

Ausgabe Dezember 2020

SelbsthilfeMagazin

Hildesheim Alfeld



www.hildesheim.paritaetischer.de
www.alfeld.paritaetischer.de

 **DER PARITÄTISCHE**
HILDESHEIM-ALFELD

Liebe Lesende

des Selbsthilfe-Magazins der KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld. Sie werden es gleich auf den ersten Blick erkennen. Das Magazin sieht anders aus!

Nicht nur das Deckblatt „erstrahlt“ in neuem Gewand, auch im Heft gibt es viele Veränderungen zu entdecken. Da laden neue Rubriken im aktuellen Layout zum Schmökern ein. Artikel mit Themenschwerpunkten und kurze informative Meldungen geben in einer bunten Mischung Auskunft über den Selbsthilfebereich und die Selbsthilfearbeit in Stadt und Landkreis Hildesheim.

Die Redaktion hat in den vergangenen Monaten das Selbsthilfe-Magazin gründlich überarbeitet und neu zusammengestellt. Auch in Zukunft wird das Magazin ein Sprachrohr der Selbsthilfe und im Besonderen der Hildesheimer Selbsthilfe sein. Ein Ort, an dem Selbsthilfegruppen und -initiativen über ihre Arbeit und ihr Wirken berichten. Ein Anzeiger, der an Selbsthilfe interessierte Menschen wichtige Informationen und Anregungen gibt. Ein Magazin, das wichtige Themen und aktuelle Strömungen in der Selbsthilfe aufnimmt und anregt, darüber zu diskutieren.

Die KIBIS lädt die Hildesheimer Selbsthilfegruppen und -initiativen herzlich dazu ein, sich zu beteiligen und mit ihren Beiträgen das neu gestaltete Heft zu bereichern.

Marina Stoffregen und Anne Zellin

Themen in dieser Ausgabe

	Seite
Editorial/Impressum	2
Leben und Lernen	3
Selbsthilfe in Zeiten von Corona	4-5
Stuhlkreis geht auch anders	6-7
Auf einen Blick	8-9
Selbsthilfegruppe Narzissmus	10
Eine ganz normale WG	11
Gemeinschaftsgarten	12-13
Lieber mit links	14
Weitere Angebote des Paritätischen	15
Kontakt	16

Die KIBIS und ihre Aktivitäten werden gefördert und unterstützt von:

- Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit
- GKV Selbsthilfeförderung Niedersachsen (GKV-GSN)
- Landkreis Hildesheim
- Stadt Hildesheim
- Der Paritätische Niedersachsen
- BKK Dachverband
- BKK LV NORDWEST



Impressum

Herausgeber, Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V., Kreisverband Hildesheim-Alfeld, Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim
 Auflage: 2200 Exemplare
 Verteilung: kostenlos in Stadt und Landkreis Hildesheim

Erscheinung: jährlich
 Redaktion: Marina Stoffregen, Anne Zellin, Heiko Stumpe

Für die Informationen über die Selbsthilfegruppen sind diese selbst verantwortlich.
 Gestaltung: Heiko Stumpe
 Druck: Leinebergland Druck, Alfeld

Leben und Lernen

Selbstmanagementkurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freund*innen

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigung erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Das bedeutet, dass sich Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen. Sie lernen darauf zu reagieren, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt.

Eine Unterstützung kann hierbei ein aktives Selbstmanagement sein. Der INSEA-Kurs zeigt Wege und Methoden auf, aktiv mit der eigenen Erkrankung umzugehen. Auf Themen wie Schmerz, Medikamenteneinnahme, Ernährung, Bewegung und Selbstmotivation wird eingegangen. Ausgebildete Kursleiter*innen betreuen acht bis zwölf Teilnehmende pro Kurs. Die Kurse beinhalten einen wöchentlichen Termin über den Zeitraum von sechs Wochen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse „Chronic Disease Selfmanagement Programm“ die an der Universität Stanford entwickelt und wissenschaftlich geprüft wurden. Die Umsetzung in Deutschland wird durch die Robert-Bosch-Stiftung und BARMER ermöglicht.

ms



Online-Kurse im Frühjahr 2021:

Kurs H-V-6, montags: 10 bis 12.30 Uhr, 11., 18., 25. Jan., 1., 8. und 15. Feb.

