

PARITÄT INFORM

Das Nachrichtenmagazin
des Paritätischen Baden-Württemberg

Gemeinschaft stärkt.
Selbsthilfe hilft.

WIR hilft,
stärkt und verbindet.
Aktionswoche
Selbsthilfe 2025
vom 16. – 25. Mai

Frühjahr 2025
E 13795 ISSN 2198-9575

 **DER PARITÄTISCHE**
Baden-Württemberg

PARvita für gesunde Arbeitswelten im sozialen Sektor

Mit PARvita setzen die AOK und der Paritätische neue Maßstäbe beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Exklusivangebot für Paritätische Mitgliedsorganisationen

Wir qualifizieren kostenfrei Mitarbeitende zur Fachkraft BGM (IHK) und unterstützen beim Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements in Ihrer Organisation.

Fragen direkt an
parvita@akademiesued.org



Gordana Marsic, Vorständin der AOK BW und Ulf Hartmann, Vorstand des Paritätischen BW unterzeichnen die Vereinbarung zum Gemeinschaftsprojekt PARvita.



<https://akademiesued.org/themen/bgm>

Selbsthilfe „WiR hilft“

IMPRESSUM

PARITÄTINFORM

Das Nachrichtenmagazin
des Paritätischen
Baden-Württemberg
ISSN 2198-9575

HERAUSGEBER

**Deutscher Paritätischer
Wohlfahrtsverband
Landesverband
Baden-Württemberg e.V.**
Hauptstraße 28
70563 Stuttgart
Telefon 0711 2155-0
info@paritaet-bw.de
www.paritaet-bw.de

VERANTWORTLICH

Ulf Hartmann,
Vorstand

REDAKTION

Hina Marquart
(Gesamtredaktion)
Regina Steinkemper
(Schwerpunkt)
Annika Beutel
Barbara Brüchert
Dr. Steffi Hunnius
u.v.m.

TITELFOTO

iStock_FG Trade Latin

GESTALTUNG

lawidesign

DRUCK

Druckerei Raisch GmbH + Co. KG,
Reutlingen

ERSCHEINUNGSWEISE | AUFLAGE

vierteljährlich, 4.400 Exemplare

BEILAGE

Paritätische Akademie Süd

BEZUG

Über diesen QR-Code können Sie
die PARITÄTINFORM kostenfrei beziehen



Print oder digital
bzw. abbestellen.
[https://paritaet-bw.de/
paritaetinform/abo](https://paritaet-bw.de/paritaetinform/abo)



Liebe Leserinnen und Leser,

unter dem Motto „WiR hilft“ findet vom 17. bis 24. Mai die 3. bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt. Sie macht die beeindruckende Vielfalt der Selbsthilfe sichtbar und zeigt, wie wertvoll sie für viele Menschen im Alltag ist.

Dies ist Anlass, sich mit dem Schwerpunktthema dieser PARITÄTINFORM der Selbsthilfe zu widmen. Für diese Ausgabe haben wir mit engagierten Selbsthilfe-Aktiven gesprochen und spannende Einblicke in die Praxis erhalten. Ergänzt wird dies durch eine wissenschaftliche Perspektive, die die Bedeutung und Wirkung der Selbsthilfe beleuchtet.

Selbsthilfe zählt zu den größten Bereichen bürgerschaftlichen Engagements: Hunderttausende Menschen engagieren sich in Selbsthilfegruppen, um sich gegenseitig bei chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder anderen herausfordernden Lebenssituationen zu unterstützen.

Der Paritätische Baden-Württemberg ist der Selbsthilfebewegung eng verbunden und setzt sich aktiv für ihre Interessen ein. Die Förderung und Verbesserung der Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe sind zentrale Anliegen unseres Verbands.



In dieser Ausgabe unseres Verbandsmagazins zeigen Selbsthilfegruppen, Organisationen und Kontaktstellen, wie bedeutend Selbsthilfe als Unterstützung bei gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen ist. Wir möchten Menschen, die Unterstützung suchen, für die Selbsthilfe begeistern und sie ermutigen, Teil dieser starken Gemeinschaft zu werden.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre, die natürlich nur einen kleinen Einblick in die Vielfalt der Selbsthilfe vermitteln kann.

Herzlichst Ihr

Ulf Hartmann
Vorstand



WiR hilft, stärkt und verbindet.

Aktionswoche Selbsthilfe 2025

vom 16. – 25. Mai

wir-hilft.de · [#WirHilft](https://twitter.com/WirHilft)



© Mein Herz lecht

12

Persönlicher Bericht der Gründerin von „Mein Herz lecht“
Vom Startup zur vielfach prämierten Selbsthilfeorganisation

SELBSTHILFE

- 7 Selbsthilfe, unverzichtbar für die Gesellschaft
- 8 Zahlen und Fakten
- 9 Bedeutung der Selbsthilfe für Baden-Württemberg

FORSCHUNG

- 10 Zukunftsvision Selbsthilfe

VORGESTELLT

- 12 Mein Herz lecht – Wir lassen betroffene Eltern nicht allein

BERATUNG & GRUPPEN

- 14 Selbsthilfe ist mehr als im Kreis sitzen und reden
- 15 Gemeinsam gegen die Sucht
- 16 Selbsthilfegruppen – Motor und Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen
- 17 EUTB® – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
- 17 Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust

22

Die barrierefreie App bietet Menschen mit Behinderungen und deren Angehörigen eine Vielzahl an Informations- und Vernetzungsangeboten



Adobe Stock, Raul Melhado

- 18 Selbsthilfe für Eltern mit suchtkgefährdeten oder suchtkranken Kindern
- 19 Miteinander – füreinander Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

KLINIKEN

- 20 Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

DIGITAL

- 22 App „rolli aktiv bw“ Selbsthilfe für die Hosentasche
- 23 07helf – dein Wegbegleiter für Stuttgart
- 23 Selbsthilfe erobert digitalen Raum

PORTRAIT

- 24 Sven Hannawald im Interview Psychische Probleme trotz Welterfolg

JUNGE SELBSTHILFE

- 26 Diabetes Athleten – On Tour



© TRAVEL CHARME Gunnar Menzel

24

Sven Hannawald, Vierschanzentournee-Gewinner, Olympiasieger, 4-facher Weltmeister und Sportler des Jahres spricht über seine Erfahrungen im Umgang mit Burnout.

SELBSTHILFE WIRKT

- 27 Mein persönlicher Weg zur Selbsthilfe
- 28 Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben in die Hand
- 29 Wege in die Selbsthilfe können unterschiedlich sein
- 30 Mukoviszidose – eine Erfolgsgeschichte zwischen Forschung und Lebensmut
- 31 Analog plus digital – die Selbsthilfe der AMSEL
- 32 Ein halbes Jahrhundert im Dienst der Zölis

VORGESTELLT

- 33 Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs

MEDIZIN

- 34 Mutig bunt aktiv Frauenselbsthilfe Krebs
- 34 Selbsthilfeunterricht für Medizinstudierende in Heidelberg
- 35 „Verrückt? Na und!“ – psychisch fit lernen

31

AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter: Kann die klassische Selbsthilfe vor Ort durch eine digitale Form ersetzt werden?



© AMSEL e.V. / Martin Stollberg

AUS DEM LANDESVERBAND

- 36 Jugendhilfe und Eingliederungshilfe Auf dem gemeinsamen Weg zu mehr Inklusion
- 37 Direkt vom Feld auf den Teller
- 38 Sichtbarkeit ohne Barrieren
- 39 Inklusion durch Bewegung: Das Fitnessprojekt der Pfunder Stiftung
- 39 Moderne Sucht-Reha-Klinik für junge Menschen entsteht
- 40 Resozialisierung von Straffälligen
- 40 Unterstützung von Menschen in der Prostitution / Sexarbeit
- 41 Neues aus dem Landesverband

AKTUELLES RECHT

- 42 Fall aus der Praxis: Ehrenamt und Hauptamt in einer Person?

SELBSTHILFE zählt zu den größten Bereichen bürgerschaftlichen Engagements. Der Paritätische Baden-Württemberg ist der Selbsthilfebewegung eng verbunden und setzt sich aktiv für ihre Interessen ein. Die Förderung und Verbesserung der Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe ist ein zentrales Anliegen des Verbandes.



Selbsthilfe im Wandel: Neue Herausforderungen und Chancen

Selbsthilfe, unverzichtbar für die Gesellschaft

Die Selbsthilfe ist für ca. 3,5 Mio. Menschen in 100.000 Selbsthilfegruppen die unverzichtbare vierte Säule des Gesundheits- und Sozialwesens. Durch gemeinschaftlichen Austausch und gegenseitige Unterstützung von Menschen in ähnlichen Lebenssituationen stärkt sie die gesellschaftliche Teilhabe und gibt Halt in persönlichen Krisen.

