

Ambulante
Pflege

Demenz-
Beratung

Mobile
Dienste

Essen auf
Rädern

Persönliche
Behinderten-
assistenz

Selbsthilfe

„eigenständig, versorgt, zufrieden“

Ausgabe 1/19

SelbsthilfeMagazin

Hildesheim Alfeld

Hildesheimer Butcher / Selbsthilfe im Blick



Eine Begleitung durch geschulte Ehrenamtliche mit Gruppenerfahrung finden viele Gründerinnen und Gründer von Selbsthilfegruppen ermutigend – aus diesem Grund gibt es die In-Gang-Setzer.

**Paritätischer Wohlfahrtsverband
Hildesheim-Alfeld**

Tel.: 05121 7416-0

www.hildesheim.paraetaetischer.de

Tel.: 05181 8435-0

www.alfeld.paraetaetischer.de

Paritätischer Hildesheim-Alfeld, Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim,

Fax: 05121 7416-20, E-Mail: sozialzentrum.hildesheim@paraetaetischer.de

 **DER PARITÄTISCHE**
HILDESHEIM-ALFELD

Liebe Leserinnen und Leser,

1000 neu gegründete Selbsthilfegruppen – das ist das Ergebnis aus über zehn Jahren „In-Gang-Setzer-Arbeit“. Als sich die Selbsthilfegruppe für Angehörige von an einer Depression erkrankten Menschen in Lengerich gründete, war ihnen wohl nicht bewusst, welch historisches Ereignis mit ihrer Gründung einherging – nämlich die eintausendste Gruppengründung im Rahmen des Projektes „In-Gang-Setzung“.

Seit über zehn Jahren begleiten und unterstützen Ehrenamtliche aus Selbsthilfe-Kontaktstellen in ganz Deutschland neue Selbsthilfegruppen in der Gründung und im weiteren Gruppenprozess. Sie werden zunächst durch eine spezielle Schulung auf ihre ehrenamtliche Arbeit als „In-Gang-Setzer“ vorbereitet.

Während ihrer Arbeit liegt der Fokus nicht allein auf bestimmten Methoden, die vermittelt werden sollen, sondern insbesondere darauf, die Mitglieder in ihrer Gruppenstruktur und eigenständigen Zusammenarbeit zu stärken. Die Erfolgsrate der ehrenamtlichen „In-Gang-Setzer“ liegt bei 70 Prozent. Mittlerweile sind bereits vierzig Kontaktstellen an der „In-Gang-Setzung“ beteiligt, die eindrucksvoll den Erfolg des Projektes belegen.

Wir danken allen ehrenamtlichen „In-Gang-Setzer/innen“ und wünschen allen Beteiligten weiterhin viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung des Projektes!

Esther Kusch

KIBIS-Förderer

Die KIBIS und ihre Aktivitäten werden gefördert und unterstützt von:

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

Themen in dieser Ausgabe Seite

| | |
|-------------------------------------|------|
| Editorial | 2 |
| In-Gang-Setzer | 3 |
| Mit chronischen Schmerzen leben | 4 |
| Impressum/Neue Gruppen | 6 |
| Auf einen Blick | 7-10 |
| Familien in Not | 11 |
| Unabhängige Teilhabeberatungsstelle | 13 |
| Rückblick | 14 |
| Termine im 1. Halbjahr 2019 | 15 |

In-Gang-Setzer helfen Selbsthilfegruppen beim Start

KIBIS Hildesheim mit vier Ehrenamtlichen
an bundesweitem Projekt beteiligt

Auf einer Tagung in Münster wurde im September 2018 die bundesweit 1000. In-Gang-Setzung gewürdigt. In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter von Selbsthilfe-Kontaktstellen, die Selbsthilfegruppen beim Start helfen. „Wir sind vor drei Jahren in das bundesweite Projekt eingestiegen, um mehr Unterstützungsmöglichkeiten bei Gruppengründungen anbieten zu können.“ erläutert Marina Stoffregen von der KIBIS Hildesheim.

Oft fällt es Menschen aufgrund ihrer Erkrankung oder fehlendem Know-how zunächst schwer, die sensible Phase der Gruppengründung zu gestalten. Eine befristete Begleitung durch entsprechend geschulte Ehrenamtliche mit Gruppenerfahrung finden darum viele ermutigend. In-Gang-Setzer bringen die Selbsthilfe-Interessierten miteinander in Kontakt und geben ihnen Impulse dafür, ihr Miteinander zu gestalten. Wenn die Gruppe eigenständig ist, ziehen sich die In-Gang-Setzer zurück. „Unsere Aufgabe als Kontaktstelle ist es, die In-Gang-Setzer dabei durch regelmäßigen Austausch und Beratung fachlich zu begleiten.“ so die Leiterin der Hildesheimer Kontaktstelle weiter.



1000 In-Gang-Setzungen

Das Konzept der In-Gang-Setzung hat sich in den zehn Jahren seiner Umsetzung vielfach bewährt. Inzwischen sind bundesweit über 40 Kontaktstellen an dem In-Gang-Setzer-Projekt in Trägerschaft des Paritätischen NRW beteiligt. Der Erfolg des Projekts ist auch der nachhaltigen Förderung durch die Betriebskrankenkassen zu verdanken.

Die KIBIS Hildesheim hat erstmals 2016 vier Interessierte im Rahmen des Projekts schulen lassen. Inzwischen werden bei Bedarf auch begleitete Treffen für langjährige Selbsthilfegruppen durch zusätzlich geschulte In-Gang-Setzer angeboten. Die KIBIS will außerdem pflegende Angehörigen mit

Hilfe von In-Gang-Setzern den Zugang zur Selbsthilfe erleichtern.

