

1996 - 2016



Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen **20 Jahre**

Hilfe zur Selbsthilfe im Landkreis Haßfurt

JUBILÄUMS-FESTSCHRIFT



**Kontakt- und
Informationsstelle
für Selbsthilfe**

Landkreis
Haßberge 

MEDIZIN FÜR SIE MEDIZIN FÜR DEN LANDKREIS HASSBERGE



ANÄSTHESIOLOGIE	ARBEITSMEDIZIN	DIABETOLOGIE
09521 9474-280	09521 9474-1451	09521 9474-2200
FRAUENHEILKUNDE	HNO-HEILKUNDE	INNERE MEDIZIN
09521 9474-230	09521 9474-250	09521 9474-2200
MKG-CHIRURGIE	RADIOLOGIE	UNFALL-/CHIRURGIE
09521 9474-260	09521 9474-270	09521 9474-2250
		Filiale Eltmann: 09522 3049911

MVZ Haßfurt | Hofheimer Str. 63/65/69 | 97437 Haßfurt
09521 9474-0 | www.mvz-hassfurt.de



ANÄSTHESIOLOGIE	INNERE MEDIZIN	UNFALL-/CHIRURGIE
09531 628-0	09531 8464	09531 941342-0

MVZ Ebern | Coburger Str. 17/21 | 96106 Ebern
09531 8464 | www.mvz-hassfurt.de



Gesundheitszentrum Haßberg-Kliniken



Chirurgie, Innere Medizin

Gynäkologie/Geburtshilfe

Akutgeriatrie, HNO

Notfallambulanz

Palliativmedizinischer Dienst

Intensivmedizin

Krankenhaus Haßfurt | Krankenhaus Ebern | Krankenhaus Hofheim
Tel.: 09521/28-0 | Tel.: 09531/628-0 | Tel.: 09523/188-0

www.hassberg-kliniken.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser!	3
Die Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe (KOS)	4
20 Jahre KOS	6
Grußworte	
Staatsministerin Emilia Müller.....	8
Landrat Wilhelm Schneider	9
Dr. Jürgen Reimann	10
Selbsthilfekoordination Bayern	11
Ausstellung	
„Gemeinsam neue Wege gehen“	12
Der Selbsthilfe-Chor.....	14
Was bedeutet Selbsthilfe für Betroffene	16
Die Selbsthilfegruppe – der gemeinsame Weg	17
Was bringt die Selbsthilfegruppe?.....	18
GE(H)BOTE für den gemeinsamen Weg	20
Selbsthilfe: Neue Trends	21
Interview mit Monika Strätz-Stopfer	22
Praktikumseindrücke	26



Monika Strätz-Stopfer, Leiterin der KOS (rechts) und Mitarbeiterin Gudrun Johannes

20 Jahre gibt es sie nun schon, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KOS) am Landratsamt Haßberge.

Ein Grund zu feiern – wie wir meinen. Unsere Freude darüber, wollten wir auch mit anderen teilen. Und – die Gruppen wollten auch sich selbst feiern: Mit einem Festabend in der Stadthalle Haßfurt mit einem bunten Feuerwerk aus Tanz, Theater, Gesang, Sport und mehr. Das Programm haben – wie schon 2011 beim 15-jährigen Jubiläum, die Selbsthilfeaktiven mit gestaltet und wirken auch bei Sketchen, Pantomine und beim ImproTheater mit.

Die Vorarbeiten zu diesem Jubiläum beflügelten die Gruppen regelrecht: So konnte unsere Ausstellung „Gemeinsam neue Wege gehen“ durch weitere Banner ergänzt werden. Neue kreative Bilder, die in einem gemeinsamen Workshop entstanden sind, bereichern die bereits vorhandenen Kunstwerke. Es entstand ein buntes Kaleidoskop an Formen, Farben, Ausdrucksweisen rund um das Thema „Selbsthilfe – was uns bewegt“.

Diese Festschrift will Ihnen einen informativen Einblick verschaffen in die Arbeit der Kontakt- und Informationsstelle – aber auch in die Arbeit der ca. 80 Selbsthilfegruppen in unserem Landkreis.

...

In den vergangenen 20 Jahren gab es viele Meilensteine auf diesem Weg!

So konnten wir im September 2010 erstmals die im Selbsthilfebereich ehrenamtlich Engagierten mit dem „Ehrenamtsnachweis.Bayern“ im Rahmen einer festlichen Feierstunde damals durch Landrat Rudolf Handwerker ehren. Ein – wie ich meine – wichtiger Schritt zur Anerkennung dieser immer wichtiger werdenden ehrenamtlichen Arbeit.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen viele informative und unterhaltsame Einblicke in die vielfältige Arbeit rund um die Selbsthilfe.

Monika Strätz-Stopfer
Leiterin der KOS

Die Kontakt- und Informationsstelle

Im Mai 1996 entstand die KOS auf Initiative von Monika Strätz-Stopfer, der Beauftragten für die *Gemeindenaher Gesundheitskonferenz*, als Reaktion auf die in der begleitenden Analyse aufgezeigten Defizite im Bereich der Selbsthilfe.

Die kontinuierliche und fachlich professionelle Arbeit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen zahlt und zahlt sich aus, was die steigende Nachfrage nach ihren Leistungen belegt: Im Jubiläumsjahr sind ca. 80 Selbsthilfegruppen, überwiegend aus dem gesundheitlichen aber auch aus dem psychosozialen Bereich mit ehrenamtlichem Engagement im Landkreis aktiv.

Träger der KOS ist der Landkreis Haßberge; finanzielle Förderung erfährt die Stelle außerdem durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern.

Alle Angebote der KOS sind kostenlos.

für Selbsthilfe (KOS) im Landkreis Haßberge

Menschen, die von einer Krankheit, einer Lebenskrise
oder Problemlage betroffen sind ...

... suchen Hilfe

Die KOS

- ▶ berät und informiert
- ▶ vermittelt in regionale und überregionale Gruppen, an Verbände und Dachorganisationen sowie an professionelle Dienste



... verbreitet den Selbsthilfegedanken durch Öffentlichkeitsarbeit

... vernetzt und informiert Institutionen und professionelle Helfer

... helfen sich gegenseitig

Die KOS

- ▶ berät und unterstützt bei Gruppenneugründungen und der Suche nach Gleichbetroffenen
- ▶ berät und begleitet bestehende Selbsthilfegruppen
- ▶ fördert Selbsthilfe durch regelmäßige Fortbildungen und Erfahrungsaustausch für Selbsthilfeaktive
- ▶ vermittelt und fördert die Zusammenarbeit mit professionellen Partnern

Rückblick: 20 Jahre Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

1995 setzte sich die *Gemeindenahe Gesundheitskonferenz* des Landkreises Haßberge, initiiert von Bayerischen Staatsregierung, das Ziel, impulsgebend für die Gesund-

heitsplanungen zu sein. Im Rahmen dieses Projektes stellte sich ein großer Bedarf an Unterstützung, Beratung, Information und Vernetzung im Selbsthilfebereich