Kurs H-V-7, dienstags: 17.30 bis 20 Uhr, 23. Feb., 2., 9., 16., 23. und 30. März.

Kurs H-V-8, freitags: 11 bis 13.30 Uhr, 9., 16., 23., 30. Apr., 7. und 21. Mai.

Kurs H-V-9, mittwochs: 18.30 bis 21 Uhr, 19., 26. Mai, 2., 9., 16. und 23. Juni.

Anmeldungen sind per Brief, E-Mail oder online möglich. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine Schritt-für-Schritt-Anleitung mit technischer Unterstützung.

MHH, Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung, OE 5410, Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover, www.insea-aktiv.de

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Telefonische Selbsthilfesprechstunde

Corona verändert die Selbsthilfe. Mit dem Lockdown im Frühjahr 2020 wurden Aktive ausgebremst oder gar gehindert, sich begegnen zu können. Die zuweilen schmerzhaften Isolationserfahrungen prägten sie mehr denn je: Risikopatient*innen konnten zu Beginn der Pandemie gar nicht und mittlerweile nur zögerlich die Gemeinschaft in ihrer Selbsthilfegruppe aufsuchen, um sich mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen zu können.

Es war untersagt, Begegnungsorte aufzusuchen. Chronisch erkrankten Menschen tat der Abstand im sozialen und mentalen Sinne zumeist nicht gut – die Sorgen wurden insgesamt größer, der Druck wuchs an und die Unsicherheit auch. Vieles geriet insgesamt ungeplant durcheinander. Die wohl wichtigste Beobachtung der Selbsthilfekontaktstelle war es aber, dass die Menschen sich nicht mehr an der gemeinschaftlichen Begegnung, dem Austausch und dem damit verbundenen Halt orientieren konnten – Punkte, die bedeutende Grundpfeiler von Selbsthilfegruppen prägen. Sie wurden auf sich selbst zurückgeworfen und herausgefordert, Umgangsweisen mit Beeinträchtigungen neu und in kreativer Form zu denken und auszuprobieren. Die Vernetzungsarbeit der KIBIS orientiert sich deshalb daran, zur Entlastung des

Gesundheitssystems auf mehreren Ebenen beizutragen. Dabei muss beachtet werden, dass der Digitalisierung in Zeiten von Corona und darüber hinaus eine besondere Bedeutung zukommt. Bereits zu Beginn der Pandemie wurde deshalb für Gesprächsbedarfe über Telefon und digitale Beratungen Raum eingeräumt.

Selbsthilfezeit für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

Am Beispiel der Pflegelandschaft in Stadt und Landkreis Hildesheim ist erkennbar, wie sehr Corona zur Veränderung drängt. Für die Pflege-Selbsthilfe war aber bereits schon vor der Pandemie ein deutlicher Zusammenhang zwischen den Pflegeanforderungen und der Selbsthilfe zu beobachten. Verschiedene Altersklassen bringen dabei besondere Bedarfe mit, die nun verstärkt wurden. Für Selbsthilfe-Aktive sind deshalb neue Wege vonnöten. Die Pflegeselbsthilfe betrifft somit nicht nur pflegebedürftige Menschen, sondern nach dem Sozialgesetzbuch (§ 45d SGB XI) ebenso die pflegenden Angehörigen und insbesondere ihre Bedarfe, um Entlastung aufsuchen und sich trotz hoher Belastungen stärken zu können. Um handlungsfähig und wirksam zu bleiben, ist es für sie sehr wichtig, sich offen über die derzeitige Situation im eigenen Um-





feld und deren Herausforderungen austauschen zu können. „Das Zentrum des Geschehens geht zumeist mit dem Verlust der eigenen Achtsamkeit und Selbstfürsorge einher, wenn die Pflegeverantwortung den eigenen Alltag bestimmt“, so Marina Stoffregen aus der Selbsthilfekontaktstelle.