„Wir finden es interessant und sinnvoll, als Kontaktstelle an der Umsetzung eines so zukunftsweisenden Konzepts mitzuwirken“, meint Marina Stoffregen und ergänzt: „Die Zusammenarbeit mit unseren ehrenamtlichen In-Gang-Setzern macht einfach Freude.“ (red)

Informationen: Wer mehr über In-Gang-Setzer erfahren möchte, kann sich informieren unter www.in-gang-setzer.de oder die KIBIS des Paritätischen Hildesheim kontaktieren unter Tel.: 05121 74 16-16 oder E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de

Mit chronischen Schmerzen leben

Selbsthilfegruppe Elze

„Ein gesundes Leben hängt nicht nur von Lebensstil und Verhaltensweisen eines Menschen ab, sondern auch von den Rahmenbedingungen, denen er oder sie alltäglich ausgesetzt sind.“

Die häufigsten Gründe, zum Arzt zu gehen, sind Schmerzen. Es wird vermutet, dass jedem chronischen Schmerz ein akuter Schmerz vorausgegangen sein muss. Wird also einem Patienten mit akutem Schmerz keine entsprechende Behandlung zuteil, muss er damit rechnen, früher oder später mit chronischen Schmerzen leben zu müssen.

Chronische Schmerzerkrankungen entstehen durch ein ungünstiges Zusammenspiel vieler Faktoren. Körperliche und psychische Schmerzerfahrungen tragen zur Entstehung und Aufrechterhaltung bei. Dazu gehören unter anderem Dauer, Stärke, Bedeutsamkeit, Gedanken, Gefühle, Verhalten und körperliche Reaktionen. Belastende Lebensereignisse oder Lebensbedingungen können die Entstehung ebenfalls begünstigen.

Chronischer Schmerz lässt sich nicht auf eine Körperwahrnehmung reduzieren, denn er ist eine Verletzung der Identität des Menschen. Wie *ein Fremder im eigenen Körper* greift chronischer Schmerz die Persönlichkeit an. Wenn der Schmerz beginnt, seine Warnfunktion zu verlieren und zu chronifizieren, wird er schwer verständlich und unberechenbar. Die Betroffenen müssen sich mit der Tatsache auseinandersetzen, dass der Schmerz als Erfahrung chronischer Krankheit weder bezüglich seiner Ursachen noch in seinen

Auswirkungen nachvollziehbar ist. Ein Schmerzpatient bekommt bei einer Behandlung durch den Hausarzt früher oder später ein Problem im Rahmen der Budgetierung, durch die zu verordnenden Medikamente und dem zusätzlichen Zeitaufwand. Eine Überweisung zum Facharzt und den dafür benötigten Termin nimmt durchschnittlich drei Monate in Anspruch. Bei der Vorstellung dort steht nur eine befristete Zeit zur Verfügung. Nicht selten bleiben etwa elf Minuten für einen lang er-

sehnten Facharzttermin. In dieser kurzen Zeit soll der Arzt bei dem Patienten einen Befund erstellen.

Soziologen haben bei entdeckten Untersuchungen von Praxisgesprächen herausgefunden, dass Patienten im Durchschnitt bereits nach 18 Sekunden von ihrem Arzt unterbrochen werden. Die Diskrepanz zwischen Erwartung und Hilfenmöglichkeit des Arztes führen zu Problemen. Erkenntnisse aus der Forschung, wie eine moderne Schmerzbehandlung gestaltet werden könnte oder sollte, werden nicht umgesetzt und stehen Defiziten in der Mediziner Ausbildung sowie nicht angepassten Strukturen im Gesundheitswesen gegenüber. Eklatante Versorgungsdefizite der betroffenen Patienten sind die Folge.

Als Schmerzpatient wird man oft allein gelassen. Selbst aus dem persönlichen Umfeld wenden sich Menschen vom Schmerz-

„Es gibt noch andere, denen es genauso geht wie mir.“



Wilfried Lavin

patienten ab, da sie nicht nachvollziehen können, wie es einem Schmerzpatienten geht. Oft können sie auch nicht aushalten, dass sie dem Partner oder Freund nicht helfen können. Auch das berufliche Umfeld – soweit noch vorhanden – verändert sich, da die Schmerzen und der damit verbundene Schlafmangel sehr viel Kraft fordern.

Ein hoher Rechtfertigungsdruck kann belasten: Patienten können vieles nicht mehr so erledigen oder mitmachen wie vorher, aber die Schmerzen sind nicht sicht- oder beweisbar. Die Gefahr, als „Simulant“ abgetan zu werden, ist hoch. Deshalb ziehen sich Betroffene oft zurück. Die Sorge, bestimmten Situationen nicht mehr gewachsen zu sein oder sie unter Schmerzen nicht genießen zu können, verstärkt diese Tendenzen. Soziale Isolation kann die Folge sein.

Die Selbsthilfegruppe Elze (SHG) „Mit chronischen Schmerzen leben!“ besteht seit Januar 2015. Sie ist eine Gruppe von Betroffenen und für Betroffene und soll helfen, sich untereinander auszutauschen sowie verstehen, unterstützen und helfen zu können. Dort wird nach dem Grundsatz gehandelt, dass möglichst jeder zum Experten der eigenen Erkrankung werden soll. Deshalb findet viel Aufklärungsarbeit in der Selbsthilfegruppe statt. Die gemeinsame Betroffenheit ist es, die motiviert, in



Heike Exner

der eigenen Sache aktiv zu werden: „Endlich bin ich nicht mehr allein, es gibt noch andere, denen es genauso geht wie mir.“ Es geht darum, sich so gut wie möglich *positiv* zu unterstützen, auszutauschen und zu motivieren, um trotz der vorhandenen Schmerzen so gut wie möglich am sozialen und gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

Da Aufmerksamkeit, Gedanken, Gefühle, Verhalten und körperliche Reaktionen chronische Schmerzen direkt beeinflussen, sind folgende Fragen hilfreich: Wie kann ich mich von den Schmerzen ablenken? Welche Gedanken sind hilfreich? Stimmung, Gefühle: Was bereitet mir Freude? Wie kann ich mit Stress umgehen? Welche Verhaltensweisen/Strategien helfen mir? Wie kann ich belastbarer werden? Wie entspanne ich mich?