In einer zunehmend komplexen Welt ist Selbsthilfe eine wertvolle und unverzichtbare Stütze. Sie stärkt das Selbstbewusstsein und die Resilienz der Betroffenen und fördert so die Fähigkeit zum eigenständigen Handeln. Außerdem bietet sie langfristige Stabilität auf individueller und gesellschaftlicher Ebene. Selbsthilfeaktive setzen sich darüber hinaus als Expert*innen in eigener Sache politisch für die Interessen der Patient*innen ein. Zudem ergänzen Angebote der Selbsthilfe das professionelle Gesundheitssystem und können somit gesellschaftliche Folgekosten reduzieren.

Die Selbsthilfe ist ein wesentlicher Teil des bürgerschaftlichen Engagements und hat einen besonderen Stellenwert im Paritätischen: Es gehört zum Selbstverständnis unseres Verbandes, Nutzer*innen dazu zu befähigen, ihre sozialen Belange selbst in die Hand zu nehmen und die Gesellschaft mitzugestalten. Denn in der sozialen Arbeit nehmen neben professionellen Dienstleistungen die Selbsthilfe und das bürgerschaftliche Engagement eine unverzichtbare Rolle ein.

Der Paritätische ist Dachverband der Selbsthilfe und bietet ein modernes Unterstützungsnetz für die Selbsthilfe. In der Fachgruppe Selbsthilfe sind 40 landesweite Selbsthilfeorganisationen und acht Selbsthilfekontaktstellen zusammengeschlossen. Der Verband legt besonderen Wert darauf, innovative Ideen zu entwickeln und neue Wege zu beschreiten, etwa mit den Projekten „Digital Engagiert“ oder „Freiwillig Engagierte gewinnen“.

Steigender Bedarf durch Krisen

Gesellschaftliche Krisen wie Klimawandel, Krieg, Inflation und antidemokratische Strömungen hinterlassen auch in der Selbsthilfe ihre Spuren. Besonders betroffen sind jüngere Menschen. Sie stehen vor großen Herausforderungen, da psychische Belastungen und Erkrankungen in dieser Altersgruppe zunehmen. Dies führt zu einer stärkeren Nutzung von Gesundheitsangeboten. Der Bedarf an neuen Selbsthilfegruppen speziell für jüngere Menschen wächst stetig.

Neue Selbsthilfegruppen durch gesellschaftliche Entwicklung

Die Selbsthilfe passt sich an die gesellschaftlichen Veränderungen dynamisch an. So entstehen diagnoseübergreifende Selbsthilfegruppen und Gruppen mit vielfältigeren Austauschformen wie Aktionstreffen, offene Cafés und Spaziergruppen.

Auch die Nachfrage nach professionell angeleiteten oder ehrenamtlich begleiteten Gruppen zur Stabilisierung des gesundheitlichen Zustandes und zur Förderung der eigenen Ressourcen steigt. Die begleitete Selbsthilfe kann für verschiedene Zielgruppen einen Impuls setzen, Selbsthilfe als stärkend zu erleben.

Fazit

Die gegenwärtigen Trends und Veränderungen eröffnen Möglichkeiten, das Netzwerk und die Vielfalt der Selbsthilfeangebote auszubauen und zu stärken. Diese Dynamik kann genutzt werden, um die Selbsthilfebewegung zu fördern und ihr Potenzial für mehr Menschen zugänglich zu machen.

KONTAKT

Regina Steinkemper
Bereichsleitung Engagement,
Selbsthilfe und Gesundheit
steinkemper@paritaet-bw.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
www.paritaet-bw.de

Zahlen und Fakten

Selbsthilfe ist mehr als nur eine Gruppe



3,5

Millionen Menschen¹
engagieren sich
in Deutschland in

100.000

Selbsthilfegruppen²

davon

10.000

in Baden-Württemberg³

2.000

**im Paritätischen
Baden-Württemberg³**

Finanzierung der Selbsthilfegruppen

- Gesetzliche Krankenkassen
- Bundesministerium für Gesundheit
- Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg
- Kommunen
- Rehabilitationsträger
- Pflegeversicherung

Selbsthilfe Teil des Gesundheitssystems – Kooperationen mit Selbsthilfe

- Kliniken
- Ärzt*innen
- Therapeut*innen
- Beratungsstellen
- Krankenkassen

¹ Bundesministerium für Gesundheit
Schätzungen laut:

² Bundesministerium für Gesundheit

³ nach eigenen Quellen

Bedeutung der Selbsthilfe für Baden-Württemberg

Manne Lucha, Minister für Soziales, Gesundheit und Integration spricht **im Interview** mit PARITÄTINFORM über die Bedeutung und Zukunft der Selbsthilfe sowie Pläne des Landes zur Förderung und Vernetzung.

Wie bewertet das Land die Bedeutung der Selbsthilfe für das Gesundheitssystem?

Die Selbsthilfe in Deutschland ist vielfältig: Selbsthilfvereinigungen, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen gehören dazu. Bundesweit sind es 70.000 bis 100.000 Gruppen mit rund drei Millionen Betroffenen oder Angehörigen. Rund die Hälfte ist nicht als Verein organisiert.

Selbsthilfegruppen ergänzen unser Gesundheitssystem wesentlich. Sie helfen Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen, ihren Alltag zu bewältigen.

Wir unterstützen Selbsthilfegruppen chronisch Kranker, Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen nach Krebs sowie im Bereich der Sucht- und Behindertenhilfe und der Aids-Hilfen. Auch Gruppen, die sich um seelische Gesundheit kümmern, gehören dazu. Es ist eine Gemeinschaftsaufgabe der öffentlichen Hand, der Krankenkassen und aller Sozialleistungsträger.

Unser Ministerium fördert auch die Arbeit der Selbsthilfe chronisch kranker Menschen, damit sie besser mit ihren Krankheiten leben können. Die Landesförderung ist eine freiwillige Leistung. Unser Grundsatz: Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

Im Doppelhaushalt 2025/2026 haben wir 567.000 Euro für die Selbsthilfe auf dem Gebiet der Gesundheitspflege eingeplant. Die Kontakt- und Informationsstellen bekommen 169.000 Euro. Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist auch am Gesundheitsleitbild von Baden-Württemberg beteiligt.

Gibt es Pläne, die Förderung von Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen in den nächsten Jahren auszubauen?

Seit 1. April 2018 gibt es die Landes-selbsthilfekontaktstelle SEKIS Baden-Württemberg. Sie unterstützt die Selbsthilfe und entwickelt sie weiter. Wir möchten, dass Selbsthilfe auch künftig die Unterstützung bekommt, die sie für eine effektive Arbeit braucht.

Konkrete Pläne und Maßnahmen erarbeiten wir auch in Zukunft immer aufs Neue.

Was kann das Land tun, um die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe, Kliniken und anderen Akteuren weiterzuentwickeln?

Unser Ministerium hält engen Kontakt zu den unterschiedlichen Initiativen und tauscht sich mit den Vertreterinnen und Vertretern der Regelversorgung und der Selbsthilfe aus. So helfen wir der Selbsthilfe sich zu vernetzen. Im Landesausschuss für Gesundheit und Pflege (SLA) haben wir uns in jüngster Zeit vor allem um die Betroffenen des Krankheitsbildes ME/CFS und Post-Vac gekümmert.



„Selbsthilfe ist ein grundlegender Bestandteil unseres sozialen Unterstützungssystems“

Wie sieht für Sie die Selbsthilfe der Zukunft aus?

Selbsthilfe ist ein grundlegender Bestandteil unseres sozialen Unterstützungssystems. Wir wollen die Selbsthilfe künftig weiter stärken und an die Bedürfnisse der Gesellschaft anpassen.

Ganz wichtig ist es uns, die Inklusion zu fördern: Selbsthilfegruppen müssen für alle Menschen zugänglich sein, unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Behinderung. Alle sollen Unterstützung finden und sich mit Gleichgesinnten austauschen.

Selbsthilfegruppen sollen mit Fachleuten und sozialen Einrichtungen Kontakt halten und Ressourcen gemeinsam nutzen. Dabei helfen auch Online-Plattformen und virtuelle Treffen. Hier können auch Menschen mitmachen, die nicht so mobil sind. Wir sehen die Selbsthilfe der Zukunft als dynamisch und integrativ. Sie unterstützt die Menschen in schwierigen Lebenslagen und hilft ihnen, die Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.

„Wir wollen die Selbsthilfe künftig weiter stärken und an die Bedürfnisse der Gesellschaft anpassen.“



Weitere Infos:

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/gesundheitspflege/selbsthilfe-und-beratungsangebote>

Dr. phil. Dipl.-Psych. Christopher Kofahl ist promovierter Psychologe und stellvertretender Institutsdirektor für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf Selbsthilfe und Patientenbeteiligung. Der Artikel gibt einen Überblick über den Stand der Forschung.