0

1. Mai 1996 Gründung der KOS. Es gab bereits 32 Selbsthilfegruppen

1997 Die erste **Selbsthilfe-Info Broschüre** geht in Druck

Erste Fortbildung für Gruppenleitungen, Thema „Pressearbeit“

1999 Über **60 Selbsthilfegruppen** im Landkreis

2001 Aktualisierte Neuauflage unserer **Selbsthilfe-Info-Broschüre**

2003 Die KOS wird Mitglied im neu gegründeten „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.“

Erste finanzielle Förderung durch die gesetzlichen Landeskrankenkassen

2004 Erster Info-Stand am Haßfurter Straßenfest mit Selbsthilfe-Quiz

2005 Wanderausstellung „ganz normal besonders“ des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes zum Thema „Menschen mit Behinderung“

Aktualisierte Neuauflage unserer **Selbsthilfe-Info-Broschüre**

2007 Start „Regionaler Runder Tisch“ der gesetzlichen Krankenkassen: einheitliches Förderverfahren für die finanzielle Unterstützung von SHG



2008 Aktualisierte Neuauflage unserer **Selbsthilfe-Info-Broschüre**

2009 Ausstellungs-eröffnung **Organspende** mit Schirmherrin Dr. h.c. Susanne Kastner, Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages a. D.

Fortbildung „Selbsthilfe und niedergelassene Ärzte in Bayern“ für Ärzte und Praxisteams im Landkreis im Rahmen eines SeKo-Projektes



im Landkreis Haßberge

heraus. Dies wurde zur Geburtsstunde der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Haßberge, die dann im Mai 1996 gegründet wurde.

Hier ein kleiner Rückblick auf wichtige Stationen der KOS in den vergangenen 20 Jahren ...

20

2010 Info-Stand anlässlich der Einweihung des **Ärztehauses**, Haßberg-Kliniken Haus Haßfurt

Teilnahme der KOS und Selbsthilfeeaktiver am „Selbsthilfe trifft Selbsthilfe“-Kongress in Ansbach

1. Verleihung des Ehrenamtsnachweises Bayern an Selbsthilfeeaktive aus dem Landkreis



2011 KOS-Jubiläum mit Workshops, Festakt, Ausstellung und Benefiz-Gala



Keativ-Workshop



Schreibwerkstatt mit Ingo Cesaro

2012 Viele Selbsthilfegruppen-Jubiläen: ein guter Grund zum Feiern.



5 Jahre SHG Fibromyalgie Eltmann
Aktualisierte Neuauflage unserer **Selbsthilfe-Info-Broschüre**

2013 Erster Einsatz einer induktiven Höranlage: „Beglücke mich“
Buchlesung mit Andrea Tiessen-Lehmann.



2015 Ausstellung zum Thema **Epilepsie** – Hieraus gründete sich die erste Epilepsie-SHG im Landkreis.

Seit Einrichtung der KOS finden **zweimal im Jahr SHG-Leitungstreffen** zum Erfahrungsaustausch und zur Weiterbildung statt.



Grußwort Staatsministerin Emilia Müller

Herzlichen Glückwunsch zum 20-jährigen Bestehen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landratsamt Haßberge! Seit 20 Jahren berät und informiert die Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen und Menschen, die auf der Suche nach Gleichbetroffenen sind – sie hilft bei Gruppengründungen, unterstützt die ehrenamtlichen Selbsthilfeaktiven und ist damit eine wichtige Stütze der sozialen Infrastruktur vor Ort.



In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen um sich auszutauschen und gegenseitig zu stärken. Die gegenseitige Hilfe und der Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen können viel bewirken. Es gilt das

Motto der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe: „Eine Gruppe kann mehr als ein Einzelner!“

Selbsthilfe ist eine besondere Form bürgerschaftlichen Engagements: Menschen treten füreinander ein, bewältigen miteinander Probleme und gestalten ihr soziales Umfeld aktiv mit. Selbsthilfe bereichert unsere Gesellschaft. Sie fördert die Teilhabe der Betroffenen und setzt das wichtige Signal „Du bist nicht allein!“. Diese am Selbsthilfegedanken orientierte Unterstützung für

Menschen, die ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen, kann keine staatliche Institution ersetzen.

Selbsthilfe braucht neben dem Engagement der Einzelnen aber auch die Unterstützung durch Vernetzungs- und Beratungseinrichtungen. Selbsthilfekontaktstellen leisten direkt vor Ort diese wichtige Arbeit. Sie sind Anlaufstellen für Betroffene und fördern, strukturieren und entwickeln die Selbsthilfe in Bayern weiter. Selbsthilfegruppen betonen die Eigenverantwortung und Teilhabe der Betroffenen. Und genau das ist auch ein Kernanliegen Bayerischer Sozialpolitik: Umfassende Teilhabe. Unser Ziel ist eine inklusive Gesellschaft. Engagierte Bürgerinnen und Bürger, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfeunterstützer leisten einen großen Beitrag zur Verwirklichung dieses Ziels. Sie sind wichtige Partner bei der Gestaltung unserer sozialen Zukunft.

Ich danke allen, die sich in Haßfurt und im Landkreis Haßberge in der Selbsthilfe engagieren und wünsche Ihnen auch für die Zukunft gute Zusammenarbeit, hilfreiche und informative Begegnungen und viele gemeinsame Erfolgserlebnisse!

Emilia Müller

*Bayerische Staatsministerin für Arbeit und Sozialordnung,
Familie und Integration*

Grußwort Landrat Wilhelm Schneider

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KOS) kann auf 20 Jahre erfolgreiche Arbeit zurückblicken. Dazu gratuliere ich ganz herzlich.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für viele Menschen eine wichtige Anlaufstelle bei der Bewältigung von gesundheitlichen Problemen oder sozialen Belastungen geworden und unterstützen sie bei der Suche nach Selbsthilfegruppen und bei Neugründungen von Gruppen. Die professionelle Beratungsstelle hat eine wichtige Wegweiser-Funktion und trägt dadurch sehr wirksam zur Verbesserung der sozialen Infrastruktur in unserem Landkreis Haßberge bei.

Wir brauchen die Kontakt- und Informationsstelle, um Brücken zu bauen zwischen den Bürgerinnen und Bürgern, dem Gesundheitswesen und der Verwaltung.

Selbsthilfe ist ein wichtiges Element in unserer Gesellschaft: Sie stärkt die Eigenverantwortung, bewahrt Kompetenzen von betroffenen Menschen und stärkt

das Selbstbewusstsein. Die Selbsthilfe macht anderen Menschen Mut.

Sie sehen, dass sie nicht alleine sind mit ihren Ängsten und Nöten und gemeinsam gelingt es viel besser als alleine, neuen Mut und neue Lebenskraft zu schöpfen. Herzlich bedanken möchte ich mich bei allen Frauen und Männern, die sich in Selbsthilfegruppen ehrenamtlich engagieren und oft jahrelang ihre Freizeit dieser wichtigen Arbeit widmen.