Gruppenmitglieder werden unterstützt, ihre Interessen, bei Kostenträgern oder anderen Institutionen durchzusetzen. Dies kann bei der Beantragung von Kuren oder RehaMaßnahmen sowie bei einer ärztlichen Therapieempfehlung oder der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises sinnvoll sein. *(red/hst)*

Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Elzer Bürgertreff in der Sedanstraße. Bei Interesse wird um telefonische Anmeldung gebeten.
www.selbsthilfegruppe-elze-mit-chronischen-schmerzen-leben.de, Wilfried Lavin: 05068 / 8089,
 Heike Exner: 05182 / 7788

KIBIS des Paritätischen

Kontakt, Information und Beratung Im Selbsthilfebereich

31137 Hildesheim

Lilly-Reich-Straße 5
 Öffnungszeiten:
 Montag, Donnerstag, Freitag 9 bis 12 Uhr
 Mittwoch 15 bis 18 Uhr
 Tel.: 05121 7416-16
 E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de

31061 Alfeld

Kalandstraße 7
 Öffnungszeiten: jeden 1. und 3. Dienstag
 im Monat, 10 bis 13 Uhr
 Tel.: 05181 8435-0
 E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de



Impressum

Herausgeber: Paritätischer Wohlfahrtsverband
 Niedersachsen e.V., Kreisverband
 Hildesheim-Alfeld

Auflage: 2200 Exemplare
 Verteilung: kostenlos in Stadt und Landkreis
 Hildesheim

Erscheinung: halbjährlich
 Redaktion: Marina Stoffregen (V.i.S.d.P)
 Für die Informationen über die
 Selbsthilfegruppen sind diese
 selbst verantwortlich.

Gestaltung: Heiko Stumpe
 Druck: Dobler Druck

Stimmen hören

Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die Stimmen hören, werden interessierte Betroffene gesucht. Ziel der Gruppe ist es, in regelmäßigen Gesprächen Erfahrungen auszutauschen. Dabei ist es unerheblich, ob die Betroffenen kommentierende, befehlende oder positive Stimmen hören. Schwerpunkt der neuen Gruppe soll neben dem regelmäßigen Austausch im geschützten Raum auch die Einbeziehung von Experten sein, die den „Recovery-Ansatz“ vorstellen. (red)

KIBIS des Paritätischen, unter Tel. 05121 / 74 16-16.
 Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe kann eine
 Therapie nicht ersetzen.

Leitung gesucht

Eine neue Selbsthilfegruppe beim Hildesheimer Bündnis gegen Depression sucht eine Leiterin oder einen Leiter. Wer selbst von einer Depression oder Angststörung betroffen ist und Lust hat, eine SHG zu leiten, kann sich beim Bündnis melden. Besonders gefragt ist eine Gruppe für jüngere Erwachsene. Unterstützt wird bei Raumsuche, Aufbau und Betrieb der Gruppe sowie durch spezielle Schulung zur Vorbereitung. (red)

Klaus-Michael Gatzemeier, Tel. 0175 / 53 33 153

Erwachsene mit AD(H)S

In Hildesheim hat sich eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Aufmerksamkeitsdefizit-Störung AD(H)S gegründet. In regelmäßigen Treffen tauschen Betroffene

ihre Erfahrungen aus und geben sich gegenseitig Unterstützung im Alltag. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich. (red)

Kontakt über KIBIS, Tel.: 05121 7416-16

Auf einen Blick

Die Selbsthilfegruppen und -initiativen des Landkreises Hildesheim

Hier finden Sie die Selbsthilfegruppen des Landkreises Hildesheim – gruppiert nach Themen und alphabetisch sortiert. Die Kürzel **Hi** und **Af** zeigen an, wo die Gruppen ihre Treffen abhalten.

Behinderung

Amyotrophe Lateralsklerose/ALS-Gesprächskreis, Ingrid Haberland, Kontakt: über KIBIS, Tel.: 05121 7416-16 **Laatzen**

Asperger Syndrom

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Asperger Syndrom, Autismus Hildesheim e.V., Tel.: 05182 5864822 info@autismus-hildesheim.de **Hi**

Blindenverein

Gruppe Hildesheim-Alfeld Kontakt: Rudolf Scheps, Tel.: 05121 82497 **Hi**

Cochlea Implantat Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte, Michael Gress, E-Mail: ci-shg.hi@gmail.com **Hi**

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM)

Gruppe Hildesheim, Christian Josten, Tel.: 05121 46889, christian.josten@dgm.org **Hi**

Stolperstein e.V., barrierefreies Denken und Handeln Kontakt: 015757239774 E-Mail: e.stolperstein@gmail.com **Hi**

Krankheit / chronische Erkrankungen

Erwachsene mit AD(H)S, Kontakt über KIBIS: 05121 7416-16

Adipositas Chirurgie, Kontakt über KIBIS, Tel.: 05121 7416-16

Hildesheimer AIDS-Hilfe e.V., Selbsthilfegruppe für HIV-Infizierte und an Aids Erkrankte, Tel.: 05121 133127 **Hi**