Telefonische Selbsthilfesprechstunde

Die KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld arbeitete bereits im Frühjahr 2020 an der Einführung einer telefonischen Selbsthilfe-Sprechstunde für Interessierte und Angehörige pflegebedürftiger Menschen. Mit diesem Draht ist ab Oktober 2020 der Zugang zur Pflegeselbsthilfe erleichtert worden: in einer zeitlich gerahmten Telefon-Sprechstunde können sich Interessierte montags zwischen 12 und 13 Uhr ohne Terminabsprachen und anonym melden. Es geht darum, Interessierte dabei zu begleiten, handlungswirksame Schritte der Bewältigung und Vernetzung im Alltag aufzunehmen oder zu entwickeln, um für sich Hilfe organisieren zu können. Für zwei Altersklassen findet die Sprechzeit zeitgleich statt: für die Junge Pflegeselbsthilfe ab 18 Jahren und für die Pflegeselbsthilfe ab circa 35 Jahren.

Bei der Jungen Pflegeselbsthilfe handelt es sich um einen Bereich, der nicht nur die Verantwortung in den Blick

nimmt, die junge Erwachsene als pflegende Angehörige aufbringen, sondern er betrifft auch jene jungen Erwachsenen, die bereits schon im Kindes- oder Jugendalter mit der Betreuung und Pflege von Familienangehörigen oder Nahestehenden hochgradige Verantwortungsaufgaben übernommen haben.

Dieses Angebot geht auf die Folgen der Pflegetätigkeiten und -verantwortung ein, die sie im Umgang mit den Bela-

stungen im jungen Erwachsenenalter tragen.

„Die Herausforderungen für junge Erwachsene sind zumindest nach unseren Beobachtungen nicht selten drohender sozialer Rückzug und Isolation, körperliche Beeinträchtigungen oder gar psychische Erkrankungen, die sich auf die Bewältigung des eigenen Alltags und darüber hinaus auch auf

die eigene Zukunft niederschlagen“, so Anne Zellin, Ansprechpartnerin für die Junge Selbsthilfe in der Kontaktstelle. Der Bereich der Jungen Pflegeselbsthilfe steht zudem zumeist im Schatten des Gesundheitssystems. Für die Junge Selbsthilfe werden deshalb Beratungsangebote entwickelt, die dabei unterstützen sollen, die eigene Gesundheit zu stärken und selbstbestimmt gestalten zu können.

red

Informationen: KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld, Tel.: 05121 74 16-16 oder 0160 98257759,

E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de und anne.zellin@paritaetischer.de

„Verlust der eigenen Achtsamkeit und Selbstfürsorge droht, wenn die Pflegeverantwortung den eigenen Alltag bestimmt.“

Marina Stoffregen

Stuhlkreis geht auch anders

Junge Selbsthilfe in Stadt und Landkreis Hildesheim
formiert sich in Corona-Zeiten



Foto: Stumpe

Anne Zellin ist für die Junge Selbsthilfe beim Paritätischen Hildesheim-Alfeld zuständig.

Selbsthilfe ist nicht nur etwas für ältere Menschen. Die gesellschaftliche Blickrichtung nimmt nun auch die jungen Erwachsenen mehr in den Fokus. Der Paritätische Wohlfahrtsverband begleitet diese Entwicklung und hat schon früh Zeichen gesetzt.

Die Junge Selbsthilfe (JuSe) des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hildesheim-Alfeld erlebte ihr Auftakttreffen Anfang dieses Jahres in Zusammenarbeit mit der Kulturfabrik Löseke. In der darauffolgenden Zeit entstanden mehrere Selbsthilfegruppen – einige für junge Erwachsene, andere mit generationen-übergreifendem Charakter. Der Lockdown kam, doch die Junge Selbsthilfe entwickelte sich trotz Corona weiter: es entstand zum

Beispiel die digital organisierte Postcorona Initiativenwerkstatt, an der Interessierte, Engagierte, Fachkräfte und Vertretende von (Mitglieds-) Organisationen mitwirkten, um sich gemeinsam mit Fragen der lokalen Selbsthilfe junger Erwachsener auseinanderzusetzen.