Ich wünsche der KOS auch für die Zukunft, dass die Bürgerinnen und Bürger unseres Landkreises Ihr Beratungs- und Betreuungsangebot gerne annehmen. Alles Gute!

Ihr Wilhelm Schneider
Landrat



Grußwort Dr. Jürgen Reimann

Selbsthilfegruppen werden zwischenzeitlich neben der ambulanten, stationären und öffentlichen Gesundheitspflege als vierte Säule im Gesundheitswesen bezeichnet. Während Ärzte und Therapeuten für die Behandlung von Menschen mit Erkrankungen, Behinderungen, Sucht- oder psychosozialen Problemen zuständig sind, geben Selbsthilfegruppen die dazugehörige Unterstützung in der positiven Lebensbewältigung.



Immer mehr Menschen nutzen die Chance, in einer Selbsthilfegruppe seelische, gesundheitliche und soziale Probleme auf einer persönlichen Ebene anzugehen. Dies geschieht zusammen mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe werden zwar nicht überflüssig, aber sie können sehr wohl sinnvoll ergänzt werden.

Damit Selbsthilfeaktive erfolgreich wirken können, werden sie durch die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen auf vielfache Art und Weise unterstützt.

Im Jahr 2016 feiert die Kontaktstelle für Selbsthilfe am Landratsamt/Gesundheitsamt Haßfurt ihr 20-jähriges Jubiläum. Sie hat sich in dieser Zeit zu einem wichtigen Partner der Selbsthilfegruppen entwickelt. Sie gibt »Hilfe zur Selbsthilfe«.

Für die wertvolle Unterstützungsarbeit aller Beteiligten ist großer Dank auszusprechen und weiterhin viel Erfolg bei der Fortsetzung der Arbeit der Kontaktstelle zu wünschen.

Dr. med. Jürgen Reimann

Medizinaldirektor

*Leiter der Fachabteilung II – Gesundheitsamt
Landratsamt Haßberge*

Grußwort Selbsthilfekoordination Bayern

Wir gratulieren der Kontaktstelle für Selbsthilfe – kurz genannt KOS – in Haßfurt und ihrem engagierten Team ganz herzlich zum 20-jährigen Jubiläum.

Rund 80 Selbsthilfegruppen gibt es im Landkreis Haßberge. Sie bereichern durch ihre Treffen, ihren Erfahrungsaustausch und ihre gegenseitige Unterstützung die professionellen Angebote in der Region.

Die aktive Selbsthilfelandchaft in der Region Haßberge ist auch deshalb so erfolgreich, weil die KOS Haßberge die Selbsthilfeaktiven in ihrer Gruppenarbeit kontinuierlich unterstützt, gleichzeitig aktuelle Themen aufgreift und umsetzt. Beispiel hierfür ist z. B. die Gründung einer Gruppe für hochsensible Personen (highly sensitiv persons).

Auch in der Vernetzung mit anderen regionalen Kontaktstellen in Bayern ist die KOS-Leiterin Monika Strätz-Stopfer als kooperatives und engagiertes Mitglied hoch geschätzt und anerkannt.

Deshalb kann ich aus unserer Sicht nur sagen: weiter so!

Theresa Keidel, das gesamte Team von SeKo Bayern und der Vorstand des Trägervereins „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V.“



Das SeKo-Team (v.l.n.r.): Daniela Meilhammer, Ruth Götz, Irena Tezak, Theresa Keidel, Barbara Fischer



Der Vorstand des Trägervereins „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V.“ (v.l.n.r.): Klaus Grothe-Bortlik, Dagmar Friemel-Sturm, Alexander Schlotte

Wanderausstellung „Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen“

Mit der Ausstellung „Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen“ zeigen Selbsthilfegruppen und -aktive aus dem Landkreis, was ihre Gruppe für sie wichtig macht. Die vielfältige Bandbreite der Selbsthilfegruppenarbeit wird hier in kurzen Statements erkennbar:

Wissens- und Erfahrungsaustausch, Beratung, gemeinsame Aktivitäten, Hilfsangebote, schützende Atmosphäre, Kraftquelle aber auch Öffentlichkeitsarbeit, Aktivierung der Politik, Austausch mit Behörden und etliches mehr.

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Halbberge

Selbsthilfegruppe Hörgeschädigte

...verstanden!
Die Zusammenkünfte der Teilnehmer der Selbsthilfegruppe helfen, die eigenen Gedanken und Meinungen zu äußern, ohne dabei überfordert zu sein. Die Teilnehmer können sich gegenseitig unterstützen und helfen, die eigenen Gedanken zu ordnen. Ein wichtiger Punkt ist die gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Halbberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Halbberge

Selbsthilfegruppe Parkinson

Einer für alle, alle für einen!
Die Gruppe ist offen für alle Fragen.
Die Gruppe ist offen für alle Fragen.
Die Gruppe ist offen für alle Fragen.
Die Gruppe ist offen für alle Fragen.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Halbberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Halbberge

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Gemeinsam gegen den Schmerz.
Wir sind nicht allein gegen den Schmerz, der uns immer wieder überfällt. Wir sind nicht allein gegen den Schmerz, der uns immer wieder überfällt. Wir sind nicht allein gegen den Schmerz, der uns immer wieder überfällt. Wir sind nicht allein gegen den Schmerz, der uns immer wieder überfällt.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Halbberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Halbberge

Selbsthilfegruppe Niere/Dialyse

Miteinander füreinander
Wir sind nicht allein gegen den Schmerz, der uns immer wieder überfällt. Wir sind nicht allein gegen den Schmerz, der uns immer wieder überfällt. Wir sind nicht allein gegen den Schmerz, der uns immer wieder überfällt. Wir sind nicht allein gegen den Schmerz, der uns immer wieder überfällt.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Halbberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Halbberge

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

Wir ziehen alle an einem Strang
Wir ziehen alle an einem Strang. Wir ziehen alle an einem Strang. Wir ziehen alle an einem Strang. Wir ziehen alle an einem Strang.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Halbberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Halbberge

Selbsthilfegruppe Sucht - Alkohol

Alk – dich hab' ich am Arsch.
Alk – dich hab' ich am Arsch. Alk – dich hab' ich am Arsch. Alk – dich hab' ich am Arsch. Alk – dich hab' ich am Arsch.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Halbberge

Die Ausstellung entstand zum 15. Jubiläum als Ergänzung der Wanderausstellung der Coburger Kontaktstelle. Sie ist seitdem eigenständig im Einsatz und wird immer wieder unter kreativer Mitarbeit der Gruppen aktualisiert und ergänzt.

Die praktischen Rollup-Banner können von Interessierten und Gruppen als Gesamtausstellung oder auch als Einzelbanner kostenlos ausgeliehen werden.
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge

Selbsthilfegruppe
Muskeldystrophie

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge

Selbsthilfegruppe
Stoma - künstlicher Darmausgang

Mit neuer Lust am Leben ...