Anfallskranke und deren Angehörige

Gertrud Terheyden, Tel.: 05121 25845 **Hi**

Aphasiker, SHG zu Sprachstörungen, Kontakt: Kreye, Tel.: 05121 32466 **Hi**

Brustkrebs beim Mann

Kontakt a.hilbig@brustkrebs-beim-mann.de **Hi**

COPD Selbsthilfegruppe

Springe, Kontakt: über KIBIS, Tel.: 05121 7416-16 **Springe**

Darm- und Blasenkrebs, Eckhard Holz auf der Heide, Tel. 0162 8138138 **Hi**

Deutsche Myasthenie Gesellschaft Regionalgruppe Hannover Tel.: 05131 6414 **Kirchrade**

DNI Diabetiker Niedersachsen e.V., Bezirksverband Hildesheim, Tel.: 05121 52166 **Hi**

Fibromyalgie-Gruppe von 1996

Kontakt: Martina Heiler, Tel.: 05068 932479 **Hi**

Initiative Farbenspiel

Leben mit Krebs, Tel.: 0151 46788027, initiative-farbenspiel@gmx.de

Bundesverband der Kehlkopfflosen

Gruppe Hildesheim, Uwe Göldner, Tel.: 05182 903009 **Hi**

Koronare Selbsthilfegruppe, Ludwig Arnold, Tel.: 05069 2545 **Hi**

Krebsnachsorgegruppe Bockenem, Christiane Hauswald, Tel.: 05067 3636
Bockenem

Krebsselbsthilfegruppe Wegweiser,
Tel.: 0163 6130150 **Hi**

Lupus erythematoses
hildesheim@lupus-rheuma-
net.org **Hi**

Morbus Bechterew
Gruppe Hildesheim **Hi**
Kontakt Tel.: 05121 702070,
hildesheim@dvmb-nds.de

Morbus Crohn / Colitis ulcerosa, Gruppe Hildesheim
Kontakt: K. Andreas Steinkrauß,
Tel.: 05185 602773
Elke Fels, 05121 65918 **Hi**

mpn-netzwerk, Patienten mit chronischen myeloproliferativen Neoplasien (Myeloproliferative Neoplasms) und ihre Angehörigen, regionale Treffen, Dorothee Bock, Tel.: 0531 84 6187, mobil: 0151 22248943
Braunschweig

HIMS – Hildesheim Multiple Sklerose,
Kontakt: Karin Eichhorn,
Tel.: 05121 1770134 **Hi**

LNNi Landesverband Niere Niedersachsen
Gruppe Hildesheim, Kontakt:
über KIBIS, Tel.: 05121 7416-16 **Hi**

Bund der Organtransplantierten e.V., BDO, Tel.: 05067 2491010 **Bockenem**

SO! Leukämie- und Lymphomhilfe e.V.,
Kontakt: über KIBIS,
Tel.: 05121 7416-16 **Hi**

Osteoporose-Gruppe
im Kneipp-Verein Hildesheim
Tel.: 05121 130620 **Hi**

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Alfeld
Kriemhild Steitzer,
Tel.: 05187 1063 **Alf**

Pankreatektomierte
(Bauchspeicheldrüsenerkrankte), Heidemarie Günther,
Tel.: 0511 699311 **Hi**

Deutsche Parkinson-Vereinigung Gruppe Hildesheim,
Kontakt: Frau C. Schreter,
Tel.: 05121 868849 **Hi**

Deutsche Parkinson-Vereinigung Gruppe Alfeld
Kontakt: Martin Anders,
Tel.: 05060 2396 **Alf**

Restless legs, Alfelder Schlafapnoe Gesellschaft e.V., Günter Heinrich, Tel.: 05181 917675, Erhard Fennekold Tel.: 05182 52407 **Alf**

Rheuma-Liga Nds. e.V.
Arbeitsgruppe Hildesheim,
Twetje 10, 31134 Hildesheim,
Tel.: 05121/2815650 **Hi**

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.
Arbeitsgruppe Alfeld, Herbert Zingler, Tel.: 05182 3296
Astrid Kuschbert-Fischer,
Tel.: 0152 38545643 **Alf**

Alfelder Schlafapnoe Gesellschaft e.V., Günter Heinrich, Tel.: 05181 917675, Erhard Fennekold
Tel.: 05182 52407 **Alf**

Schlaganfall
Mechthild Stanitzok,
Tel.: 05123 4212 **Hi**

Schmerz (chronisch) Elze,
Wilfried Lavin, Tel. 05068 8089, Heike Exner, Tel.: 05182-7788, E-Mail: wilfried-lavin@t-online.de **Elze**

Sch(m)erzkeks, chronische Schmerzen, Kontakt über KIBIS, Tel.: 05121 7416-16, od.: Andrea Engels, engels.andrea@googlemail.com **Hi**

Stotterer-Selbsthilfegruppe, Tel.: 05121 14166 **Hi**

Wirbelwind e.V. Skoliose,
Sabine Gräfllich,
Tel.: 05121 267909 **Hi**

Tinnitus (Ohrgeräusche)
Ulrike Püster, Tel.: 05181 81206 **Alf**

Vorhofflimmern, Ludwig Arnold, Tel.: 05069 2545
Nordstemmen

Eltern-Kind/ Angehörigengruppen

**Al-Anon Angehörigen-
gruppe**, Treffen jeden Dien-
stag im Monat, 19-21 Uhr,
Peiner Straße 53, 31137 Hil-
desheim, Tel.: 05126 1424 **Hi**

**Alzheimer- und Demenzer-
krankte/Angehörigen-
gruppe**, Alzheimer Gesell-
schaft Hildesheim
Tel.: 05121 693-163 **Hi**

**Alzheimer- und Demenzer-
krankte Pflgende Töchter
und Söhne**, Angehörigen-
gruppe Alzheimer Gesell-
schaft Hildesheim, Tel.:
05121 693-163 **Hi**

FindfüXXe
Verein von Adoptiv- und
Pflegeeltern, Daniela Börjes,
Tel.: 05121 204999 **Hi**