„Eine beeindruckende Dynamik – vielfältig und bunt trotz Corona“, meint Anne Zellin, Ansprechpartnerin für die Junge Selbsthilfe. „Diese besondere Zeit unterstreicht, dass die Selbsthilfe in der Gemeinschaft für Stadt und Landkreis Hildesheim, in der Nachbarschaft und im Angehörigenkreis viel mehr denn je bedeutet. Stuhlkreis geht auch anders und Hilfe zur Selbsthilfe in der Gemeinschaft auch.“ Eine Gruppe zu gründen, gehört natürlich auch dazu und das ist gar nicht

so einfach – nicht nur für junge Erwachsene, sondern auch für ältere Selbsthilfeeinsteiger. Deshalb begleitet die Selbsthilfekontaktstelle KIBIS auf diesem Weg – von der Idee bis hin zur Gründung und bei Bedarf auch darüber hinaus.

Wie dieser Weg letztlich gestaltet wird, hängt von den Selbsthilfe-Aktiven selbst ab. Die Themen sind vielfältig, bunt und verschieden. Dabei geht es nicht immer nur um Krankheitsbilder, sondern auch um die Bedingungen, die diese begünstigen. „Die Gesundheit hinter den Profilbildern der Social-Media-Plattformen wird zum Beispiel nicht selten durch den Druck und die Performance des scheinbar perfekten Like-Kapitals getrübt“, weiß Anne Zellin.

Corona hat diese Situation verstärkt, die Isolationserfahrungen sind gestiegen

und das Bild des dynamisch-vernetzten jungen und älteren Erwachsenen im digitalen Zeitalter zerbröckelt bereits bei der realen Begegnung zuweilen schneller als gedacht. Wenn Mensch hinter die Kulissen blickt, zeigt sich plötzlich ein ganz anderes Profil.

„Auch das ist Junge Selbsthilfe – sich genau dorthin auf den Weg zu machen, sich auszutauschen über diese Erfahrungen und ihre Konsequenzen auf die eigene Gesundheit“, so Anne Zellin. Nicht selten bewegt es die Gemeinschaft, sich einander zuzuhören oder zumindest im Versuch, einander zu verstehen. Die JuSe lädt deshalb zur Begegnung ein. *red*

**Informationen: KIBIS des Paritätischen
Hildesheim-Alfeld, Tel.: 05121 7416-16
oder 0160 98257759,
E-Mail: anne.zellin@paritaetischer.de**



Selbsthilfethemen in Stadt und Landkreis Hildesheim

Hier finden Sie eine Liste über die aktuellen Selbsthilfethemen in Stadt und Landkreis Hildesheim für Interessierte ab 18 Jahren bis ins hohe Alter.* Ihr Thema ist nicht dabei? Das können wir gemeinsam ändern!

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe initiieren möchten, stehen Ihnen die KIBIS und Junge Selbsthilfe des Paritätischen Hildesheim-Alfeld mit kompetenter Unterstützung beratend zur Seite.

*Die angeführte Zahl der erfassten Themen entspricht nicht der Anzahl der tatsächlich bestehenden Selbsthilfegruppen. Aufgrund der Datenschutzbestimmungen werden an dieser Stelle keine Gruppennamen bzw. direkten Kontaktdaten genannt. Für Vermittlungsanfragen und Nachfragen kontaktieren Sie bitte die KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld zu den in diesem Begleitheft und auf der Homepage angegebenen Sprechzeiten.