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge

Selbsthilfegruppe
Blindheit - Sehbehinderung

Das Leben richtig sehen ...

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge

Selbsthilfegruppe
Angst - Depression

Nochmal kriegst du mich nicht!

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge

Selbsthilfegruppe
Depression - Angststörungen

Lebensmüde? Lebenslust!

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge

Selbsthilfegruppe
Chronische Schmerzen

Unser Fels in der Brandung ...

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Fotos: Adrian Price, Gestaltung: Bernhard Eckstein, mit Mitwirkung von Selbsthilfeaktivern

Selbsthilfe klangstark: Der Selbsthilfe-Chor

Als ich unsere Gruppenmitglieder fragte, ob sie beim Chor mitmachen würden, hörte ich anfangs oft „ich kann doch gar nicht singen“. Das lässt aber unsere Chorleiterin Petra Schlosser nicht gelten. „Jeder kann singen“ behauptet sie – und es stimmt. Denn es kommt nicht immer darauf an, dass jeder Ton brillant sitzt: Es ist das gemeinsame Tun, die Freude am Musizieren, das unseren Chor auszeichnet. Und jede/jeder kann mitmachen, mal was Neues ausprobieren, fühlen wie das Singen die Stimmung hebt.



Chorleiterin Petra Schlosser,
Oberstudienrätin, Musikpädagogin
am Regiomontanus-Gymnasium Haßfurt,
musikalische Leitung der
Theaterwerkstatt Haßfurt

Mit großer Freude sind deshalb Selbsthilfeaktive und Mitglieder der Gruppen beim Selbsthilfechor aktiv. Schon zum 15-jährigen Jubiläum hatten wir diesen Chor gegründet. In einem Musikworkshop haben wir uns gemeinsam auf den Auftritt beim Festabend vorbereitet.

Und – wir waren selbst überrascht, dass Kanon, englische Texte und verschiedene Stimmlagen irgendwann keine Herausforderung mehr waren, sondern es sich plötzlich wie ein harmonisches Ganzes anhörte. Während des Übens kamen unserer einfühlsamen Chorleiterin immer neue Ideen und Wendungen, mit denen wir unseren Gesang bereichern konnten.

Stimmlich unterstützt wurden wir diesmal außerdem vom Vokal-Ensemble der Unter- und Mittelstufe des Regiomontanus-Gymnasiums Haßfurt. Ein Experiment, das wir stolz als gelungen bezeichnen können.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an die Heimleitung des Wohnheims der Lebenshilfe Haßberge e. V. in der Goethestraße in Haßfurt: Sie stellten uns unentgeltlich einen Probenraum zur Verfügung. Es hat die Sängerinnen und Sänger gefreut, dass sich immer wieder Heimbewohner und -bewohnerinnen zu unseren Proben gesellten und mit sichtlichem Vergnügen den Klängen lauschten.

Danke

Melodie: „Danke für diesen guten Morgen“
von Martin Gotthard Schneider
Text: Petra Schlosser

Danke – für all die schönen Stunden
Danke – Gemeinschaft tut so gut
Danke – wir haben uns gefunden
schöpfen neuen Mut!

Danke – für jeden Hoffnungsschimmer
Danke – für jedes kleine Glück
Danke – und du wirst seh'n: Für immer
Freude kehrt zurück!

Danke – für manche Freundlichkeiten
Danke – für die Ermutigung
Danke – das wird den Blick uns weiten
und gibt neuen Schwung!

Danke – dass auch an schweren Tagen
immer – wir Unterstützung seh'n
Danke – so können wir es wagen
diesen Weg zu geh'n.

Danke – für diese 20 Jahre
Danke – für eine gute Zeit
Danke – das ist die beste Hilfe
für uns weit und breit!
Danke – das ist die beste Hilfe
für uns weit und breit!

20 Jahre und kein bisschen leise

Melodie: 60 Jahre und kein bisschen weise von Henry Stuck,
bekannt durch Curd Jürgens,
Text: Andrea Tiessen-Lehmann

Ihr habt manchen Kratzer abgekriegt
Zu sagen, es war halb so schlimm, es wär gelogen.
Ihr habt längst nicht immer nur gesiegt
Ein Lächeln hat darüber hinweggetrogen.

Manchmal wärt ihr gerne abgehau'n
Auf heißen Kohlen habt ihr manches Mal gesessen.
Dass ihr nie aufgabt, war das Selbstvertrauen
Das die Gruppe euch gab und keiner wurd' vergessen.

Refrain:

20 Jahre – lasst uns heute feiern
20 Jahre – helfen mit Gefühl
20 Jahre – und kein bisschen leise
20 Jahre – auf dem Weg zum Ziel

Ein dickes Fell, das hattet ihr früher nicht
Ihr habt's euch wachsen lassen.
Es wuchs aus Erkenntnis und manchem Verzicht
Und der Gelassenheit, nichts zu verpassen.

Aus der Not ist mancher schon zu euch gekommen
Was euch ausmacht ist die Hilfe ohne Kalkül.
Ist auch manche Illusion zerronnen
Ihr habt's geschafft – mit viel Gefühl.

Refrain

Was bedeutet die Selbsthilfe für Betroffene?

Obwohl Selbsthilfearbeit mittlerweile einen festen Platz in unserer Gesellschaft gefunden hat, meinen immer noch viele Menschen, dass in Gruppen nur über Probleme und über Krankheit gesprochen und geklagt würde.

Die nachstehenden Antworten auf unsere Frage „Was bedeutet Selbsthilfe für Sie als Betroffene“ zeigen, dass dem nicht so ist:

Selbsthilfe verändert die Menschen positiv: Sie gewinnen Selbstvertrauen, schöpfen Kraft und erfahren Unterstützung.

Am meisten beeindruckt oft die persönliche Entwicklung: „Wenn Du mir vor 5 Jahren gesagt hättest, dass ich einmal vor einer Gruppe stehe und frei rede, hätte ich zu Dir gesagt: Du spinnst – das schaffe ich nie“, so erzählte eine Gruppenleiterin beim 5-jährigen Jubiläum ihrer Gruppe.

- S** elbstwertgefühl, Selbsterfahrung und Selbstvertrauen
- E** rfahrungsaustausch, Ehrlichkeit und Einfühlungsvermögen
- L** ebensfreude, Lebenswert und Lachen
- B** alance, Beständigkeit und Begegnungen
- S** ensibilität, Sicherheit und Stütze
- T** iefgründigkeit, Teamgeist und Toleranz
- H** offnung, Herzlichkeit und Hilfe
- I** ntegration, Information und Individualität
- L** eichtigkeit, Lebendigkeit und Lernen
- F** reude, Freundschaft und Freiheit
- E** nergie, Ehrgeiz und Eigeninitiative

Die Selbsthilfegruppe – der gemeinsame Weg

Wir haben den Weg als unser Symbol für die Selbsthilfe gewählt. Ein Symbol für die Fähigkeit, sich aus eigener Kraft aus einer Not- oder Problemlage zu befreien.