Zukunftsvision Selbsthilfe

Was ist Selbsthilfe, wie hat sich Selbsthilfe verändert und welchen Mehrwert hat Selbsthilfe?

„Selbsthilfe? – Ist das nicht aus der Zeit gefallen?“ Solche oder ähnliche Äußerungen hören in der Selbsthilfe Engagierte nicht selten. Um auf die Frage eine kurze Antwort zu geben: Nein, ist sie nicht. Vermutlich haben die Skeptiker noch die „klassischen“ Formen der Selbsthilfe vor Augen, allen voran den Stuhlkreis. Dieser existiert natürlich nach wie vor; er ist aber schon seit längerem nur noch eines von vielen Elementen praktizierter Selbsthilfe. Zahlreiche weitere Aktivitäten sind inzwischen hinzugekommen bzw. haben sich etabliert. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist eine maßgebliche Größe in Gesellschaft, Sozial- und Gesundheitswesen geworden. In vielen Bereichen wirkt sie nicht nur mit, sondern ist sogar entscheidender Impulsgeber für sozial- und gesundheitspolitische Veränderungen, Gesundheitsforschung oder Anpassungen in der gesundheitlichen Versorgung.

Gesundheitskompetenz

Angesichts der medialen und digitalen Entwicklungen sowie des zunehmend frei verfügbaren Wissens geht es heute nicht mehr in erster Linie darum, in und durch Selbsthilfegruppen überhaupt an Informationen zu kommen, sondern deren unglaubliche Fülle zu ordnen, zu verstehen und hierbei die Spreu vom Weizen zu trennen, um Entscheidungen zu treffen, die für das eigene Leben und die Gesundheit förderlich sind. Diese Fähigkeit entspricht hier – in etwas anderen Worten – der gängigen Definition von Gesundheitskompetenz. Ein Begriff, der das Heilversprechen suggeriert, dass gesundheitsgebildete Menschen sich gesundheitsförderlich – das heißt hier selbstwirksam und selbstregulatorisch – verhalten, um idealerweise gar nicht erst krank zu werden;

und falls doch, ihre gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Behinderungen bestmöglich zu bewältigen. Auch wenn die gesundheitsbezogene Selbsthilfe dieses Konstrukt ursprünglich gar nicht für sich in Anspruch genommen hat (die zentrale Zielgröße war hier eher „Empowerment“), so hat sie faktisch doch immer die verschiedenen Facetten der Gesundheitskompetenz bedient und zur Kompetenzsteigerung von Betroffenen beigetragen; soweit dies wissenschaftlich messbar ist, sogar mit signifikanten Effekten.

Patientenbeteiligung

Die organisierte Selbsthilfe wirkt hierzu in ganz unterschiedlichen gesellschaftlichen Handlungsfeldern, insbesondere in Form von Patientenbeteiligung. Nicht immer, aber doch weit überwiegend sind es Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen und -organisationen, welche die ursprünglich selbst eingeforderte Patientenbeteiligung ausfüllen. Patientenbeteiligung findet sich heute in:

- Politik (z.B. im Gemeinsamen Bundesausschuss, in kommunalen und Landesgremien, Gesundheitskonferenzen, Landespflegeausschüssen)
- Versorgung (z.B. in Patientenbeiräten oder als Peer-Berater, Gesundheitsbotschafter*innen, Onko-Lots*innen, Genesungsbegleiter*innen)
- Forschung und Wissenschaft (z.B. als Berater*innen, Themen- und Fragebogen-Entwickler*innen, (Co-)Autor*innen, Erstellung von Patientenleitlinien)
- Lehre (z.B. im Team-Teaching mit Ärzt*innen im Medizin-Studium, in Kommunikations-trainings, Vorlesungen, Seminaren)
- Bevölkerungsbildung und Aufklärung (z.B. durch Aufbereitung und Verbreitung „laienverständlicher“ Gesundheitsinformationen, Engagement in Prävention, Awareness-Programme)

Schulungsangebote und Bildungsmaßnahmen

Um die besonders engagierten Selbsthilfe-aktiven in ihren Rollen als Moderator*innen, Berater*innen, Multiplikator*innen und/oder Co-Produzierende zu befähigen, wachsen die Angebote an (Fort-)Bildungsmaßnahmen für Patient*innen- und Selbsthilfevertretende. Nicht nur die Selbsthilfeorganisationen halten umfassende Schulungsangebote für ihre Mitglieder vor. Auch übergeordnete Angebote dienen der weiteren Befähigung von Betroffenen wie z.B. die Patienten-Experten Akademie für Tumorerkrankungen (PEAK) des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen, Patientenakademien an verschiedenen Krankenhäusern und medizinischen Schwerpunktzentren, die Stabsstelle Patientenbeteiligung des G-BA oder das Zentrum für Kompetenzentwicklung in der Krebs-Selbsthilfe am Universitätsklinikum Freiburg, um nur einige zu nennen.

Anerkennung und Kooperation

Die bis hier beschriebenen Aktivitäten zeigen nicht nur ein hohes und anspruchsvolles Niveau der selbsthilfebezogenen Aufgaben, sondern vor allem einen hohen Grad der Integration in die Strukturen des Sozial- und Gesundheitssystems. Dies zu ermöglichen bedarf einer ganz wesentlichen Voraussetzung: Die Anerkennung der Selbsthilfe durch die professionellen Akteure und deren Bereitschaft, mit der Selbsthilfe zu kooperieren. Dies gelingt in vielen Bereichen bereits sehr gut, und dennoch ist das Steigerungspotenzial noch erheblich. Das Konzept der Selbsthilfefreundlichkeit ist inzwischen gut erprobt und das Netzwerk Patientenorientierung und Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen (SPiG) erfreut sich steigender Nachfrage durch Versorgungseinrichtungen. Doch darf nicht übersehen werden, dass zu einer Kooperation immer mindestens zwei gehören, das heißt nicht nur Kliniken und Arztpraxen müssen die Ansprüche bedienen, sondern auch die Selbsthilfegruppen und -organisationen selbst, was nicht immer einfach ist. Ein großer Teil der Selbsthilfekontaktstellen ist inzwischen gut aufgestellt, das Kooperationsgeschehen

zwischen Versorgungseinrichtungen und Selbsthilfegruppen zu unterstützen, auch um beide Seiten zu entlasten, damit sie den Fokus auf die eigentlichen Ziele der Kooperation richten können: Patient*innen und deren An- und Zugehörige über Selbsthilfe zu informieren und ihnen die Chance auf Teilhabemöglichkeiten in der Selbsthilfe zu geben.

Ziele für die Zukunft

Die Aufgaben der Zukunft für die Selbsthilfe-aktiven sind sehr anspruchsvoll und auch fordernd. Nur ein kleinerer Teil von ihnen fühlt sich dazu berufen und motiviert, diese Aufgaben zu übernehmen. Dieser aber schafft der großen Mehrheit der Selbsthilfegruppenmitglieder den notwendigen Rahmen, sich zu begegnen und in einen fruchtbaren Austausch zu kommen. Angesichts der vielen Motive und hehren Ziele der Selbsthilfe sollte man aber nicht aus dem Blick verlieren: Die wichtigsten Zielgrößen und auch Wirkungen bleiben damals wie heute emotionale Bedürfnisse wie Gemeinsamkeit, Fürsorge, Geborgenheit, Entlastung und soziale Teilhabe.

Erkenntnisse aus der Selbsthilfeforschung

Die wissenschaftliche Evidenz zeigt positive Wirkungen der Selbsthilfe in der Gesundheitskompetenz, insbesondere im krankheitsbezogenen Wissen und im Selbstmanagement. Die „Effekte“ sind im Vergleich mit Betroffenen ohne Selbsthilfeaktivität nicht riesig, aber messbar vorhanden. Die soziale Teilhabe und die gegenseitige Entlastung stehen im Vordergrund und werden studienübergreifend als größter Benefit erlebt. Auch die Peer-Beratung erfährt hohe Akzeptanz und steigert das Empowerment der Betroffenen.

KONTAKT

Dr. phil. Dipl.-Psych. Christopher Kofahl
Stellvertretender Institutsdirektor
kofahl@uke.de

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Institut für Medizinische Soziologie
www.uke.de



MEIN HERZ LACHT

Wir lassen betroffene Eltern nicht allein

„Ich habe mich zu Beginn unserer eigenen Reise fast selbst verloren und möchte sicherstellen, dass andere Eltern, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, sofort Unterstützung erhalten, damit sie sich nicht allein fühlen müssen.“

Gail McCutcheon, Gründerin der Selbsthilfeorganisation Mein Herz lacht e.V.