1. Themen zu Erkrankungen, chronischen Erkrankungen, Diagnosen oder Beeinträchtigungen

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

AIDS, HIV

Angststörungen

Depressionen

Pankreatektomiert sein (Bauchspeicheldrüse)

Bipolare Krankheitsbilder

Erblindung und Sehbeeinträchtigungen

Cochlea-implantiert und hörgeschädigt sein

Diabetes mellitus

Esstörungen

Adipositas

Fibryomyalgie

Krebserkrankungen und Nachsorge

Morbus Crohn/Colitis ulcerosa

Multiple Sklerose

Nierenerkrankungen, Dialyse-Erfahrungen

Organtransplantationen

Osteoporose

Parkinson

Psychische Beeinträchtigungen

Rheuma

Schlafapnoe

Schlaganfall

Sozialphobien

Skoliose und Wirbelsäulenerkrankungen

Tinnitus

2. (Anonyme) Suchtselbsthilfethemen

Legale und illegale Drogen

Medikamentenabhängigkeit

Alkoholabhängigkeit

Spielsüchte

Drogenabhängigkeit und -gefährdung

3. Themen für Angehörige

Adoptiv- und Pflegeelternschaft

Diabetes mellitus

Angehörige drogenabhängiger Menschen

Essstörungen

Alleinerziehend sein

Pflegende Angehörige

Angehörige von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Verhaltensauffälligkeiten

Erkrankungen des Nervensystems

4. Psychosoziale und soziale Themen

Ängste

Verhaltensauffälligkeiten

Motivation

Sexualisierte Gewalt

Queere-Themen

Schüchternheit

Narzissmus

Neben den Selbstverliebten

Selbsthilfegruppe für Angehörige und ehemalige Angehörige von Narzissten in Gründung

**„Es war ein langer Weg bis zu der Erkenntnis, dass ich ein Recht auf eigene Freude, eigene Wünsche, ein eigenes Leben und eine eigene Existenzberechtigung habe.“
(Anonym)**

Das Leben mit narzisstisch veranlagten Menschen ist nicht leicht – sei es zum Beispiel der*die Lebenspartner*in, ein oder beide Elternteile oder ein anderes Familienmitglied. Im nahen Kontakt mit Narzissten zu sein, heißt meistens „sich irgendwie schuldig fühlen“, eine eigene Meinung wird nicht geduldet, bis hin zu dem Gefühl „sich aufzulösen“ oder keine eigene Persönlichkeit mehr zu besitzen. Die betroffenen Angehörigen sind oft hilflos gegenüber dem willkürlichen und manipulativen Verhalten des*der Narzissten*in und leiden unter anderem un-

ter Angst- oder Panikattacken, Einsamkeits- und Isolationsgefühlen oder Depressionen.

In Hildesheim befindet sich aktuell eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und ehemalige Angehörige von Narzissten in der Aufbauphase. Innerhalb dieser Gruppe können Betroffene in regelmäßigen Treffen Erfahrungen austauschen. Der vertrauensvolle Rahmen, in dem „das Gesagte“ bei den Teilnehmer*innen bleibt, bietet zum Beispiel die Möglichkeit durch Gespräche klarer zu werden und vorwärts zu sehen. *ms*

**Informationen: KIBIS des Paritätischen
Hildesheim-Alfeld, Tel.: 05121 7416-16
oder 0160 98257759,
E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de,
anne.zellin@paritaetischer.de**

Was ist Narzissmus?

Der Ausdruck Narzissmus steht alltagspsychologisch und umgangssprachlich für die Selbstverliebtheit und Selbstbewunderung eines Menschen. Narzissten sind stark auf sich selbst bezogene Personen, die anderen Menschen geringere Beachtung als sich selbst schenken. Der Begriff geht auf die literarische Figur „Narziss“ zurück, der sich in sein eigenes

Spiegelbild, das er im Wasser einer Quelle erblickt, verliebt. Abzugrenzen vom Narzissmus als Charaktereigenschaft ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Diese zeichnet sich durch einen Mangel an Empathie, Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und gesteigertes Verlangen nach Anerkennung aus. *Quelle: Wikipedia/red*

Eine ganz normale WG

Wohngemeinschaft für junge Erwachsene mit Beeinträchtigungen entsteht

Jeder Mensch hat ein Recht darauf, so zu leben, wie er möchte – und auch so zu wohnen. Natürlich gilt das ebenso für Menschen mit Handicap oder Pflegebedarf.