Schritt für Schritt Eigeninitiative entwickeln, etwas verändern, gemeinsam neue Wege gehen, Herausforderungen annehmen ... das ist unsere Idee von Selbsthilfe.

Mit der Unterstützung der KOS und der Gemeinschaft der Selbsthilfegruppe findet jeder Menschen, die ihn ein Stück weit auf seinem Weg begleiten und die ihm helfen, in die richtige Richtung zu gehen.

Jeder Einzelne kann aber auch selbst von sich etwas geben, als Begleiter, Zuhörer oder Berater und dadurch andere Menschen bereichern.

Nur wer den Mut hat, neue Wege einzuschlagen, kann alte Wege hinter sich lassen.

Es lohnt sich immer, den ersten Schritt zu machen!

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und gemeinsam mit anderen ihre spezielle Lebenssituation verbessern wollen. Ein freiwilliges Engagement – von Betroffenen für und mit Betroffenen.

Wir ...

- ... leiden an der gleichen Krankheit oder befinden uns in einer ähnlichen Lebenssituation.
- ... treffen uns in vertrauensvoller Atmosphäre, um über unsere Probleme zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen.
- ... wollen voneinander und miteinander lernen und unsere Schwierigkeiten gemeinsam meistern.
- ... entlasten und ermutigen uns gegenseitig und helfen Einsamkeit zu verringern.
- ... zeigen als Interessensvertretung Defizite im Gesundheitssystem und gesellschaftliche Benachteiligungen auf.
- ... wir übernehmen Verantwortung für unsere individuelle Lebenslage, probieren selbstbewusst neue Wege aus.

*Die Selbsthilfegruppe bedeutet für uns auch:
Lachen und es sich gut gehen lassen – TROTZDEM!*

Was bringt die Selbsthilfegruppe? Antworten. Selbstbewußtsein.

...positive Veränderungen

Was hat sich für mich verändert, seit ich die SHG besuche?

- Meine Sprech- und Redeangst hat sich verringert
- Ich bin selbstbewusster geworden
- Die Isolation wurde durchbrochen – ich habe Menschen gefunden, die verstehen, nachfühlen und zuhören können
- Ich fühle mich stark und verstanden
- Die Gemeinschaft ist sehr belebend
- Die Gruppe hat mir viel von meinem Selbstbewusstsein zurückgegeben
- Ich bin mit meinen Schmerzen und meinen Sorgen nicht alleine
- Ich fühle mich respektiert und akzeptiert mit meiner Behinderung
- Mein Selbstwertgefühl hat sich verbessert
- Ich sehe Betroffene mit anderen Augen
- Meine Sozialkontakte haben sich wieder erhöht
- Ich habe Gleichgesinnte gefunden

... viele schöne Momente in und mit der Gruppe

Was schätze ich am meisten bei meiner Gruppe?

- Ich bin mit meinen Problemen nicht alleine und kann offen darüber sprechen; meine Krankheit ist kein Tabuthema mehr



- Zusammenhalt, Hilfsbereitschaft und gegenseitiges Verständnis
- Gegenseitiger Gedankenaustausch
- Keiner fragt was du bist – ich bin einfach nur ich und wertvoll
- Unkomplizierte und herzliche Art
- Echtes Mitgefühl, Offenheit und Verständnis
- Jeder wird erstmal so genommen, wie er ist

Veränderung. Hoffnung.

Was waren schöne Erlebnisse in der Gruppe?

- Die gemeinsamen Freizeitaktivitäten
- Ich wurde mit offenen Armen aufgenommen
- Die jährlichen Treffen bei einem Gruppenmitglied
- Die Weihnachtsfeiern, die Seminarbesuche, jedes Treffen
- Das Sommerfest wurde für mich verschoben, da ich zum ursprünglichen Termin im Urlaub war
- Die freundliche, herzliche Aufnahme und dass wir alle trotz Schmerzen Spaß miteinander haben

...neue Herausforderungen und Aufgaben

Wie bringe ich mich persönlich in meine SHG ein? Was gebe ich den anderen?

- Ich wirke bei der Öffentlichkeitsarbeit mit
- Ich bin Schrift- /Protokollführerin, bearbeite die Homepage
- ich gebe meinen Gruppenmitgliedern Halt, Zuspruch und Hilfe

- Eigene durchlebte Krisen können Hilfe für die anderen sein: „Wege, die man gegangen ist, sind Wegweiser dafür, etwas zu verändern.“
- Ich versuche die anderen zu verstehen und die Gruppe zusammenzuhalten
- Nachdem ich in der Gruppe fast nur Positives erlebt habe, versuche ich ebenfalls positiv auf die anderen einzuwirken und zu helfen
- Ich bin ein guter Zuhörer und gebe meine Erfahrungen weiter
- Ich versuche gute Stimmung zu verbreiten, frage die anderen um ihre Meinung und besitze offensichtlich ihr Vertrauen
- Ich spende Trost, gebe Zuspruch
- Miteinander Lachen

*Die aufgeführten Antworten sind
Zitate von Gruppenmitgliedern*

Gruppen GE(H)BOTE für diesen Weg

Jede Selbsthilfegruppe gibt sich Regeln, die alle Gruppenmitglieder befolgen. Diese Regeln heben die Eigenverantwortung hervor, gewährleisten den respektvollen

Umgang miteinander und unterstreichen die Autonomie der Gruppe. Die folgenden Ge(h)bote bilden einen bewährten Grundstock für die eigenen Regelungen:

GEH - E ... Deinen Weg Schritt für Schritt, um Dich aus eigener Kraft und mit Hilfe der Gruppe aus Deiner Notlage zu befreien.

GEH - WOLLT ... die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist Dein freiwilliger und eigenverantwortlicher Entschluss.

GEH - HEIM ... alles was in der Gruppe besprochen wird, muss auch in der Gruppe bleiben. Die Gruppenschweigepflicht ist absolut zwingend!

GEH - MEINSAM ... alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt.

GEH – GENSEITIGE ACHTUNG: Jede/jeder hört aufmerksam zu, soll zu Wort kommen können, fällt niemanden ins Wort und hält sich mit Interpretationen zurück.

GEH – REDET ... sie/er achtet darauf, nur so viel von sich preiszugeben, wie er/sie möchte und übernimmt damit Verantwortung für sich selbst.

GEH - LÖST ... die Autonomie der Selbsthilfegruppe ist unantastbar. Alleine die Gruppe bestimmt ihre eigenen Ziele und Arbeitsweisen.

GEH - SITTET: Essen, Trinken und Rauchen mindern die Konzentrationsfähigkeit und Disziplin – das sollte während der Gruppensitzung vermieden werden. Achtet auf ausreichende Pausen.

GEH – STÖRT: Störungen haben Vorrang! Emotionen, Ablenkungen, Konzentrationsprobleme brauchen in der Gruppe immer Raum und sollten möglichst rasch angesprochen und bearbeitet werden.