Mein Weg zur Gründerin

Das Leben ist wie ein Karussell – man steigt ein, erlebt Höhen und Tiefen und muss sich auf dem Weg festhalten, um die Fahrt so gut wie möglich zu genießen. Einer der glücklichsten Momente meines Lebens, die Geburt meines Sohnes, verwandelte sich schnell in eine schmerzhaft Erfahrung. Doch Jahre später führte genau diese Erfahrung zu einem weiteren Höhepunkt in meinem Leben: der Gründung von Mein Herz lacht. Hier ist meine Geschichte.

Es war ein sonniger Tag im Jahr 2006, als ich voller Freude mein erstes Kind zur Welt brachte. Wie lange hatte ich auf diesen Moment gewartet! Doch das Leben kann sich manchmal schlagartig ändern. Der Kinderarzt betrat mit besorgter Miene mein Zimmer und sprach die Worte, die mein Herz stillstehen ließen: „Wir haben ein ungewöhnliches Herzgeräusch festgestellt.“ Anstatt nach Hause zu gehen, fanden wir uns plötzlich in der Kinderkardiologie des Olgäle wieder. Die Diagnose „angeborener Herzfehler“ war ernüchternd, und ich wurde mit einer Realität konfrontiert, auf die mich nichts vorbereitet hatte.

Als wir nach Monaten endlich nach Hause durften, wurde mir bewusst, dass mein soziales Umfeld nicht wirklich verstand, was ich durchmachte. Aus Angst vor Infektionen hielt ich mich von Krabbelgruppen und Spielplätzen fern. Die Isolation wurde größer, und die Sorgen wuchsen mir über den Kopf. Jahrelang hielt ich durch – bis ich eines Tages spürte, dass ich an meine Grenzen kam. Ich wusste, dass sich etwas ändern musste. Genau in diesem Moment, als ich es am dringendsten brauchte, begegnete ich anderen Eltern mit ähnlichen Geschichten. Zum ersten Mal fühlte ich mich verstanden.



KONTAKT

Gail McCutcheon

Geschäftsführerin

info@meinherzlacht.de

Mein Herz Lacht

www.meinherzlacht.de



Selbsthilfe – Community für Eltern

Unser Verein will Eltern mit Kindern mit Behinderungen, Beeinträchtigungen oder chronischen Erkrankungen in ihrer herausfordernden Situation unterstützen und ihnen eine Gemeinschaft bieten, in der sie sich verstanden und aufgehoben fühlen. Durch unsere vielfältigen Angebote möchten wir ihnen helfen, alle Aufgaben gut zu bewältigen, sich gegenseitig auszutauschen und wertvolles Wissen zu teilen.

Community und Netzwerk für Familien

„Mein Herz lacht, wenn ich laufe.“ Dieser Satz meines vierjährigen Sohnes inspirierte mich, an Spendenläufen teilzunehmen. Sechs Jahre lang sammelte ich so 60.000 Euro für kranke Kinder. Doch mir wurde immer klarer: Ich wollte mehr tun. Kein Elternteil sollte mit einem solchen Schicksalsschlag allein sein – mit all den Sorgen und Ängsten, die damit einhergehen. Ich wollte Eltern miteinander vernetzen, ihnen Wissen weitergeben und einen Ort schaffen, an dem sie sich aufgehoben fühlen.

2019 habe ich schließlich den Verein Mein Herz lacht e.V. gegründet, eine Community für Eltern mit Kindern mit Beeinträchtigung, Behinderung, chronischer Erkrankung. Die ersten Elterntreffs fanden in Rutesheim statt, und schnell wurde deutlich, wie groß der Bedarf war. Eltern fanden hier nicht nur Antworten auf ihre Fragen, sondern auch Freunde, die sie wirklich verstanden. Unsere Community wuchs, unser Netzwerk wurde immer stärker. Wir sind im Wachstum und wollen nach und nach alle Familien deutschlandweit erreichen. Es war mir wichtig, dass nicht nur die betroffenen Kinder gesehen werden, sondern auch die Eltern – deren Bedürfnisse oft in den Hintergrund rücken.



Sprecherrat Streetview des Baden-Württembergischen Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation

Selbsthilfe ist mehr als im Kreis sitzen und reden

Seit Gründung des Baden-Württembergischen Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation gGmbH (bwlv) vor mehr als 100 Jahren steht die Selbsthilfe im Zentrum unseres Handelns.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe

bedeutet, Anliegen oder Probleme und deren Lösungen selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen Menschen aktiv zu werden!

Geleitete Selbsthilfegruppen

werden nicht von professionellen Helfer*innen, sondern Ehrenamtlichen geleitet. Manche ziehen jedoch gelegentlich Expert*innen zu bestimmten Fragestellungen hinzu.

Die Peer-Beratung

ist von Betroffenen für Betroffene. Peers sollen aufgrund ihrer eigenen Erkrankung Vorbild sein, emotionale Unterstützung geben, und Beratung in Form der Hilfe zur Selbsthilfe bieten.

Derzeit sind in den 23 Einrichtungen des Baden-Württembergischen Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation gGmbH (bwlv) über 200 ehrenamtliche Mitarbeitende in 180 Selbsthilfegruppen mit mehr als 2.000 Betroffenen und Angehörigen aktiv. Die ehrenamtlichen bwlv-Mitarbeiter*innen sind für die Vorbereitung und Motivationsarbeit für Hilfsangebote, Gruppenangebote für Betroffene und Angehörige sowie für die Freizeitangebote zuständig. Zwischen den ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Selbsthilfegruppen und der jeweiligen Fachstelle findet ein regelmäßiger Informations- und Erfahrungsaustausch, Supervision und Coaching statt.

Professionelle ehrenamtliche Arbeit braucht Qualifizierung, daher bieten wir spezielle Inhouse Seminare zu aktuellen Themen der Suchthilfe an. Fortbildungsangebote der regionalen Fachstelle runden das Angebot ab. Für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten wir einen zweijährigen Ausbildungskurs, der neben Fachwissen auch Handwerkszeug zur Gesprächsleitung und zum Umgang mit schwierigen Gruppensituationen vermittelt. Ziel der Ausbildung ist es später selbst eine Motivations- oder Nachsorgegruppe zu leiten und damit eine wichtige Ergänzung des Beratungsstellenangebots zu übernehmen.



KONTAKT

Simone Schmidtke (links)
Koordination Ehrenamtliche
simone.schmidtke@bw-lv.de

Elke Böhme (rechts)
Bereichsleiterin Ambulante Dienste
elke.boehme@bw-lv.de

bwlv – Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH
www.bw-lv.de

Gemeinsam gegen die Sucht

Die **Suchtselbsthilfe** ist für viele von Suchtproblemen Betroffene nicht nur ein Wegweiser, sondern auch ein sicherer Hafen in der stürmischen See der Suchtbewältigung. Sie ist ein lebendiger Beweis dafür, wie kraftvoll und transformativ Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung sein können. Für die Betroffenen bietet sie nicht nur einen Weg aus der Sucht, sondern auch Hoffnung, Würde und eine neue Perspektive auf ein suchtmittelfreies Leben.

Ein Anker der Hoffnung und Unterstützung

Die Suchtselbsthilfe ist oft der erste Anlaufpunkt für Menschen, die unter Abhängigkeit leiden. In diesen Gruppen finden sie nicht nur Hilfe und Rat, sondern auch Verständnis und Solidarität. Die gegenseitige Unterstützung und der Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten bieten ein Gefühl der Zugehörigkeit und Bestätigung. Dieses soziale Netz ist ein wesentlicher Bestandteil auf dem Weg zur Abstinenz.

Ehrenamtliches Engagement als Herzstück

Besonders bemerkenswert ist das ehrenamtliche Engagement, das die Suchtselbsthilfe trägt. Ob als Gruppenleiter*innen oder persönliche Begleiter*innen – die freiwilligen Helfer*innen leisten einen unschätzbaren Beitrag. Ihre Arbeit basiert auf persönlicher Erfahrung und einem tiefen Verständnis für die Herausforderungen, denen Abhängigkeitskranke gegenüberstehen. Dadurch entsteht ein authentischer und vertrauensvoller Raum für den Austausch und die Unterstützung.

Ganzheitliche Unterstützung und Prävention

Die Angebote der Suchtselbsthilfe sind vielfältig und umfassen neben dem Gruppenangebot auch Beratung und Begleitung vor, während und nach therapeutischen Maßnahmen. Die Gruppen sind darauf ausgelegt, nicht nur den Betroffenen selbst, sondern auch deren Angehörigen beizustehen. Diese ganzheitliche Herangehensweise fördert die langfristige Genesung.



Wir sind eine Arbeitsgemeinschaft (ArGe) von Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und deren Angehörige, die sich mit allen Fragen rund um das Thema Süchte – vor allem bei Alkohol-, Medikamentenabhängigkeit und Spielsucht beschäftigt.

