sich nicht aktiv beteiligen, haben die Möglichkeit, Impulse zu erhalten oder eigene Reaktionen auch bei anderen Personen zu erkennen, mit denen sich der Einzelne im weiteren Verlauf beschäftigen kann.

DIE WIRKUNG

Durch ihr inneres Gefüge bieten Selbsthilfegruppen eine Anlaufstelle für Menschen in unterschiedlichsten Lebens-, Erkrankungs- und Erkenntnisphasen. Arbeitet die Gruppe gut zusammen, vermag sie trotz der unterschiedlichen Umstände ihre Wirkung zu entfalten. Da durch die Regelmäßigkeit der Treffen ein stützender Zusammenhalt, eine vertrauensvolle Kommunikation und ein gegenseitiges Verständnis entstehen, kann jeder Teilnehmer sowohl seine eigene Situation als auch die der Anderen neu erfahren – und im Idealfall den Mut finden, neue Dinge auszuprobieren.

Eine funktionierende Gruppe vermag ihre Mitglieder nicht nur im Akutfall aufzufangen; sie bietet auch die Möglichkeit, die eigene Stabilität weiter auszubauen und zu festigen.

Dabei stellt die Gruppe ihr Angebot kontinuierlich, kostenfrei und niedrigschwellig zur Verfügung. Die Menschen sind nicht gezwungen, zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Ort zu sein. Die Entscheidung, an einem Gruppentreffen teilzunehmen oder nicht, ist dem Betroffenen selbst überlassen. Damit kann die Bereitschaft gesteigert werden, die Verantwortung für eigenes Handeln oder Nicht-Handeln zu übernehmen. Im Idealfall erkennt der Betroffene, dass nicht andere, sondern er selbst für sein Leben verantwortlich ist und beginnt, Veränderungen aktiv anzustoßen. Er macht sich damit unabhängiger, wird selbstbewusster und entdeckt neue Ressourcen und Handlungsstrategien, die ihm bisher verborgen waren.

DER MENSCH...

... ist ein soziales Wesen und über seine gesamte Lebensspanne hinweg auch angewiesen auf soziale Beziehungen. Durch positive Rückmeldungen seiner Umwelt lernt er, sich selbst wahrzunehmen, seine Gefühle und Verhaltensweisen zu steuern und durch sein Tun etwas erreichen zu können. Er sammelt positive Erfahrungen und steigert damit sein Selbstwertgefühl.

Gelingt dieser Prozess nicht, erhöht sich die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen. Das Leben gerät aus den Fugen, und plötzlich erscheinen Probleme unüberwindbar, die zuvor ohne größere Schwierigkeiten lösbar waren. Verfügt der Mensch in einer solchen Phase über ein soziales Netzwerk, welches in Krisenzeiten Geborgenheit, Zuversicht und Wertschätzung vermittelt, steigen die Chancen auf Heilung. Sein Bestreben, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wird intensiver.

In diesem Zusammenhang schälte sich bei den Interviews ebenfalls heraus, welch hohen Stellenwert der Leistungsdruck im Beruf hat – sei es durch eigene Zielsetzungen oder durch subjektiv empfundenen Stress. Ursache ist außerdem der Hintergrund, dass im Jahr 2014 jeder zwölfte Beschäftigte ab 25 Jahren in einem befristeten Arbeitsvertrag war. Die Dauer der Befristung lag in über 50% der Stellen unter einem Jahr. Kurzum, wenn Menschen über einen längeren Zeitraum hinweg keine dauerhafte Anstellung finden, kann auch dies zur psychischen Belastung werden.

RESÜMEE

Es liegt auf der Hand, dass durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe nicht alle Risikofaktoren an Bedeutung verlieren. Im Verlauf des Lebens kommen möglicherweise immer wieder neue hinzu.

Dennoch ergeben sich durch positive Bewältigung früherer Belastungssituationen und die damit verbundenen Anpassungsleistungen neue Möglichkeiten der persönlichen Fortentwicklung. Faktoren wie Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung und soziale Kompetenz werden gestärkt, während gleichzeitig der Einfluss negativer Elemente gesenkt werden kann. Aus neuen Ressourcen ergibt sich ein Spielraum, in dem sich der Betroffene dann bewegen kann. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe eröffnet also die Chance, dass Lebensqualität und Selbstvertrauen zunehmen und depressive Symptome abgebaut werden können.

BUCHTIPP

Rönnau-Böse, Maike; Fröhlich-Gildhoff, Klaus:
Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne.
1. Auflage 2015, Stuttgart. Kohlhammer Verlag

Aus dem Bereich Workshops

MPU

Nach Fahrten unter Alkohol- oder Drogeneinfluss können die zuständigen Behörden eine Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) zur Wiedererlangung der Fahrerlaubnis anordnen.