GEH - NAU: Pünktlichkeit sollte selbstverständlich sein. Jeder/jede nimmt die Zeit der anderen ernst.

GEH - WISSENHAFT: Bist Du verhindert, so solltest du die Gruppe darüber informieren.

GEH - RICHTIG: Wenn Du die Gruppe verlassen möchtest, teile den anderen soweit wie Dir möglich Deine Gründe mit und lasse Abschied zu!

Selbsthilfekoordination Bayern: Neue Trends in der Selbsthilfe

1. Selbsthilfe ist angekommen

Stand die Selbsthilfe vor einigen Jahren noch im Ruf des Randgruppenphänomens, ist sie nun in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Bei vielen Themen oder Erkrankungen ist es fast normal geworden, dass der Arzt, die Therapeutin oder der Berater auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe verweisen. Die Selbsthilfe hat durch die starke „Nachfrage“ ihr „Angebot“ sehr erweitert. Neben klassischen Gesprächsrunden bieten viele Initiativen telefonische Beratung oder gar Besuchsdienste und beteiligen sich an Fachtagen und Gremien.

Diese eigentlich positive Entwicklung führt mitunter dazu, dass manche Interessierte Selbsthilfe nur konsumieren, anstatt sich aktiv daran zu beteiligen. Überforderungstendenzen der ehrenamtlich in der Selbsthilfe Engagierten sind immer wieder die Folge. Dieser Entwicklung entgegenzuwirken, wird in den nächsten Jahren eine Aufgabe der Selbsthilfe und somit auch der Selbsthilfeunterstützung sein.

2. Generationenwechsel gestalten

Die Gründergeneration der großen Selbsthilfeverbände – gerade im Bereich großer Volkskrankheiten – möchte, häufig altersbedingt, Verantwortung abgeben. Demgegenüber stehen junge Engagierte, die vor den um-

fangreichen und traditionsreichen Aufgabenfeldern zurückschrecken oder andere Formen von Engagement suchen. Wie bei jedem Generationswechsel braucht es hier eine gute Mischung von dem Bewahren der Tradition und der Offenheit für neuen Ideen. Damit die Selbsthilfe aus diesem „Wechsel“ gestärkt hervorgeht, sind kreative Ideen und die fachliche Unterstützung durch eine Selbsthilfekontaktstelle oder andere Fachpersonen gefragt.

3. Nicht nur reden, sondern tun!

Der Austausch mit Gleichbetroffenen fand viele Jahre hauptsächlich indikationsbezogen oder problemorientiert statt. Hier ist eine Veränderung wahrzunehmen: Der Austausch wird zunehmend dafür genutzt positive Haltungen oder in Therapien gelernte Methoden zu teilen und im Alltag umzusetzen.

So entstehen aus klassischen Gesprächsgruppen Initiativen, die sich für ihre Belange einsetzen – wie z. B. die Angehörigen von Kindern mit Downsyndrom, die sich für selbstbestimmte Wohnformen ihrer Kinder stark machen. Oder Teilnehmerinnen bzw. ehemalige Mitglieder aus klassischen Selbsthilfegruppen gründen indikationsübergreifende Gruppen, um dort erlernte Bewältigungsstrategien wie z. B. gewaltfreie Kommunikation oder progressive Muskelentspannung gemeinsam zu üben.

4. Selbsthilfe wird bunter – neue Formen der Selbsthilfe entstehen

Kulturelle und weitere gemeinschaftliche Aktivitäten der Selbsthilfe entstehen vor allem dort, wo Selbsthilfe durch eine Kontaktstelle gut vernetzt ist und die Gruppen sich gemeinsam weiterentwickeln können. So entstehen nicht nur Meditations- und Bewegungsgruppen, sondern auch Theater-, Tanzgruppen und Chöre. Oder man trifft sich einfach zum gemeinsamen Kochen oder Spielen.

Dieser ergänzende Zugang zur Selbsthilfe hat sich besonders in der Migrationselbsthilfe bewährt. In den Gruppen finden die Teilnehmenden über das gemeinsame Tun einen Weg zum Gespräch und tieferen Austausch.

5. Steigerung der Selbsthilfe-Aktivitäten im psychosozialen Bereich

In den Selbsthilfekontaktstellen gibt es eine steigende Tendenz hinsichtlich der Beratungen im psychosozialen Bereich: So haben Anfragen und Gruppengründungen zu Depressionen, Burnout, Ängsten und neuen vor allem nicht stoffgebundenen Süchten wie z. B. Essstörungen, Kaufsucht oder Onlinesucht stark zugenommen.

Theresa Keidel, Geschäftsführerin SeKo Bayern

Was verbinden Sie mit dem Begriff „Selbsthilfe“?

Die Selbsthilfe hat sich mittlerweile neben dem öffentlichen Gesundheitsdienst, der ambulanten und stationären Versorgung zur „vierten Säule“ im Gesundheitssystem entwickelt. Die Hilfe zur Selbsthilfe, die in den Gruppen geleistet wird, stellt eine wertvolle Ergänzung zum sozialen und gesundheitlichen Versorgungssystem dar.

Sie sind jetzt 20 Jahre in der KOS tätig. Worauf sind Sie rückblickend besonders stolz?

Ich bin sehr stolz darauf, dass es die Kontaktstelle überhaupt gibt und dass sich die kontinuierliche Arbeit der KOS nun in vielen Bereichen bemerkbar macht. Die Verbreitung des Selbsthilfegedankens zeigt sich beispielsweise dadurch, dass Selbsthilfe in der Öffentlichkeit mittlerweile ihren festen Platz hat.

Auch neue gesetzliche Regelungen unterstreichen dies: So wurde z. B. die finanzielle Förderung der Selbsthilfearbeit durch die gesetzlichen Krankenkassen zum 1. Januar 2016 um fast das Doppelte erhöht.

fer, Leiterin der KOS

Meine besondere Wertschätzung gilt all den Menschen, die mit großem Enthusiasmus und individuellem Einsatz Selbsthilfegruppen initiieren, gründen und leiten. Nicht selten entdecken sie in diesem ehrenamtlichen Tun ihnen bisher unbekannt Fähigkeiten und wachsen mit der selbst gestellten Aufgabe über sich hinaus.

*Ihr Symbol für diese Festschrift ist der Weg.
Wer waren Ihre Wegbegleiter?*

In meiner bisherigen Zeit bei der Kontaktstelle hatte ich viele Wegbegleiter. An dieser Stelle möchte ich gerne die Gelegenheit nutzen, um all jenen zu danken, die mir auf meinem Weg tatkräftig zur Seite standen und dadurch den Gedanken der Selbsthilfe weiter verbreitet haben.