In unseren 10 Selbsthilfegruppen in der Region Heilbronn-Franken treffen sich wöchentlich über 200 Menschen, die ein Suchtproblem haben. Sie unterstützen sich gegenseitig mit Rat und Tat, damit sie weiterhin in zufriedener Abstinenz leben können.

KONTAKT

Manfred Geiger

1. Vorsitzender

kontakt@arge-suchtselbsthilfe.de

Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen für Suchtkranke e.V.

Region Heilbronn-Franken

<https://arge-suchtselbsthilfe.de>



*Wir reichen Ihnen die Hand;
zugreifen müssen Sie selbst.*

Selbsthilfegruppen – Motor und Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen

Vielleicht kennen Sie das Vorurteil, das uns hier in Freiburg hin und wieder begegnet: Selbsthilfegruppen seien nur in ihrer eigenen Blase unterwegs und verstärken bei Menschen eine „Jammerhaltung“. Wer einen Blick auf die Entstehungsgeschichte der Selbsthilfebewegung wirft und die aktuelle Selbsthilfelandchaft genauer anschaut, merkt, dass das Gegenteil der Fall ist: Selbsthilfegruppen sind Motor und Spiegel wichtiger gesellschaftlicher Entwicklungen. Die Anzahl der Gruppengründungen, besonders in den letzten Jahren, hat hier in Freiburg stark zugenommen.

Selbsthilfe als Spiegel der Gesellschaft

In Freiburg gibt es inzwischen fast 20 Gruppen alleine zum Thema Depression und zunehmend mehr Gruppengründungen zu psychischen Themen. Daraus kann man mehrere Hypothesen ableiten:

- Psychische Belastungen nehmen insgesamt zu.
- Psychische Krankheiten werden langsam enttabuisiert. Die Schamgrenze, sich mit einer solchen Belastung zu zeigen, sinkt. Das kann auch als (Teil-)Effekt der Selbsthilfearbeit gewertet werden.
- Das bestehende Hilfesystem ist überlastet und kann den Bedarf an Unterstützung nicht abdecken.



Selbsthilfekontaktstellen

Als eine von bundesweit über 330 Selbsthilfekontaktstellen trägt das Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald dazu bei, dass Selbsthilfe gelingt. Zwei pädagogische Fachkräfte begleiten in Teilzeit etwa 240 Selbsthilfegruppen. 2024 wurden 45 Gründungsberatungen durchgeführt, aus denen 25 erfolgreiche Gruppengründungen erwachsen sind. Wir freuen uns über diese vielfältigen Selbstermächtigungs-Impulse, die in die Gesellschaft hineinwirken. Jede Gruppe ist ein kleiner Kosmos, der die Welt (nicht nur) an dieser Stelle und für diese Menschen aus eigener Kraft ein kleines bisschen besser macht.

Selbsthilfe als Motor gesellschaftlicher Entwicklungen

Die zunehmende Individualisierung und Diversität in unserer Gesellschaft zeigt sich auch in den Selbsthilfegruppen. So hat sich z. B. vor einigen Jahren eine Gruppe von erwachsenen Menschen mit Autismus zusammengefunden. Aus dieser Gruppe haben sich inzwischen mehrere Gruppen „ausgegründet“, so die Gruppe der „Asperger Senioren“ und die Gruppe der „Autistinnen“. Aus dieser hat sich schließlich eine „Trans-Autistinnen-Gruppe“ entwickelt. Diese Selbsthilfegruppen tragen dazu bei, dass Menschen sich in ihrer besonderen Identität erleben und Selbstsicherheit gewinnen können. Daraus kann die Fähigkeit erwachsen, auch im Außen besser für die eigenen Bedürfnisse eintreten zu können.

Wenn wir als Gesellschaft resilient werden und ein solidarisches und starkes Netz für alle Menschen ausbilden wollen, sind Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Bestandteil davon. Jenseits von zu bezahlenden (Gesundheits-)Leistungen setzt die Selbsthilfe dabei auf gelebte Selbstwirksamkeit, echte Mitmenschlichkeit, geteilte Zeit und geschenktes Mitgefühl.

KONTAKT

Sonja Sobotta
selbsthilfe@paritaet-freiburg.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald
www.selbsthilfegruppen-freiburg.de



EUTB® – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Wo kann ich einen Schwerbehindertenausweis beantragen? Welche Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben stehen mir zu? Wie und wo kann ich Persönliches Budget beantragen? Mit all diesen Fragen rund um **Rehabilitations- und Teilhabeleistungen** können sich Menschen mit Einschränkungen und chronischen Erkrankungen an eine EUTB®-Beratungsstelle wenden.

Laut dem Motto „Eine für Alle“ stehen die EUTB®-Stellen für alle Arten der Behinderung offen. Sie soll den Betroffenen helfen, ihren Weg durch die verschiedenen Leistungsangebote zu finden.

Beratung von Betroffenen für Betroffene

Die Besonderheit in den EUTB®-Beratungsstellen ist die Beratung von Betroffenen für Betroffene, die sogenannte Peer-Beratung. Betroffene kennen die Hindernisse, bürokratischen Stolperfallen und Hemmschwellen aus eigener Erfahrung. Deshalb beraten in den unabhängigen Teilhabeberatungsstellen möglichst Menschen mit Behinderungen bzw. deren Angehörige andere Betroffene und deren Familien.

KONTAKT

Christine Blank-Jost
Peer-Beraterin
blank-jost.stuttgart@eutb.de

EUTB-Stuttgart-Vaihingen

Träger: Landesverband der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V.
<https://stuttgart.eutb.de>

Weitere Informationen zur EUTB
www.teilhabeberatung.de

Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust

Für blinde oder sehbehinderte Menschen bieten die Verbände umfassende Unterstützungsangebote an. Diese reichen von Angeboten in den regionalen Gruppen, über Blickpunkt-Auge bis hin zur EUTB. Über die „RBM“ können Mitglieder eine rechtliche Beratung in Anspruch nehmen.

„Ratsuchenden bieten wir umfassendes Wissen. Als Selbstbetroffene kennen wir die Situation von Ratsuchenden sehr gut“ sagt Hans B. (Berater). „Mit unserer zertifizierten und fundierten Ausbildung gehen wir individuell auf die vielfältigen Anliegen und Bedürfnisse ein.“

Fr. H. erzählt: „Von meiner persönlichen Situation ausgehend, wurden mir passende Angebote und Unterstützungen aufgezeigt. Passende Hilfsmittel wurden besprochen, die mir das Leben erleichtern. Nach der Beratung hat mir sehr der Austausch in meiner regionalen Gruppe geholfen, in der ich mich heute selbst engagiere.“



KONTAKT

**Blinden- und Sehbehindertenverband
Württemberg e.V.**

www.bsv-wuerttemberg.de/auge.html

Arne Jöns, Vorsitzender
vgs@bsv-wuerttemberg.de

**Badischer Blinden- und
Sehbehindertenverband V.m.K.**

info@bbsvmk.de
www.bbsvmk.de/angebote/beratung/blickpunkt-auge



Blickpunkt Auge
<https://blickpunkt-auge.de/baden-wuerttemberg.html>



© Baden-Württembergische Landesvereinigung der Eltern Suchtgefährdeter und Suchtkranker e.V.

Selbsthilfe für Eltern mit suchtgefährdeten oder suchtkranken Kindern

*„Was ich in der Gruppe
erfahre und mich alles leichter
tragen lässt, ist das Verständnis
und die Akzeptanz meiner
Betroffenheit – ohne Wenn
und Aber.“ Eine Mutter*

Niemand möchte durch den Konsum von Substanzen abhängig werden.
Eltern wünschen sich für ihre Kinder einen guten Lebensweg. Dennoch passiert es, dass
Familien mit den Herausforderungen einer Konsumstörung konfrontiert werden.

In Eltern- und Angehörigenkreisen wird über Schuldgefühle, Angst, Wut, aber auch Scham gesprochen. Diese belastenden Emotionen sollen durch gegenseitige Unterstützung abgelegt werden, denn alle wissen was es heißt, täglich mit der Sucht zu leben.

In der Selbsthilfegruppe kann man Leid abladen, sich verstanden fühlen und so Erleichterung empfinden. Durch aktives Zuhören ohne Bewertung, ist eine emotionale Entlastung des eigenen Ichs möglich. Es tut gut zu fühlen, dass man mit seinem Schicksal nicht alleine ist und vieles, was man erlebt hat, offensichtlich alle Eltern von Kindern mit Substanzgebrauchsstörung erleben.