Diese Untersuchung wirft im Vorfeld viele Fragen auf: Wie ist der Ablauf, was sind die Anforderungen, welche Formalitäten gibt es, welche Fragen werden gestellt? Diese Unklarheiten werden von der Angst begleitet, durchzufallen und den Führerschein nicht wiederzuerlangen.

Für ein erfolgreiches Bestehen der MPU ist eine fundierte Vorbereitung notwendig.

Vertrauen Sie bei der Vorbereitung auf Ihre MPU auf unsere langjährige Erfahrung und unsere Seriosität als gemeinnütziger Verein. Unsere Methoden sind wissenschaftlich fundiert und wirken nachhaltig, unser Preis berücksichtigt lediglich unsere Selbstkosten.

Als Teilnehmer des Workshops bekommen Sie zudem die Möglichkeit, sich intensiv mit den Umständen, die zur Anordnung der MPU geführt haben, auseinanderzusetzen

ZIELGRUPPEN DES WORKSHOPS

- Personen, die ihre Fahrerlaubnis durch Fahrten unter Alkohol- oder Drogeneinfluss verloren haben und sich fundiert auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) vorbereiten möchten

ZIELE DES WORKSHOPS

- Erfolgreiches Bestehen der MPU
- Sie fühlen sich im Gespräch sicher, haben einen klaren Standpunkt und kommunizieren diesen authentisch und überzeugend.
- Rückfallprophylaxe

THEMEN DES WORKSHOPS

- Grundregeln der Kommunikation
- Deliktanalyse und Deliktfolgen
- Alkohol, Drogen und Medikamente in der Gesellschaft
- Persönlicher Umgang mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln
- Ausführliche Vorbereitung der MPU
  (Fragen, Beurteilungskriterien, Indikatoren, persönlicher Standpunkt usw.)

Aus dem Bereich Workshops

Wohlfühl-gewicht

Die meisten Menschen bewegen sich stetig auf ihren eingefahrenen Autobahnen des Alltags und der Routine. Diese breiten Straßen sind uns bekannt und sie sind bequem, darum bleiben wir auch gerne auf ihnen, selbst wenn viele genau spüren, dass diese Wege nicht immer gut sind.

Eine neue Ausfahrt nehmen und so vielleicht bisher unbekannte, schöne Pfade entdecken – das ist nicht immer einfach, denn es erfordert vor allem viel Mut. Auch Abnehmen beginnt im Kopf.
Wie möchte ich werden, wie möchte ich sein? Gemeinsam mit anderen Menschen geht Vieles leichter – auch der Weg zum Wohlfühlgewicht.

Aus dem Bereich Beratung

Schuldner-beratung

© mraoraor / Fotolia

Die Aufgabe der Schuldnerberatung liegt in der Beratung von ver- und überschuldeten Personen. Ziele sind vor allem die Schuldenregulierung, die Sicherung der Existenz sowie die Stärkung von Selbsthilferessourcen. In diesem Sinne ist unsere Arbeit auf diesem Feld nichts wesensfremdes. Denn es kann zur Lebensrealität von Menschen in Krisen gehören, um die wir uns kümmern. Seit 1995 sind wir in diesem Bereich bereits tätig.

Im Rahmen von vertraulichen Einzelgesprächen erstellen wir gemeinsam mit Ihnen einen Überblick über Ihre Finanzen und ordnen die nötigen Unterlagen. Dann erarbeiten Sie gemeinsam mit unseren Beratern ein Konzept zur Entschuldung. Dazu gehören unter anderem die Aufstellung eines Haushaltsplanes und das Erfassen ihrer aktuellen finanziellen Situation.

Was wir mit Ihnen anstreben, ist ein komplettes Schuldenbereinigungsverfahren z.B. im Wege des Vergleichs oder der Privatinsolvenz. Das ist sehr zeitintensiv und arbeitsaufwändig, aber es entspricht unserem generellen Verständnis, Menschen in ihren Sorgen und Nöten sinnvoll und effektiv zu unterstützen. In diesem Zusammenhang ganz konkret, sie dauerhaft aus den Schulden herauszuholen.

Wir handeln dabei nach einem ganzheitlichen, systemisch orientierten Beratungsansatz. Wir stehen Ihnen zur Seite, um die nötige psychische Stärke und Entschlossenheit zu entwickeln und Ihre Probleme aktiv anzugehen. Wir arbeiten gemeinsam an Lösungskonzepten, Ihr Leben für die nächste Zeit so zu gestalten, dass Sie Ihre möglichen Ziele erreichen können.