Alleinerziehenden-Treff
Tel.: 05121 268478 **Hi**

**Anfallsranke und deren
Angehörige**
Gertrud Terheyden,
Tel.: 05121 25845 **Hi**

Asperger Syndrom,
Gruppe für Eltern von Kin-
dern mit Asperger Syndrom,
Autismus Hildesheim e.V.,
Sylvia Pfänder, Tel.: 05182
5864822 info@autismus-hil-
desheim.de **Hi**

Eltern diabetischer Kinder
Kontakt KOMM e.V. Tel.:
05069 516460

Nordstemmen

**Elternkreis für drogenab-
hängige und drogege-
fährdete Kinder, Jugend-
liche und junge Erwach-
sene**, Hildesheim, Kontakt
Heike, Tel.: 0160 3029128 **Hi**

LiBERO
Elterngruppe für Kinder mit
Erkrankungen des Nervensy-
stems, Tel.: 05121 9226104
Hi

Pflgende Angehörige
Hildesheim, Tel.: 0162
5277463 **Hi**

**Gesprächsgruppe für An-
gehörige/Freunde von**
**Menschen mit einer psy-
chischen Beeinträchtigung**
AWO Trialog, Tel.: 05121
13890 **Hi**

REGENBOGEN e.V., Verein
zur Unterstützung krebs-
kranker Kinder und deren
Angehörigen,
Tel.: 05121 511451 **Hi**

**VAMV Kontaktstelle Hil-
desheim** Verband alleiner-
ziehender Mütter und Väter
Tel.: 05121 877537 **Hi**

Initiativen und mehr

Autismus Ambulanz Alfeld
Tel.: 05181 80688-28 **Alf**
Außenstelle Hildesheim,
Wachsmuthstraße 23, Tel.:
05121 1025869 **Hi**

Geborgen bis zuletzt
Hospizverein, Büro: Kloster-
straße 6, 31137 Hildesheim,
Tel.: 05121 9187462 od.
mobil: 0151 20177555 **Hi**

Hospizverein Hildesheim
Tel.: 05121 6972424, Notruf-
telefon: 0175 7137964 **Hi**

**Hospizgruppe Leineberg-
land e.V.** Begleitung
schwerkranker und sterben-
der Menschen, Trauerbeglei-
tung, Tel.: 0174 3764098 **Alf**

WEIBER RING, Hilfe für Kri-
minalitätsoffer, Außenstelle
Hildesheim, Volkmar Kum-
lehn, Tel.: 05064 8034,
wr.hildesheim@gmx.de **Hi**

Stolperstein e.V., barriere-
freies Denken und Handeln
Kontakt: 015757239774
E-Mail: e.stolperstein@
gmail.com **Hi**

**Psychoonkologische Bera-
tungsstelle**, Stiftung Univer-
sität Hildesheim, Tel.: 05121
88311050, info@hsa-hildes-
heim.de **Hi**

Suchterkrankungen

AA - Anonyme Alkoholiker

Meeting: Di. 19 – 21 Uhr,
Martin-Luther-Kirche, Peiner
Str. 53, 31137 Hildesheim

Hi

AA - Alfeld Kontakt: Tel.:

05187 300696, Toni

Alf

AWO Kontaktstelle für Suchtkranke, Suchtgefähr- dete und Mitbetroffene

Goslarsche Str. 1, 31134 Hil-
desheim, Tel.: 0176470036
Heinzstr. 38, 31061 Alfeld,
Tel.: 017647003690

Steinstraße 13, 31157 Sar-
stedt, Tel.: 017647003690
Göttingstraße 27, 31162
Bad Salzdetfurth,

017647003690 **Alf, Hi, Bad
Salzdetfurth, Sarstedt**

Freundschaft mit mir, Hilfe bei Essstörungen

Tel.: 05066 6976176

Hi

Kreuzbund-Suchtselbsthilfe

Tel.: 0151 55536656

Hi

NA - Narcotic anonymous

Mittwoch 19 - 20.30 Uhr,
Vinzenzpforte, Neue Straße
16, Hildesheim. Jedes 4.
Treffen im Monat ist offen für
nichtsüchtige Interessierte.
Neue Teilnehmer sind in
jedem Treffen willkommen. **Hi**

Spielsucht/Selbsthilfe- gruppe,

Hildesheim Tel.: 0151
12303667 **Hi**

Suchthilfe Hildesheim

Caritasverband Stadt und
Landkreis Hildesheim e.V.,
Pfaffenstieg 12,
Tel.: 05121 1677230

Hi

Suchthilfe Sarstedt

Eulenstraße 7, Sarstedt,
05066 64800 **Sarstedt**

USSG Unabhängige

Suchtselbsthilfegruppen

Standort Brüggen
Kontakt Tel.: 0151 26617586

Brüggen

USSG Brüggen, Infopunkt

Sucht Informationen für Be-
troffene, Angehörige,
Freunde in Alfeld, Kontakt:
Tel.: 0151 26617586

Alf

Psychosoziale Themen

Angeleitete Selbsthilfe-
gruppe für Frauen mit sexu-
ellen Gewalterfahrungen in
der Kindheit, **Wildrose e.V.**
Tel.: 05121 402006

Hi

Vertrauen gegen Angst

Angststörung und Depres-
sionen

Hi und Alf

- Gruppe Hildesheim
(Neuhof), 0173 6095253
- Gruppe Hild. (Himmelst-
hür), 0163 1990608
- Gruppe Hildesheim (Stein-
grube), 0179 1877414
- Gruppe AWO Alfeld,
05181 25743