Sich alles einmal von der Seele zu reden, ist einer der wichtigsten Bestandteile der Selbsthilfe. Wer jedoch denkt, dass in den Gruppentreffen nur leidvolles Miteinander stattfindet, der irrt sich, denn hier lernt man auch wieder zu lachen und das Leben zu genießen.

Natürlich gibt es kein Patentrezept als Lösung, jedoch viele Ansätze, die ein gutes Leben für Angehörige und auch für die Kinder ermöglichen. Durch den gemeinsamen Austausch können sich individuelle und passende Wege entwickeln. Vieles was hilfreich und nützlich sein könnte, wird hier als Wissen von Erfahrenen an Un-erfahrene weitergegeben. Wissen rund um das Thema Sucht wird erweitert durch Besuche von Seminaren, Fachvorträgen und vielen sonstigen Austauschgruppen.

Auch wie man Selbstfürsorge praktiziert, lernt man in der Selbsthilfe, denn nur gestärkte Eltern sind in der Lage, ihren Kindern zu helfen. Gemeinsame Aktionen lassen eine Gruppe zusammenwachsen und ermöglichen damit ein friedvolleres Leben, auch mit einem kranken Kind.

Leider schaffen nicht alle Kinder den Weg aus der Sucht und so hat es sich die BWLVES e.V. auch zur Aufgabe gemacht, verwaiste Eltern durch eine Gruppe, in der die Sucht mit dem tragischen Ende die Hauptrolle spielt, auf Basis der Selbsthilfe aufzufangen.



Eltern helfen Eltern

Die Baden-Württembergische Landesvereinigung der Elternselbsthilfe Suchtgefährdeter und Suchtkranker e.V. ist eine politisch und konfessionell unabhängige Vereinigung autonomer Eltern- und Angehörigenkreise in Baden-Württemberg. Wir unterstützen unsere Mitglieder durch Seminarangebote aus den unterschiedlichen Bereichen der Sucht, des Selbstwertes, der Selbstfürsorge und Resilienz. Einzelne große Themengebiete können durch eigene Arbeitsgemeinschaften genauer betrachtet werden. Auch dieses erarbeitete Wissen wird dann an alle weitergegeben, die mit dieser Thematik zu tun haben.

KONTAKT

Heike Mohrmann

1. Vorsitzende

office@elternselbsthilfe-bw.de

**Baden-Württembergische
Landesvereinigung der Eltern-
Selbsthilfe Suchtgefährdeter
und Suchtkranker e.V.**

www.elternselbsthilfe-bw.de

Miteinander – füreinander

Wie sich **Angehörige von psychisch erkrankten Menschen** gegenseitig unterstützen.

Der Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (ApK) möchte im gemeinsamen Engagement auf bessere Lebensbedingungen, sowohl für die erkrankten Menschen, als auch für deren Angehörige hinwirken. Die Bildung von Angehörigengruppen wird gefördert und ihre Tätigkeit als Selbsthilfegruppen sowie als Vertretung der Belange von Angehörigen gegenüber Städten und Kreisen unterstützt. Auf Landesebene werden die Interessen der Angehörigen in verschiedenen Gremien, Verbänden und als Mitglied des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. vertreten.

Mit unserer Arbeit bieten wir Hilfe zur Selbsthilfe für Familien, Lebenspartner*innen und Kinder psychisch erkrankter Menschen an. Auch die Aufklärung der Öffentlichkeit über das Wesen psychischer Erkrankungen und über die Probleme der Menschen, die davon unmittelbar oder mittelbar betroffen sind, ist uns wichtig. Im Sinne einer möglichst gemeindenahen und den Bedürfnissen erkrankter Menschen gerecht werdenden Hilfe setzen wir uns dafür ein, die Qualität der ärztlichen und sozialpsychiatrischen Versorgung psychisch erkrankter Menschen mit Blick auf die Angehörigen zu verbessern und zu sichern, vgl. „Klinikvereinbarungen“. Die Wiedereingliederung psychisch erkrankter Menschen in die Gesellschaft, vor allem auch in das Erwerbsleben muss weiter vorangetrieben werden. Für den Abbau vorhandener Diskriminierungen – „Entstigmatisierung“ – setzen wir uns ein.



KONTAKT

**Sonja Haase und
Christopher Scharfenberger**
Vorstand
kontakt@lvbwapk.de

**Landesverband
Baden-Württemberg
der Angehörigen psychisch
erkrankter Menschen**
<https://www.lvbwapk.de>



👤 Unser Service

Unseren Mitgliedern bieten wir umfangreiche Serviceleistungen an, u. a. unser Beratungstelefon, eine informative Webseite mit Veranstaltungskalender, Überblick über und Hilfe zur Gründung von Selbsthilfe-Gruppen sowie Vernetzungsinitiativen.



Zum Image-Film
<https://www.lvbwapk.de>

Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Die Selbsthilfe stellt ein wesentliches Element für ein hochwertiges und funktionierendes Sozial- und Gesundheitssystem dar. Selbsthilfefreundlichkeit bedeutet, dass Gesundheitseinrichtungen diese Relevanz anerkennen und in ihren Strukturen und Prozessen berücksichtigen.



Urkundenübergabe von Frau Sabine Dittmar, Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit (Mitte), an Peter Ott-Ewen, Vertreter der Selbsthilfegruppe COPD (rechts); Marion Bauer, Selbsthilfebeauftragte des Universitätsklinikums Mannheim (links) (Fotografie: Maren Schulz)

KONTAKT

Kristin Blümner

Beratung und Selbsthilfe-Unterstützung
selbsthilfefreundlichkeit@
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.
www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de



Netzwerk SPiG

<https://www.selbsthilfefreundlichkeit.de>

Die Universitätsmedizin Mannheim (UMM) und das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI), tragen seit 2012 die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“. Diese Anerkennung ist das Ergebnis einer langjährigen Zusammenarbeit mit dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim als Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe sowie den aktiven Selbsthilfegruppen in der Region.

In Kliniken können ambulante und stationäre Patient:innen sowie Angehörige als Zielgruppe von Selbsthilfe unmittelbar erreicht werden. Umgekehrt profitieren auch die Gesundheitseinrichtungen von der Kooperation. Für Menschen mit einer chronischen oder psychischen Erkrankung kann eine Selbsthilfegruppe eine wertvolle Ergänzung zur medizinischen bzw. therapeutischen Behandlung darstellen. Durch den Austausch mit anderen Betroffenen erfahren Erkrankte neue Perspektiven und Strategien, um mit ihrer Erkrankung im Alltag zurechtzukommen und somit ihre Lebensqualität zu steigern. Dieses Erfahrungswissen bereichert das Fachwissen des Klinikpersonals und trägt zu einer ganzheitlichen Behandlung der Patient*innen bei.

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (SPiG) hat Qualitätskriterien formuliert, wie Selbsthilfe integrativ umgesetzt werden kann. Dazu zählt unter anderem die Möglichkeit für Selbsthilfegruppen, sich innerhalb der Gesundheitseinrichtung zu präsentieren sowie die Unterstützung der Selbsthilfeaktiven bei öffentlichkeitswirksamen Aktionen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Qualifizierung und Sensibilisierung des Personals für das Thema Selbsthilfe. Gleichzeitig wird die Schaffung von Plattformen für Partizipation der Selbsthilfegruppen sowie Austausch von Informationen und Erfahrungen zwischen Klinik, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen gefördert.

Für eine koordinierte Zusammenarbeit bedarf es außerdem einer selbsthilfebeauftragten Person in der Gesundheitseinrichtung. In den beiden Mannheimer Kliniken wird diese Rolle durch Marion Bauer (UMM) und Jasmin Potthoff (ZI) ausgefüllt.

Unter Einbeziehung der Selbsthilfegruppen findet ein regelmäßiger Austausch mit den Selbsthilfebeauftragten und dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim statt. Dieser Austausch erfolgt in Form von regelmäßigen Austauschtreffen und Qualitätszirkeln, die als Plattform für Verbesserungen dienen.

Weitere Maßnahmen in den Kliniken umfassen eine Selbsthilfesprechstunde für Patient*innen und Angehörige, regelmäßige Infostände als niederschwellige Austauschmöglichkeit für Betroffene, Angehörige und Interessierte, sowie die Einbeziehung von Selbsthilfe in Fortbildungen für Klinikpersonal und Auszubildende.

Selbsthilfetag des ZI

Als besonderer Höhepunkt ist der Selbsthilfetag des ZI zu erwähnen, der 2023 erneut eine Plattform bot, um sich als Selbsthilfegruppe öffentlich zu präsentieren und auf die Bedeutung von Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Im Rahmen einer Podiumsdiskussion zum Thema „Mut zur Angst“ haben verschiedene Expert:innen und Betroffene ihre Perspektiven und Erfahrungen geteilt.