Mein erster Wegbegleiter war Dr. Werner Arnholdt, damals Leiter des Gesundheitsamtes Haßfurt, der mich von Beginn an unterstützte und einen großen Beitrag zum positiven Start der Kontaktstelle leistete. Als dann die Eingliederung der Gesundheitsämter in die Landratsämter erfolgte, übernahm das Landratsamt Haßfurt die Trägerschaft der Kontaktstelle. Hier erfuhr ich vor allem durch den damaligen Landrat Rudolf Handwerker große Unterstützung. Dankenswerterweise ist auch für den „neuen“ Landrat, Wilhelm Schneider, die Selbsthilfearbeit eine „Herzensangelegenheit“.

Auch Dr. Jürgen Reimann, der Leiter der Fachabteilung II – Gesundheitsamt, hat für die Belange der Selbsthilfe immer ein offenes Ohr und steht mit Rat und Tat zur Seite. Und natürlich wäre die erfolgreiche Arbeit der Kontaktstelle ohne die engagierten und zuverlässigen Mitarbeiterinnen nicht möglich!

Ein herzliches Dankeschön an Andrea Tiessen-Lehmann, die lange Jahre immer wieder mit kreativen Ideen unsere gemeinsame Arbeit bereichert hat und an Bettina Surkamp, die als Praktikantin und freie Mitarbeiterin eine große Unterstützung gewesen ist, besonders hinsichtlich unseres Jubiläums 2011. Es freute mich sehr, in Sabine Sauer eine neue Mitarbeiterin gefunden zu haben, die sich schon in kurzer Zeit mit großem Einsatz der Idee der KOS verschrieben hat.

Und nicht zuletzt ein dickes Dankeschön an meine jetzige Mitarbeiterin, Gudrun Johannes, die ebenfalls mit großem Elan, Ideen, Zuverlässigkeit und ihrer Herzlichkeit die Sympathien aller gewann.

Ein wichtiger Bestandteil im „Netzwerk Selbsthilfe“ sind außerdem die professionellen Partner aus dem Gesundheitsbereich, vom niedergelassenen Arzt, Facharzt, Therapeuten, den Kliniken und Betreuungseinrichtungen bis hin zu allen, die z. B. Räume für die Selbsthilfegruppen zur Verfügung stellen. Hier sind besonders die

Interview Monika Strätz-Stopfer, Leiterin der KOS

Wohlfahrtsverbände und Hilfsorganisationen unseres Landkreises zu nennen. Zusätzlich besteht eine langjährige gute Zusammenarbeit mit der Volkshochschule des Landkreises. Erfreulicherweise ergeben sich immer neue Vernetzungen. So stellte die Lebenshilfe für unseren Jubiläums-Selbsthilfedor im neuen Wohnheim in Haßfurt spontan einen Probenraum zur Verfügung.

Ein weiterer wichtiger Wegbegleiter war und ist die Seko Bayern e. V. (Selbsthilfekoordination). Sie hat gemeinsam mit den Landeskrankenkassen und in enger Zusammenarbeit mit den Selbsthilfekontaktstellen ein System der Kontaktstellenförderung in Bayern aufgebaut. So wurden in den letzten Jahren beispielsweise einheitliche Standards für ein effektives, qualitativ hochwertiges Arbeiten im Selbsthilfebereich entwickelt. Außerdem konnte die Antragstellung der Gruppen für eine finanzielle Förderung vereinheitlicht und dadurch vereinfacht werden.

Wie hat sich die Thematik Selbsthilfe in den letzten Jahren verändert?

Die Selbsthilfe gibt Betroffenen die Chance, für sich selbst aktiv zu werden. Meiner Meinung nach sind dadurch die Menschen im Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit mündiger geworden. Erfreulicherweise sehen auch immer mehr Ärzte den Nutzen und die

Chancen der Selbsthilfe, was sich in einer verbesserten Zusammenarbeit mit dem professionellen Gesundheitssystem zeigt.

Das Medium Internet ist heute in vielen Lebensbereichen nicht mehr wegzudenken. Wie stellt sich die KOS auf die Ansprüche einer medialen Gesellschaft ein?

Das Internet ist auch im Bereich der Selbsthilfe ein wichtiges Medium geworden. Immer weiter steigende „Nutzerklicks“ bestätigen dies. Viele Interessierte holen sich erste Informationen aus dem Netz oder nutzen den Austausch in Chat-Foren.

Schon seit vielen Jahren ist die KOS mit einer Webseite im Internet aktiv. Hier können Interessierte u.a. sich über bestehende Gruppen und deren Arbeit informieren. Über unseren Veranstaltungskalender können die Gruppen ihre Treffen und Aktivitäten veröffentlichen.

Inzwischen gibt es auch spezielle Angebote für jüngere Menschen. Unter dem Motto „Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht“ bietet die Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfe (NAKOS) entsprechende Informationen an.

Zusätzlich können sich Betroffene auf der Homepage der Seko Bayern in Foren sicher und werbefrei aus-

tauschen. Auch hat die SeKo seit einigen Jahren eine sogenannte Selbsthilfebörse eingerichtet. Hier können Menschen mit einer seltenen Erkrankung Gleichbetroffene kennen lernen und Informationen und Erfahrungen zu ihrer Krankheit austauschen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der KOS?

Ich wünsche unserer Arbeit weiterhin viel Unterstützung und Wertschätzung durch das Gesundheitssystem und die Politik. Und ich freue mich auf Menschen – vom Selbsthilfeaktiven bis zum professionellen Helfer –, die offen und neugierig sind, Ideen zu verwirklichen und gemeinsam neue Wege zu gehen.

*Das Interview führte Ann-Kathrin Meermann,
Praktikantin bei der KOS*



Monika Strätz-Stopfer

Sozialamtsrätin,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
NLP-Master (DNLPV)

Verheiratet, 3 Kinder

Monika Strätz-Stopfer ist seit 1978 am Landratsamt Haßberge tätig.

Seit 1996 leitet sie die *Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Haßberge*. Zusätzlich war sie seitdem als *Gleichstellungsbeauftragte*, sowie in der *Jugendhilfeplanung* und seit 2007 im Bereich *Gesundheitsförderung und Prävention der Fachabteilung II – Gesundheitsamt*, verantwortlich.

Vor ca. 4 Jahren übernahm sie die Leitung eines multiprofessionellen Teams, das neben der KOS auch das *Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement (KoBE)*, den *Pflegestützpunkt* sowie die Bereiche *Gesundheitsförderung und Prävention* und die *Gesundheitsregion^{plus}* umfasst.

Einblick Ann-Kathrin Meermann

Von September 2015 bis März 2016 wurde unser Team mit großem Engagement von Ann-Kathrin Meermann im Rahmen eines Praktikums unterstützt. Wir haben ihr zum Abschluss noch diese kurzen Fragen gestellt:

Was ist Dir während Deines Praktikums besonders aufgefallen?