Angst Selbsthilfegruppe in
Elze, Kontakt: Tel.: 0176
52122108, 18 bis 20 Uhr

Elze

Depressionen SHG für

ehem. Patienten des
AMEOS Klinikums Hildes-
heim, Station 86, Kontakt:
KIBIS, Tel. 05121 7416-16

Hi

Himmelhoch jauchzend – zu Tode betäubt - Bipolar depressive Erkrankungen, Betroffengruppe: Eugen,

Tel.: 01575 7239774, Rück-
ruf ist möglich

Hi

Hinterbliebene nach Suizid

Verein für Suizidprävention
Tel.: 05121 516286

Hi

Ich nehme mich wichtig

Gesprächskreis
Kontakt: über KIBIS
Tel.: 05121 7416-16

Hi

Intakt Selbsthilfegruppe für
Schüchterne, Kontakt: über
KIBIS, Tel.: 05121 7416-16,
schuechterne-hi@gmx.de

Hi

Stolperstein e.V.

barrierefreies Denken und
Handeln
Kontakt: 015757239774
E-Mail: e.stolperstein@
gmail.com

Hi

Trauergruppe nach Partnerverlust

Verein für Suizidprävention
Tel.: 05121 516286

Hi

Trauernde Eltern

Verein für Suizidprävention
Tel.: 05121 516286

Hi

Familien in Not Hildesheim

Marina Stoffregen spricht mit Gisela Sowa über ihre Arbeit

Marina Stoffregen: *Was verbirgt sich hinter dem Kürzel FIN?*

Gisela Sowa: FIN steht für die Stiftung Familien in Not Hildesheim, ein spezielles Beratungsangebot für Familien in Not in akuten Krisen und schwierigen Lebenssituationen, wenn Kinder, Jugendliche oder Heranwachsende betroffen sind. Auch geht es uns darum, jungen Menschen Teilhabe zu ermöglichen, die aufgrund unterschiedlichster Beschwerden eben nicht diesen geraden Weg über den Schulabschluss zur Ausbildung gehen können.



Foto: Christian Schwier/fotolia.com

Wie kam es zu der Stiftung?

Die Stiftung Familien in Not wurde 2011 gegründet, während es die Initiative und den Arbeitsbereich innerhalb des Diakonischen Werkes Hildesheim bereits seit 2005 gibt. Das war zurückzuführen auf eine Spende von Mitarbeitern der Firma KSM Castings in Hildesheim. Die Entwicklungsabteilung hatte im Rahmen ihrer Weihnachtsfeier Geld für eine bedürftige Familie gesammelt und ist dann auf der Suche nach einer geeigneten Familie auf das Diakonische Werk zugekommen. Die Familie wurde gefunden, die Spende überreicht und die Mitarbeiter waren sehr in-

teressiert an unserer Arbeit. Das hat sie motiviert, im nächsten Jahr die Aktion zu wiederholen und auch weitere Abteilungen einzubinden. So hatten wir die Möglichkeit, mehr Familien zu erreichen und zu unterstützen. Es wurde dann gemeinsam mit al-

len Akteuren beschlossen, die Spendenmittel nicht nur weiterzugeben sondern in nachhaltige sozialpädagogische Beratung und Betreuung von Familien durch die Diako-

nie zu investieren. Mit zusätzlichen Mitteln von anderen Zuschussgebern konnte eine Personalstelle eingerichtet werden. Durch eine Erbschaft entstand die Idee eine Stiftung zu gründen. Das ist sozusagen das Stammkapital, für die laufende Arbeit sind wir aber permanent auf Spenden angewiesen.

FIN arbeitet also auch mit Wirtschaftsunternehmen und anderen Beratungsstellen zusammen, um Familien in Not helfen zu können?

Die Arbeit von FIN ist Netzwerkarbeit. Wir haben ein Trägernetzwerk aus Institutionen und Firmen, die uns unterstützen. Es sind Wirtschaftsunternehmen aber auch Einrichtungen wie die HAWK und der Landkreis Hildesheim. Sie unterstützen uns

durch finanzielle Zuwendungen und auch durch Kontakte und andere Hilfsmöglichkeiten.

Und auf der anderen Seite haben wir das Netzwerk der sozialen Institutionen, ohne deren Unterstützung wir diese Arbeit auch nicht so gut leisten könnten. Es geht darum, bedarfsgerechte Hilfen anzubieten. Ich als Koordinatorin ermittle zusammen mit den Familien den Bedarf und das entsprechende Hilfsange-



Foto: matimix/fotolia.com

bot. Das sind oft Hilfeleistungen, die ich nicht allein erbringen kann, sondern wo wir kompetente Unterstützung durch andere Stellen mit ins Boot nehmen. Einige Angebote haben wir im Haus, das heißt hinter FIN stehen die Beratungsstellen des Diakonischen Werkes, zum Beispiel die Schuldnerberatung, die psychologische Beratung oder die Schwangerenberatung. In Hildesheim gibt es außerdem vielfältige Angebote für soziale Dienstleistungen. Es können beispielsweise auch Pflegedienste oder familienentlastende Dienste in Frage kommen. Wir können auch im Rahmen unserer Betreuung Kontakte zu den uns unterstützenden Unternehmen vermitteln. Es ist also ein Hand-in-Hand-Arbeiten, was gut zu unserem Logo passt, die ineinandergreifenden Hände.

Wer kann sich hilfesuchend an FIN wenden?

Der Name spricht für sich: Familien in Not, was bedeutet, in Bedrängnis, in einer

schwierigen Situation zu sein, in der man allein nicht mehr weiterkommt und Hilfe von außen benötigt. Der Fokus unserer Arbeit liegt auf Kindern, Jugendlichen und auch Heranwachsenden. Mit 18 Jahren gelten junge Menschen nach dem Gesetz zwar als erwachsen aber oft gibt es gerade in

dieser Lebensphase viele Probleme bei der Berufsfindung oder dabei ein selbständiges Leben aufzubauen. Oft kommen Eltern mit ihren Sorgen oder auch junge Menschen zu

uns. Wir arbeiten mit den Familienmitgliedern, die sich an uns wenden und die bereit sind, mit unserer Unterstützung die Probleme anzugehen.