5. Tag der Selbsthilfe und der Seelischen Gesundheit – Podiumsgespräch: Mut zur Angst

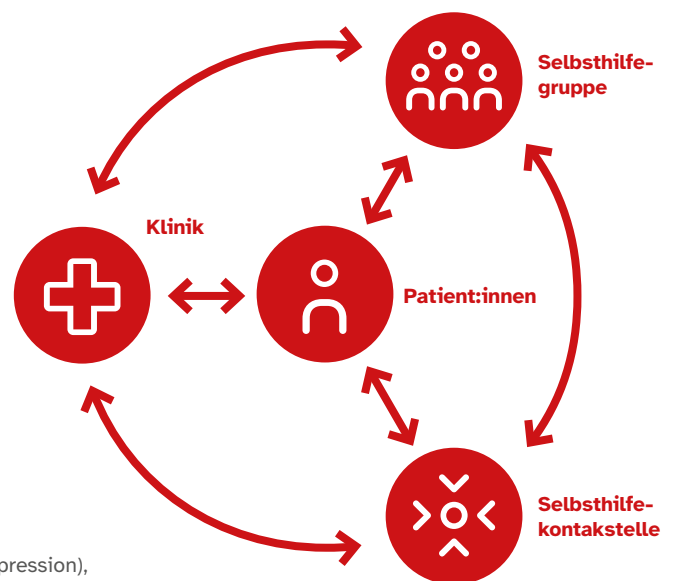
Von l.n.r. Prof. Dr. Barbara Vollmayr (ZI, Gemeindepsychiatrie), Jasmin Potthoff (ZI, Sozialpsychiatrischer Dienst), Dr. Ulrike Thomas (Psychotherapeutin, Autorin und Fotografin), Roland Brethauer (Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit Depression), Monika Haustein (Selbsthilfegruppe Angst Mannheim) und Hans-Peter Roos (Kreuzbund e.V. Mannheim).

Auszeichnung „Selbsthilfe-freundliches Krankenhaus“

Für das Engagement, Selbsthilfefreundlichkeit zu leben und entsprechende Maßnahmen umzusetzen, wurde das UMM 2024 als erste Gesundheitseinrichtung das sechste Mal in Folge mit der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ geehrt. Die feierliche Übergabe der Urkunde fand im Zuge der Jubiläumsveranstaltung des Netzwerks SPIg in Berlin statt. Auch die Selbsthilfegruppe COPD wurde für ihr ehrenamtliches Engagement gewürdigt.

Verbesserte Versorgung weiterhin nachhaltig stärken

Selbsthilfe stellt aus gesundheitspolitischer Sicht eine wertvolle Ergänzung der Gesundheitsversorgung dar. Angesichts der positiven Erfahrungen und der bereits erreichten Erfolge wird in Mannheim auch zukünftig eine intensive Zusammenarbeit angestrebt, um die Versorgung von Patient:innen weiter zu verbessern und die Patient:innenorientierung im Gesundheitswesen nachhaltig zu stärken.





App „rolli aktiv bw“

Selbsthilfe für die Hosentasche

Mit der eigenen App „rolli aktiv bw“ verfolgt der Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg (LVKM) das Ziel, digitale Selbsthilfe **barrierefrei und inklusiv** zu gestalten.

Die App ist im Rahmen des von der Aktion Mensch geförderten Projekts „Digitale Teilhabe stärken: Modellprojekt für barrierefreie Apps in der Selbsthilfe“ Paritätischen Gesamtverbands entstanden. Die technische Umsetzung erfolgt durch vmapit GmbH, Mannheim.



Google Play



App Store

KONTAKT

Jutta Pagel-Steidl

Geschäftsführerin

info@lv-koerperbehinderte-bw.de

Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V.

www.lv-koerperbehinderte-bw.de

„Die App hilft uns, auf direktem Wege Wissenswertes schnell weiterzugeben. Die App ist keine Einbahnstraße und lädt alle zum Mitmachen ein. Selbsthilfe wirkt und kann auch digital“, sagt LVKM-Geschäftsführerin Jutta Pagel-Steidl. Der ehrenamtliche Inklusionsbotschafter Sebastian Fuchs ergänzt: „Endlich! Jetzt habe ich meinen Landesverband als App in der Hosentasche und kann mich mit wenigen Klicks informieren, mit anderen aus dem Verein chatten oder auch mit der Geschäftsstelle. Ich konnte die App vorab testen. Mein Fazit: läuft!“

Innerhalb der ersten drei Monate wurde die App bereits über 500 Mal heruntergeladen. Die Zahl derer, die die App im Alltag intensiv nutzen, ist noch gering. „Es braucht einfach Zeit, Menschen mit Behinderungen und ihre Familien für diese Form der Selbsthilfe zu begeistern.“

07helf – dein Wegbegleiter für Stuttgart

KISS Stuttgart und Jobcenter entwickeln umfassende **Unterstützungsdatenbank**

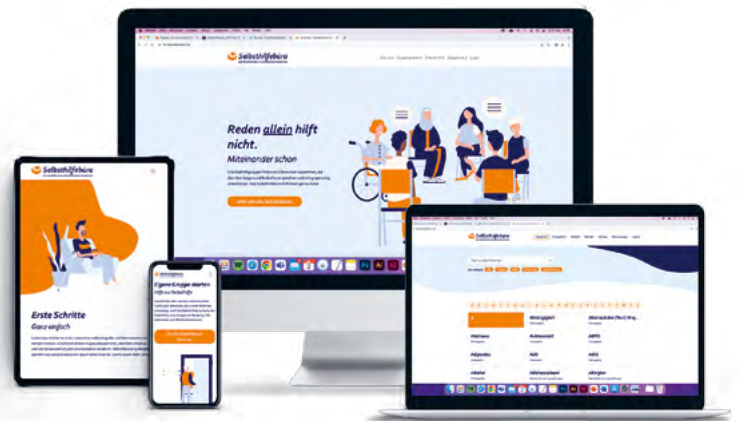
„Ich bin erkrankt.“ „Ich habe Angst, auf der Straße zu landen.“ „Ich bin einsam.“ Was nun?

Gegoogelt ist schnell, doch die Ergebnisse sind durch Werbung verfälscht und unvollständig, obwohl es viele Angebote gibt. Eine Gesamtübersicht existiert nicht.

Unsere Lösung: 07helf!

Die Datenbank 07helf beinhaltet alle hauptamtlichen und ehrenamtlichen Angebote aus den Bereichen Soziales, Gesundheit, Bildung und Begegnung, die kostenfrei oder kostenarm bzw. bezuschusst sind. Hauptziel ist ein barrierearmer Zugang zu Unterstützungswissen, indem ein dauerhaft aktualisiertes Suchverzeichnis für alle Bürger*innen und Fachkräfte geschaffen wird.

Die Selbsthilfekontaktstelle KISS entwickelt in Kooperation mit dem Jobcenter genau diese Datenbank. Das Projekt wird im Rahmen von „Mittendrin – Chancen für morgen gestalten“ unterstützt, einer Förderinitiative von Mercedes-Benz und der Bürgerstiftung Stuttgart.



Selbsthilfe erobert digitalen Raum

Das digitale Selbsthilfebüro vermittelt Gruppen auch an Menschen, die um 23 Uhr noch über ihr Thema grübeln. Dieser Gedanke beschreibt wohl am besten, wie das Projekt „Digitales Selbsthilfebüro“ in Karlsruhe den digitalen Raum für sich erobert hat.

Was ist das digitale Selbsthilfebüro?

Es ist eine digitale Plattform, die als Schnittstelle zwischen Sozialer Arbeit, Marketing und modernen Technologien agiert. Hier treffen jahrzehntelange Erfahrung in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen auf innovative Konzepte der digitalen Welt: Benutzerfreundlichkeit, barrierefreier Zugang, eine optimierte Suchfunktion und die Möglichkeit, Informationen selbstbestimmt zu aktualisieren. Gleichzeitig wird der Grundgedanke der Selbsthilfe gewahrt: Gemeinschaft, Unterstützung und Eigenverantwortung stehen im Vordergrund.

Im digitalen Selbsthilfebüro können Karlsruher Selbsthilfegruppen ihren Eintrag selbst pflegen – die Kontaktstelle greift allenfalls prüfend und korrigierend ein. Das Projekt wird von der AOK Baden-Württemberg gefördert.



Zum digitalen Selbsthilfebüro
<https://selbsthilfe-ka.de/dossiers/digitalisierung/>

KONTAKT

Jan Siegert
 Geschäftsführender Vorstand
j.siegert@kiss-stuttgart.de

Selbsthilfekontaktstelle
KISS Stuttgart
<https://www.kiss-stuttgart.de/07helf/>



A close-up portrait of Sven Hannawald, a man with short dark hair and a light beard, smiling at the camera. He is wearing a dark shirt. The background is a rustic wooden wall with horizontal planks.