An meinem Praktikum in der KOS hat mich vor allem die Tragweite der Hilfe beeindruckt. Über 80 Selbsthilfegruppen alleine in unserem Landkreis ist eine beachtliche Anzahl. Auch die große Bandbreite an verschiedenen Themen, zu denen es Selbsthilfegruppen gibt – von gesundheitlich über psychisch bis hin zu sozial – hat mich sehr überrascht. Das hat mir deutlich gezeigt, wie etabliert die Selbsthilfe inzwischen ist und wie unverzichtbar deshalb auch die Arbeit der KOS.

Wo siehst Du die Verbindung zwischen der Selbsthilfearbeit und Deinem späteren Beruf als Managerin der angewandten Gesundheitswissenschaften?

Als Ergänzung der Komplementär- und Alternativmedizin stellt Selbsthilfe eine wichtige Ressource zur Unterstützung der Gesundheit und der Lebensqualität dar. Ich sehe in der Selbsthilfe eine große Chance als wachsende Ergänzung zum sozialen und gesundheitlichen Versorgungsdienst. Sie dient als additive Kraftquelle in

gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belangen. Als zusätzlich angebotene Maßnahme ist die Selbsthilfe ein wichtiger Aspekt in der Gesundheitsförderung.

Das Medium Internet ist heute nicht mehr wegzudenken. Wie stehst Du zum Internet in der Selbsthilfearbeit?

Ich sehe hier das Internet als eine wichtige Informationsquelle an. Über die Homepage der KOS erhalten die Gruppen und andere Interessierte aktuelle Informationen rund um das Thema Selbsthilfe. Auch die Vernetzung unter den Gruppen wächst stetig und kann durch das Nutzen des Internets vereinfacht werden.

Allerdings ist es wichtig zu erwähnen, dass das Internet nicht den persönlichen Kontakt untereinander ersetzen kann. Häufig sind eine Umarmung und ein paar lieb gesprochene Worte eben doch die beste Medizin.



Ann-Kathrin Meermann, 25, ist seit Oktober 2013 Studentin der Integrativen Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Sie wohnt seit 6 Jahren in Zeil am Main.

Ihr besonderes Interesse gilt den Themenbereichen Prävention und Rehabilitation.

Engagement finden und anbieten mit der **Ehrenamtsbörse** auf www.kobe-hassberge.de

- ▶ Die Engagementdatenbank mit Angeboten, Anfragen, Ideen ... für Interessierte und Anbieter
- ▶ Vermittlung in passende Engagementmöglichkeiten
- ▶ Vernetzung von Engagementmöglichkeiten im Landkreis – kreativ, zeitlich flexibel und gemeindeübergreifend



**Koordinierungszentrum
Bürger Engagement**
Schaffliches Engagement
Landkreis Haßberge

*Wir begleiten und
unterstützen ehrenamtliches
Engagement!*



Apotheke **am Grau- turm**

Herbert Stang
Marktplatz 38
96106 Ebern
Tel.: (09531) 92 33 0
Fax: (09531) 92 33 29
Internet: www.apogt.de



Menschen, die bewegen.



www.mann-hauck.de

Wir definieren Leistung an den
individuellen Erfolgen unserer Kunden

- Orthopädietechnik
- Handstudio
- Schuhtechnik
- Laufstudio
- Rehabilitationstechnik
- Kinderversorgung
- Häusliche Pflege
- Sanitätshausartikel
- Wundversorgung



mann+hauck

SANITÄTSHAUS · ORTHOPÄDIE- & REHATECHNIK
ORTHOPÄDIE-SCHUHECHNIK

Hauptverwaltung Haßfurt - Orthopädie- & Rehathechnik

Ohmstraße 2 · Postfach 1451 · 97437 Haßfurt
Telefon: (0 95 21) 94 32 0 · Telefax: (0 95 21) 94 32 19

Orthopädietechnik
Neuburger Str. 35
90451 Nürnberg
Telefon: (09 11) 6 43 77 78 0
Telefax: (09 11) 6 43 77 78 19

Sanitätshaus Haßfurt
Hofheimer Str. 63
97437 Haßfurt
Telefon: (0 95 21) 9 58 97 33
Telefax: (0 95 21) 9 58 96 41

**Sanitätshaus
Orthopädie-Schuhechnik**
Hauptstraße 43
97437 Haßfurt
Telefon: (0 95 21) 61 97 0
Telefax: (0 95 21) 61 97 19

**Sanitätshaus
Orthopädietechnik**
Ketschendorfer Str. 86-88
96450 Coburg
Telefon: (0 95 61) 82 94 0
Telefax: (0 95 61) 82 94 88

Herausgeber: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt, Tel. 09521 27-313, Fax: 09521 27-78-313, kos@hassberge.de, www.selbsthilfe-hassberge.de

Redaktion: Monika Strätz-Stopfer (verantwortl.), Gudrun Johannes, Ann-Kathrin Meermann, Fotos: KOS, SeKo; Layout: Bernhard Eckstein

Diese Festschrift wurde finanziell unterstützt durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern.

Ihr Partner für Soziale Dienstleistungen

BRK Sozialstation Haßberge



Unser ambulanter Pflegedienst für den Landkreis Haßberge mit seinen Pflegestützpunkten in Haßfurt, Hofheim, Königsberg, Ebern und Eltmann garantiert höchste Pflegequalität rund um die Uhr.

kostenfreie Pflege-Rufnummer:
0800 9 21 21 22

Fahrdienste



Ob sitzend, liegend oder im Rollstuhl: Unser Fahrdienst macht Sie mobil und bietet Ihnen vor, während und nach der Fahrt persönliche Hilfe und Unterstützung.

kostenfreie Fahrdienst-Rufnummer:
0800 9 21 21 21

Hausnotruf/Mobilruf



Sorgenfrei zu Hause leben: Der rote Knopf bringt Ihnen schnelle Hilfe rund um die Uhr und ermöglicht Ihnen ein selbstständiges Leben in Ihrer vertrauten Umgebung.

Hausnotruf-Rufnummer:
09521 9550-10

Menüservice „Essen auf Rädern“



In sieben Kostformen bringt dieser Service Lebensqualität und Gesundheit auf Ihren Tisch.
Guten Appetit!

Menüservice-Rufnummer:
09521 9550-10

Mehrgenerationenhaus Haßfurt

In unserem Mehrgenerationenhaus wird das Miteinander der Generationen gelebt. Kinderbetreuung - Informations- und Dienstleistungsdrehscheibe - offener Tagestreff - Bürgerschaftliches Engagement



Mehr
Generationen
Haus

**Mehr-
generationen-
haus-
Rufnummer:**
09521 952825-0

Ehrenamtliche Mitarbeit

Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in den BRK Bereitschaften, den Wasserwacht Ortsgruppen und dem Jugendrotkreuz handeln aus Liebe zum Menschen. Mach mit!



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Bereitschaften



Gerne informieren wir Sie über weitere Angebote!

BRK-Kreisverband Haßberge • Industriestraße 20 • 97437 Haßfurt
Telefon: 09521 9550-0 • Telefax: 09521 9550-20

E-Mail: info@kvhassberge.brk.de • Internet: www.kvhassberge.brk.de