Wie bekommt man Kontakt zu FIN?

Man kann sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail melden. Manche kommen auch auf Vermittlung Dritter, über andere Beratungsstellen oder Sozialdienste zu uns. Unser Angebot und die Kontaktdaten stehen in unserem Flyer oder können im Internet abgerufen werden:

Familien in Not Hildesheim, Klosterstraße 6,
31134 Hildesheim, Tel.: 05121 / 1675-0,
E-Mail: Stiftung@fin-hildesheim.de,
www.fin-hildesheim.de, Spendenkonto:
Sparkasse Hildesheim,
IBAN: DE22 2595 0130 0034 3971 74

**Ich bedanke mich
herzlich für
das Gespräch!**



Rehabilitation und Teilhabe für Menschen mit Behinderungen sowie Betroffene

EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatungsstelle hat in Hildesheim eröffnet



Im September hat die Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratungsstelle (EUTB) Stadt und Landkreis Hildesheim eröffnet. Träger der Beratungsstelle ist der Verein „Unabhängige Teilhabeberatung für Stadt und Landkreis Hildesheim e.V.“, der sich 2017 zu diesem Zweck gegründet hatte.

Die Beratungsstelle berät und unterstützt alle Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohte Menschen zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe. „Wir sind Ansprechpartner im Vorfeld der Beantragung von Leistungen“, sagt Sabine Jensen, die Leiterin der Beratungsstelle. „Wir beraten unabhängig von Leistungsträgern und Leistungserbringern und sind ausschließlich den Ratsuchenden verpflichtet.“

Bundesweit gibt es mit der Einführung des neuen Bundesteilhabegesetzes (BTHG) seit Januar 2018 zirka 500 Beratungsstellen, die sich als ergänzendes Angebot verstehen und bestehende Beratungsstrukturen nicht ersetzen sollen. „Die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung hat das Ziel, Menschen mit Be-

hinderungen und von Behinderung bedrohte Menschen in ihrer Eigenverantwortung, individuellen Lebensplanung und Selbstbestimmung zu unterstützen und zu stärken. Die Beratung ist kostenlos und wendet sich an alle betroffenen Menschen. Eine Rechtsberatung findet aber nicht statt“, so Sabine Jensen weiter. Seit April 2018 war sie mit dem Vereinsvorstand am Aufbau der Beratungsstelle in Hildesheim beteiligt.

Eine wesentliche Rolle in der EUTB-Beratung spielt der Ausbau der Beratungsmethode des „Peer Counseling“, der Beratung von Betroffenen für Betroffene. Die bundesweiten EUTB-Beratungsstellen werden durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales auf der Grundlage des neuen §32 SGB IX gefördert und haben zunächst eine Laufzeit von drei Jahren.

(red)

Für weitere Informationen können sich alle Interessierten direkt an die Beratungsstelle wenden:
Unabhängige Teilhabeberatung
Stadt und Landkreis Hildesheim
Osterstraße 6 (Eingang Jakobstraße)
31134 Hildesheim, Tel. 05121 / 28 20 491
info@teilhabeberatung-hildesheim.de
www.teilhabeberatung.de

Wohnen Sie schon oder suchen Sie noch?

„Wohnen Sie schon oder suchen Sie noch?“ Mit dieser Aktion für *bezahlbaren Wohnraum in vernünftiger Qualität für alle* informierten die Kreisarbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtsverbände und der Arbeitskreis Sozialberatung Hildesheim die Bürgerinnen und Bürger über die Wohnraumsituation in ihrer Stadt. Die Aktion fand Ende September 2018 an der Jakobikirche statt und wurde bereichert durch eine Diskussion mit Hildesheimer Politikern.

(red)



Stoffwechselkrankheit im Fokus



Anlässlich des 50-jährigen Bestehens durfte der Diabetiker Niedersachsen e.V., Bezirksverband Hildesheim feiern. Die Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus betrifft acht bis zehn Millionen Menschen in Deutschland. Festredner wie Oberbürgermeister Dr. Ingo Meyer, der Landesvorsitzende des Verbandes, Arnfred Stoppok,

Dr. Eugen Brysch und Marina Stoffregen vom Paritätischen Hildesheim-Alfeld gratulierten und würdigten die langjährige Arbeit des Bezirksverbands.

(red)

Informationen: Diabetiker Niedersachsen e.V., Bezirksverband Hildesheim, 05121 / 5 21 66

Hildesheimer AIDS-Hilfe

Im September zeigten die Hildesheimer AIDS-Hilfe und der Caritasverband in der Arneken-Galerie die Ausstellung „Only human“.

Sie befasste sich mit den Themen Frauen- und Männergesundheit, HIV und weiteren sexuell übertragbaren Infektionen sowie



Beziehungen und Geschlechterrollen. Die Ausstellung richtet sich besonders an junge Menschen, Erwachsene und Personen aus anderen Kulturkreisen. Die Ausstellung wurde von den Besuchern sehr interessiert aufgenommen.