Die Projektverantwortliche Nadine Abmeier von der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. und Anne Zellin von der Jungen Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hildesheim-Alfeld sind sich einig: Junge Erwachsene mit Handicap und/oder Pflegebedarf sollen in der Gestaltung ihrer Wohnmöglichkeiten unterstützt werden. „Die Johanniter-Unfall-Hilfe verwirklicht die Idee einer ‚jungen WG‘, um mehr Wohnraum gepaart mit Versorgungssicherheit für Menschen mit Handicaps und/oder Pflegebedarf zu schaffen“, so Nadine Abmeier. Das sei ein Beitrag für ein selbstbestimmtes und weitestgehend autonomes Leben von jungen Menschen mit Einschränkungen. Diese leben häufig auch im Erwachsenenalter noch im Elternhaus. Wenn die notwendige Unterstützung nicht mehr durch die Eltern geleistet werden kann, ziehen sie oft in ein Pflege- und Seniorenheim um.

Und Junge Pflegeselbsthilfe kann dort unterstützend wirken, wo ein Beitrag zur Autonomie junger Erwachsener geleistet wird: „Mensch tauscht sich eben an genau den Orten über den Umgang mit Erkrankungen oder Beeinträchtigungen aus, wo Mensch auch wohnt“, sagt



Planungsgrafik des Neubaus in Sarstedt.

Anne Zellin. Junge Selbsthilfe soll Menschen in Wohngemeinschaften eine Stimme geben. „Auch Angehörige werden einbezogen, wenn es gewünscht ist.“

Die Johanniter-Unfall-Hilfe startet mit dem Erstbezug der jungen WG wahrscheinlich ab April 2021. Im 1. OG eines Neubaus entsteht barrierefreier Wohnraum mit zehn Zimmern – alle in den Größen von 14 bis 20 Quadratmetern mit jeweils eigenem Bad. Der Wohnraum bietet Gemeinschaftsflächen, von voll eingerichteter Küche über Wohnzimmer bis Essbereich, breite Flure und Balkon ist alles dabei.

red

Informationen: Nadine Abmeier Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Cheruskerring 53, 31137 Hildesheim, Mobil: 0162 2119792, E-Mail: nadine.abmeier@johanniter.de

Gemeinschaftsgarten als Begegnungsort

Selbsthilfe im Gemeinschaftsgarten der Hildesheimer Nordstadt



Stadtgärten sind Orte der Begegnung. Sie bieten Raum für Selbsthilfe und Austausch, sie prägen das Bild der Stadt in vielerlei Hinsicht, sie sorgen für Verbesserung des Klimas und in ihnen kann das Miteinander unter freiem Himmel – auch bei 1,5 Meter Mindestabstand – gestaltet werden.

Während der ersten Corona-Welle begann die Postcorona Initiativenwerkstatt, organisiert von Anne Zellin von der Jungen Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hildesheim-Alfeld. In Stadt und Landkreis Hildesheim und in Kommunikation mit verschiedenen In-

itiativen gingen die Beteiligten in Telefon-Konferenzen der Frage nach, wie junge Erwachsene Orte im Alltag finden können, um sich über gesundheitliche oder soziale Herausforderungen austauschen zu können. Schnell stellte sich auch hier die Beobachtung heraus, dass die Bedarfe von Selbsthilfegruppen über das klassische Sitz- oder Stammtischgruppen-Format speziell im öffentlichen Raum längst hinausgegangen sind.

Die Zugänge zur Gesundheit können sich im Sinne der Selbsthilfe besonders darin widerspiegeln, wie diese Orte der Begegnung selbst und in eigener Verantwortung gestaltet werden können. Die Junge Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hildesheim-Alfeld arbeitet deshalb mit Sandra Schiller, Vertreterin des Vorstands von Stadtblühen e.V., der Trägerorganisation des Gemeinschaftsgartens Nordstadt und Ulrike Ross, der Praktikantin vom Verein Bündnis Depressionen e.V. zusammen.