ZIELE DES WORKSHOPS

- Auflösen alter Verhaltensmuster und Glaubenssätze
- Stärkung Ihrer Selbstakzeptanz und einer guten Beziehung zu sich selbst und Ihrem Körper
- Nachhaltige Verhaltensänderung hin zu einem positiven, gesundheitsfördernden Lebensstil
- Erreichen und Halten Ihres persönlichen Wunschgewichtes

ZIELGRUPPEN DES WORKSHOPS

- Erwachsene jeden Alters mit dem Wunsch nach dauerhafter Veränderung und weniger Gewicht

AUSWAHL DER EINGESETZTEN METHODEN

- Selbstreflexion
- Handlungsorientierte Methoden in der Gruppe (geschützter Rahmen, Austausch und Unterstützung)
- Kognitive Methoden zur angestrebten Verhaltensänderung
- Zielvisualisierungen, Formulierung eigener Ziele
- Gruppenhypnosen
- Auf Wunsch: systemische Aufstellungen, Ernährungsberatung

Ihr KCA: Für Sie da, wenn es für Sie schwierig ist

Das Kommunale Center für Arbeit – Jobcenter – und Soziales (KCA) ist der zentrale Ansprechpartner im Main-Kinzig-Kreis, wenn es finanziell oder gesundheitlich schwierig wird. Der Verlust der Arbeitsstelle, eine Trennung, die Beschwerlichkeiten im Alter, eine Behinderung: Die Gründe für schwierige private Situationen sind unterschiedlich. Gut ist es da, wenn ein Partner an der Seite Wege weist, unterstützend hilft und Mut macht. So verstehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des KCA ihre Arbeit.

Ein Wegweiser
für direkte Hilfen

Das KCA informiert über geltende Gesetze in Fragen der Sozialhilfe und berät, wie die Bürgerinnen und Bürger zu ihrem Recht kommen. Über das KCA laufen auch die Beantragungen wesentlicher Sozialleistungen, etwa zur Existenzsicherung und zur Bildung und Teilhabe. Ältere Menschen und Menschen mit Behinderung finden hier Unterstützung und Beratung über die zahlreichen sozialen Dienste, Einrichtungen und Hilfeangebote. Das KCA versteht sich als Förderer und Partner der Selbsthilfe und sieht in den vielen Selbsthilfegruppen im Main-Kinzig-Kreis ein wichtiges Angebot der Gesundheitsförderung und psychosozialen Begleitung. Selbsthilfe bedeutet für das KCA selbstbewusstes Engagement von Bürgerinnen und Bürgern und wirksame Hilfe von Betroffenen für Betroffene.

Eine Stütze
in schwierigen Lebenslagen

Sämtliche Angebote dienen Betroffenen bei unterschiedlichsten Bedürfnissen in jenen Lebenslagen, in denen ein Mensch ohne die Unterstützung Dritter nicht weiterkommt. Dazu zählen auch die spezialisierten Fachstellen für den Bereich Pflege und Rehabilitation, der Pflegestützpunkt und die Leitstelle für ältere Bürger. Das KCA informiert über alle Möglichkeiten, die individuell schwierigen Lagen zu mildern, zu überbrücken und zu überwinden und die Einrichtungen der freien Wohlfahrt zu finden, die ebenfalls Abhilfe verschaffen können.

Ein Mutmacher
in der Bürgergesellschaft

Über das KCA werden jedes Jahr Vorschläge zur Auszeichnung besonderen ehrenamtlichen, sozialen Engagements gesammelt. Mit dem Preis sollen vorbildliche Leistungen in der Bürgergesellschaft hervorgehoben, das Verständnis und die sozialen Beziehungen zwischen Generationen und Nationalitäten gefördert und beispielhaftes, phantasievolles und uneigennütziges Wirken im sozialen Bereich gewürdigt werden. Die Vorschläge können schriftlich an das
Kommunale Center für Arbeit – Jobcenter – und Soziales
Geschäftsbereich II
Main-Kinzig-Forum
Barbarossastraße 24
63571 Gelnhausen
oder per Mail an
soziales-finanzen@kca-mkk.de
eingereicht werden.

Kommunales Center für Arbeit
Jobcenter und Soziales

MKK
MAIN-KINZIG-KREIS

Alle Leistungen auf einen Blick…

…finden sich auf der neuen Internetseite des Main-Kinzig-Kreises. Ein Besuch lohnt sich – erste Informationen und ein direkter Kontakt zum KCA sind am einfachsten erhältlich unter www.mkk.de.