(red)

Termine im 1. Halbjahr 2019

Angebote, Aktionen und regelmäßige Treffen

Bündnis gegen DEPRESSION Hildesheim e.V., Regelmäßige Angebote in 2019

Lauftreff, mittwochs, 17.30 Uhr, Parkplatz Noah, Mal- und Kreativwerkstatt, donnerstags, 15.30 Uhr, VHS, Pfaffenstieg, R 003
Teestudententreff für Depressionserfahrene und Angehörige, jeden 1. Dienstag im Monat, 18 bis 20 Uhr, im Bürgertreff „B-west“, Hachmeisterstraße 1, Hildesheim, Trommelkreis, freitags, 14-tägig, Wandergruppe mit Robert Schoenfeld. Alle Angebote sind kostenlos.
Informationen: Bündnis gegen DEPRESSION, Tel.: 0175 / 53 33 153 (mit AB)
E-Mail: kontakt@bgd-hi-pe.de

Trauercafé – Neues Angebot der AWO

Wer einen geliebten Menschen verloren hat, muss das irgendwie verarbeiten. „Jetzt muss es aber mal gut sein“, sagen Angehörige. „Das Leben geht weiter.“ Aber die Trauer ist frisch und sitzt tief. Betroffene würden gern reden, bleiben aber mit ihrem Schmerz oft allein. In Harsum gibt es jetzt einen Ort, in dem die Gefühle neu sortiert und der Trauer freien Lauf gelassen werden kann. In Zusammenarbeit mit der Trauerbegleiterin Maria Kalberlah bietet die AWO Harsum jeden letzten Sonntag im Monat von 15 Uhr bis 17 Uhr einen offenen Treff für alle trauernden Menschen an. Das Trauercafé im Sozialen-Zentrum der AWO, Hoher Weg 17, öffnet die Tür für jedermann. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Im kleinen Rahmen (maximal sieben Teilnehmer) können die Besucher bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen. Selbstverständlich sind auch jederzeit vertrauliche Einzelgespräche möglich. Es wird nicht geurteilt nicht, das Gesagte bleibt vertraulich. Schweigepflicht hat oberste Priorität. Seit gut zehn Jahren widmet sich Maria Kalberlah der ehrenamtlichen Sterbebegleitung im Hospizverein Hildesheim. Telefon: 0174 / 4927177 oder kalberlah-m@t-online.de

INSEA-Kurs in Hildesheim

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen psychosozialen Beeinträchtigungen wirkt oft massiv auf den Alltag von Betroffenen ein, stellt sie vor viele Herausforderungen. Die INSEA-Kurse bieten, unterstützend zur medizinischen und therapeutischen Versorgung, die Möglichkeit, Formen des aktiven Selbstmanagements zu erlernen, um die eigene Lebensqualität zu verbessern. Medikamenteneinnahme, gesunde Ernährung, Sport, diese und mehr Themen werden angesprochen und bearbeitet. Die Kurse umfassen sechs Treffen in wöchentlichem Abstand für zirka sechs bis zehn Teilnehmer/innen.

Der nächste Kurs in Hildesheim startet am 21. Februar 2019, 16 bis 18.30 Uhr, im Stadtteiltreff „b-west“, Hachmeisterstraße 1, 31139 Hildesheim. Der Treff verfügt über einen barrierefreien bis Zugang. Kontakt für nähere Informationen: Andrea Engels, Tel. 0162 / 5277463, Anmeldung unter: medizinische Hochschule Hannover, Patienten-Universität, Franciska Schwarz, Tel 0511/ 532-8425,
E-Mail: Schwarz.Franciska@mh-hannover.de

Kontaktbörse

Hier suchen selbsthilfeinteressierte Menschen, die von einer Erkrankung oder einem psychosozialen Problem betroffen sind, Gleichbetroffene zum Erfahrungsaustausch und/oder zur Gründung einer Selbsthilfegruppe:

- Kleinhirnatrophie
- Menschen, die Stimmen hören
- Eltern verhaltensauffälliger Kinder
- Verlassene Eltern - Eltern, deren Kinder den Kontakt abgebrochen haben

Kontakt über KIBIS,
Telefon: 05121 7416-16

Ambulante
Pflege

Demenz-
Beratung

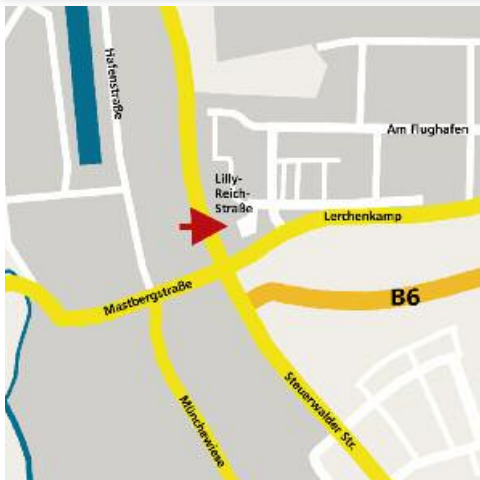
Mobile
Dienste

Essen auf
Rädern

Persönliche
Behinderten-
assistenz

Selbsthilfe

„eigenständig, versorgt, zufrieden“



Sozialzentrum Hildesheim
Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Lilly-Reich-Straße 5
31137 Hildesheim
Tel.: 05121 7416-0
Fax: 05121 7416-20
E-Mail: sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de



Sozialzentrum Alfeld
Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Kalandstraße 7
31061 Alfeld
Tel.: 05181 8435-0
Fax: 05181 8435-20
E-Mail: sozialzentrum.alfeld@paritaetischer.de

Ambulante
Pflege

Demenz-
Beratung

Mobile
Dienste

Essen auf
Rädern

Persönliche
Assistenz

Selbsthilfe

selbstbestimmt aktiv im Leben



 **DER PARITÄTISCHE**
HILDESHEIM-ALFELD

Tel.: 05121 7416-14

www.hildesheim.paritaetischer.de

Paritätischer Hildesheim-Alfeld, Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim
Fax: 05121 7416-20, E-Mail: sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de

Persönliche Assistenz

Begleitung im Kindergarten, der Schule, in Ausbildung und Beruf für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf

So viel
wie nötig,
so wenig
wie möglich