Die drei Kooperationspartnerinnen setzen sich dafür ein, dass Selbsthilfegruppen, die den öffentlichen Raum bevorzugen, einen neuen Begegnungsort in der Stadt aufsuchen können. Dort sind Treffen zu jeder Jahreszeit möglich, um

Fotos: Zellin

**Sitzgelegenheit im Gemeinschaftsgarten der Hildesheimer Nordstadt**

gesundheitlich und in Verbindung mit der Natur zu erstarken und sich darüber hinaus in einem nachhaltigen Projekt zu engagieren. Was kann es da bitte Besseres geben als den Gemeinschaftsgarten von Stadtblühen e.V. mitten in der Nordstadt?

Der Ort kann für jene Selbsthilfegruppen relevant werden, die Lust haben, Selbsthilfe mal anders zu machen –

selbstverständlich auch über die junge Erwachsenen-Generation hinaus. *red*

**Gemeinschaftsgarten Nordstadt,
Cheruskerring 12, 31137 Hildesheim,
E-Mail: gemeinschaftsgarten@riseup.net**

**Informationen: KIBIS des Paritätischen
Hildesheim-Alfeld, Tel.: 05121 7416-16,
oder 0160 98257759,
E-Mail: anne.zellin@paritaetischer.de**

Selbsthilfeorte suchen, finden und erschaffen

Orte für gemeinschaftliche Selbsthilfe sind gar nicht so einfach zu finden. In Stadt und Landkreis Hildesheim gab es vor Corona etwa 42 Orte, an denen sich etwa 100 Selbsthilfegruppen treffen konnten. Erst Schritt für Schritt können

diese wieder für Selbsthilfegruppen geöffnet werden. Klasse also, dass nun der Gemeinschaftsgarten einen Ort bereithält, den Selbsthilfegruppen aus Stadt und Landkreis Hildesheim nutzen dürfen. *az*

Lieber mit Links

Linkshändigkeit: Umschulung und deren mögliche Folgen



Die Welt ist für Rechtshänder ausgelegt. Diese sind in der Bevölkerung auch am meisten vertreten.

Der Alltag ist auf Rechtshändigkeit genormt. Bis vor nicht allzu langer Zeit wurden Kinder, die die linke Hand bevorzugten, in Schulen und zuhause zum Gebrauch der rechten Hand umgeschult, auch gegen deren Willen.

Doch Linkshändigkeit ist nichts Ungewöhnliches. Die Neigung, eine bestimmte Hand vorzuziehen, besitzt der Mensch von Geburt an. Sie ist abhängig davon, welche Gehirnhälfte dominiert. Bei Rechtshändern ist es die linke, bei Linkshändern die rechte.

Die Umschulung eines linkshändigen Menschen auf die rechte Hand ist eine schwierige Angelegenheit, die nicht ohne Folgen bleibt. Denn das Ausüben der Handgriffe, besonders der filigranen, muss fortan von der schwächeren Hand ausgeübt werden. Viele in der Kindheit umgeschulte linkshändige Erwachsene berichten über diese Schwierigkeiten und benennen zum Beispiel Sprach- und Konzentrationsstörungen, Depressionen oder ein wenig ausgeprägtes Selbstbewusstsein als mögliche Folgen, die noch im Erwachsenenalter wirken.

In Hildesheim soll sich nun eine Selbsthilfegruppe für Linkshänder, die umgeschult wurden, gründen. Ziel der Gruppe wird es sein, sich über die erlebten Folgen der Umschulung im Alltagsleben auszutauschen. Auch will sich die Gruppe der Frage widmen, wie man eine Rückschulung auf die linke Hand am Besten bewerkstelligen kann und für wen das eine Option sein könnte.

Selbsthilfegruppen für umgeschulte Linkshänder sind in Deutschland noch nicht an vielen Orten anzutreffen. Hildesheim soll bald dazu gehören. *ms*

Informationen: KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld, Tel.: 05121 7416-16 oder 0160 982 577 59, E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de, anne.zellin@paritaetischer.de

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Hildesheim-Alfeld

Neben der Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet der Paritätische Hildesheim-Alfeld natürlich noch viel mehr Einsatzbereiche an:

Tagespflege TagAktiv

Tagespflege Tag Aktiv des
Paritätischen Hildesheim-
Alfeld, Kalandstraße 7,
31061 Alfeld

Telefon: 05181 9172-60
Fax: 05181 9172-620
E-Mail: tagespflege@paritaetischer.de

Arbeits- und Alltags- assistenzen

Kontakt: Mark Teschke,
Paritätischer Hildesheim-
Alfeld, Kalandstraße 7,
31061 Alfeld

Telefon: 05181 8435-15
Fax: 05181 8435-20
E-Mail: mark.teschke@paritaetischer.de

Mobile Soziale Dienste

Kontakt: Walburgis Onkes,
Paritätischer Hildesheim,
Lilly-Reich-Straße 5,
31137 Hildesheim

Telefon: 05121 7416-18
Fax: 05121 7416-20
E-Mail: sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de

Pflegerische Dienste

Kontakt: Walburgis Onkes,
Paritätischer Hildesheim,
Lilly-Reich-Straße 5,
31137 Hildesheim

Telefon: 05121 7416-18
Fax: 05121 7416-20
E-Mail: walburgis.onkes@paritaetischer.de

Kontakt: Monika Hartmann,
Paritätischer Hildesheim-
Alfeld, Kalandstraße 7,
31061 Alfeld

Telefon: 05181 8435-13
Fax: 05181 8435-20
E-Mail: monika.hartmann@paritaetischer.de

Schulassistenzen

Kontakt: Mechthild Meyer,
Paritätischer Hildesheim,
Lilly-Reich-Straße 5,
31137 Hildesheim

Telefon: 05121 7416-14
Fax: 05121 7416-20
E-Mail: mechthild.meyer@paritaetischer.de

Kontakt: Mark Teschke,
Paritätischer Hildesheim-
Alfeld, Kalandstraße 7,
31061 Alfeld

Telefon: 05181 8435-15
Fax: 05181 8435-20
E-Mail: mark.teschke@paritaetischer.de

Essen auf Rädern

Paritätischer Kreisverband
Hildesheim in Kooperation
mit apetito AG

Telefon: 0511 47304325
Internet: www.ihr-menue-service.de/paritaeten-hildesheim-alfeld.de

Kontakt: Andrea Holetzke,
Paritätischer Hildesheim-
Alfeld, Kalandstraße 7,
31061 Alfeld

Telefon: 05181 8435-11
Fax: 05181 8435-20
E-Mail: sozialzentrum.alfeld@paritaetischer.de

KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld Kontakt, Information und Beratung Im Selbsthilfebereich und Junge Selbsthilfe

31137 **Hildesheim**, Lilly-Reich-Straße 5
Öffnungszeiten: Montag, Donnerstag und
Freitag, 9 bis 12 Uhr, Mittwoch 15 bis 18 Uhr
Tel.: 05121 7416-16 oder 0160 98257759,
Fax: 05121 7416-20

31061 **Alfeld**, Kalandstraße 7
Öffnungszeiten: jeden 1. und 3. Dienstag
im Monat, 10 bis 13 Uhr, Tel.: 05181 8435-0.
E-Mail: [marina.stoffregen@](mailto:marina.stoffregen@paritaetischer.de)
paritaetischer.de,
anne.zellin@paritaetischer.de

Sprechstunde für Pflegeselbsthilfe und
Junge Pflegeselbsthilfe:
montags 12 bis 13 Uhr

Pflegeselbsthilfe:
Tel.: 05121 7416-16

Junge Pflegeselbsthilfe:
Tel.: 0160 98257759



Der Weg zu den Sozialzentren des Paritätischen im Landkreis Hildesheim



Sozialzentrum Hildesheim
Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim
Tel.: 05121 7416-0, Fax: 05121 7416-20
E-Mail: [sozialzentrum.hildesheim@](mailto:sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de)
paritaetischer.de,
Internet: www.hildesheim.paritaetischer.de



Sozialzentrum Alfeld
Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Kalandstraße 7, 31061 Alfeld
Tel.: 05181 8435-0, Fax: 05181 8435-20
E-Mail: [sozialzentrum.alfeld@](mailto:sozialzentrum.alfeld@paritaetischer.de)
paritaetischer.de,
Internet: www.alfeld.paritaetischer.de