Sven Hannawald im Interview

Psychische Probleme trotz Welterfolg

Sven Hannawald war der erste, der die Vierschanzentournee mit Siegen in allen vier Wettbewerben gewann, zweimal Weltmeister im Skispringen, zweimal Weltmeister im Skifliegen und drei Olympia Medaillen gewonnen hat. Genau in dieser Zeit bewegte er sich an der Grenze zur Magersucht und war leicht depressiv, bis 2004 ein Burnout diagnostiziert wurde.

In einem Talk im Rahmen des Paritätischen Gesundheitskongresses 2024 hat sich Sven Hannawald offen über seine psychischen Probleme in jener Zeit geäußert.



Sven Hannawald über der Zugspitze in Garmisch-Partenkirchen bei der Vierschanzentournee am 1. Januar 2002

Sven, wie geht es Dir heute?

Heute kann ich frei sagen, dass es mir gut geht, ich meinen Weg gefunden habe, weiß, auf was ich achten muss und so sein kann, wie ich bin oder auch früher war.

Sven, warum ist Dir das wichtig, das öffentlich zu machen, darüber zu sprechen?

Nach meiner Klinikzeit habe ich gemerkt, dass ich wieder auf dem Weg zu mir selber bin. Als der Horizont ein bisschen heller wurde, habe ich gemerkt, dass das Thema viele Menschen betrifft, ob Führungskraft, Angestellte, Mama oder Sportler*in. Dementsprechend möchte ich den Menschen, die merken, dass es nicht ganz einfach für sie ist, Tipps und Mut geben, dass sie endlich auf ihr Inneres hören und dementsprechend gewisse Dinge geraderücken sollten.

Würdest Du sagen, der Leistungsdruck Profisportler zu werden, haben Deine psychischen Probleme gefördert?

Ich war schon immer derjenige, den man nie irgendwo hinschieben musste, wenn es mich interessiert hat. Deshalb denke ich, dass ich auch in der normalen Berufswelt psychische Probleme, Burn-out oder Depressionen nicht hätte verhindern können. Also das Skispringen habe ich als kleines Kind im Fernsehen gesehen und fand das so cool, dass ich es unbedingt machen und natürlich auch so schnell wie möglich die Vierschanzen-Tournee gewinnen wollte. Und somit bin ich rigoros meinen Weg gegangen bis zu dem Zeitpunkt, wo der Erfolg da war. Dabei habe ich nicht gemerkt, dass ich extrem ehrgeizig bin.

Wie hast Du dich dann gefühlt, als Du dieses Riesenziel, diesen Traum plötzlich erreicht hattest?

Also ich glaube, dass mich das Ziel, die Tournee zu gewinnen, irgendwie noch über Wasser gehalten hat. Mit meiner Paradedisziplin Skifliegen hatte ich bereits in der vorherigen Saison aufgehört und aus körperlichen Gründen die Reißleine gezogen. Ich habe gemerkt, dass mit etwas mehr Ruhe und zusätzlicher Pause für meinen Körper jedes Training so richtig gefruchtet hat. Dementsprechend kam dann meine Paradesaison und ab dem Erreichen des Ziels mit dem ganzen Drumherum habe ich gemerkt, dass ich müde war, aber irgendwie noch so eine Unruhe in mir war. Das kannte ich nicht und habe deshalb mit unserem Mannschaftsarzt gesprochen. Aber als Leistungssportler geht das nicht und erst recht nicht mit Magersucht. Und so sind wir dann über anderthalb Jahre zu verschiedenen Ärzten gelaufen. Aber jeder Arzt hat mir immer wieder mitgegeben, dass die körperlichen Werte für einen Leistungssportler gut aussehen. Aber wenn du natürlich merkst, dass irgendwas mit dir nicht stimmt, dann brauchst du natürlich eine Diagnose. In meinem Fall natürlich auch so schnell wie möglich, weil ich keine Zeit verlieren wollte, damit ich an der Konkurrenz dranbleiben kann. Und das war auch der Grund, warum ich mich nicht rausnehmen konnte, obwohl mein inneres Gefühl mir klar signalisiert hat: Das macht so und hier keinen Sinn.

Als Du dann wusstest, was los ist, es diese Diagnose endlich irgendwann mal gab, wie ging es Dir dann?

Also, ich war natürlich erst einmal gefühlt der glücklichste Mensch. Obwohl ich es nach außen gar nicht zeigen konnte, weil ich zu platt war und einfach zu viel zu tun hatte mit meinen ganzen Gefühlen. Ich war erst einmal froh, dass ich die Diagnose hatte. Und ich habe auch gar nicht diskutiert, als es hieß, innerhalb von einer halben Stunde dringendst in eine Klinik. Es war mir auch egal, dass gefühlt 70 Prozent denken werden, den Hannawald haben sie mit der weißen Weste abgeholt. Mir ging es allein nur um mein Skispringen.

Also du bist dann in eine Klinik gegangen. Was hat dir geholfen und wie war es, als Du wieder rauskamst?

Ich habe das Skispringen irgendwo in meiner Tasche zu Hause bei meinen Eltern liegen gelassen, war frei, aber in der Ruhe der Klinik voll der Unruhe ausgeliefert. In der Klinik aufzuarbeiten, dass ich in meinem Karrierehoch von Monat zu Monat mehr gemerkt habe, wie sehr es mich innerlich zerreißt, obwohl mein Leben erfolgreich ist, war natürlich auch mit vielen Tränen verbunden und vielen Gesprächen, die sich nicht unbedingt freudig, aber im Nachhinein gut angefühlt haben. Ich war dann nach fünf, sechs Wochen wirklich wie ein anderer Mensch.

Wie machst Du es jetzt praktisch? Wie sieht Dein Kalender jetzt zum Beispiel aus? Wo sind, wo schaffen wir Freiräume?

Also vom Grunde her muss man unterscheiden, was man einfach tun muss, obwohl man vielleicht das Gefühl hat, es gibt einen anderen Weg. Ich glaube die Menschen müssen lernen, dass sie kein schlechtes Gewissen mehr haben dürfen, wenn sie nach acht Stunden Büroarbeit nach Hause gehen und auch nicht mehr reingucken und eventuell noch was machen. Und das ist das, was ich gelernt hab. Und das ist schwer anzunehmen.

Vielen Dank für deinen Input und die offenen Worte!

Junge Menschen mit Sport für gemeinsamen Austausch begeistern

Diabetes Athletes – On Tour

Diabetes begleitet einen Betroffenen ein ganzes Leben lang. Ständig sind deshalb Menschen mit Diabetes gefordert, in ihrem Alltag Höchstleistungen zu vollbringen und zwar in deutlich mehr Disziplinen, als beim olympischen Zehnkampf. Und wer könnte ihnen da besser als Coach zur Seite stehen, als ein anderer, ebenfalls selbst von Diabetes Betroffener?

Am 23. Januar trafen sich im KISS Stuttgart erstmals etwa zehn junge Menschen mit Diabetes und Interesse an Sport. Gemeinsam erkannten die Teilnehmenden an diesem Abend vor allem: Wir sind nicht allein mit unserem Diabetes und es gibt kaum Sportarten, die mit Diabetes nicht erfolgreich gemeistert werden können. Ob Tanzen, Rudern, Halbmarathon oder Canyoning – überall ist gutes Selbstmanagement der Schlüssel zum Erfolg! Daher werden neben den monatlichen Treffen in den kommenden Monaten auch gemeinsame sportliche Aktivitäten organisiert.

Um dieses neue und innovative Format im Land bekannter zu machen, wird der DBW Diabetiker Baden-Württemberg e.V. während der Aktionswoche Selbsthilfe am 22. Mai 2025 in Karlsruhe dazu bei einem Pop-Up-Stand mitmachen.

Der DBW ist froh, dass sich nach den schwierigen Corona-Jahren Online-Gruppen weiterhin treffen, bisherige Gruppen wieder in Präsenz zusammenfinden und sich zudem Gruppen neu gründen wie beispielsweise die Diabetes Athletes.

Somit kann der DBW in seinem Jubiläumsjahr befriedigt feststellen, dass Selbsthilfe nach wie vor einen hohen Stellenwert hat. Nehmen auch Sie Kontakt mit der Selbsthilfe auf – kommen Sie zu unserer Jubiläumsfeier am 20. Juli in die Karlsburg nach Karlsruhe-Durlach.

Eric Bayerschen

stellvertretender geschäftsführender Vorstand des DBW



Aktionswoche Selbsthilfe am 22. Mai 2025 in Karlsruhe

Der Diabetiker Baden-Württemberg e.V. (DBS) wird während der Aktionswoche Selbsthilfe am 22. Mai 2025 in Karlsruhe bei einem Pop-Up-Stand mitmachen, um dieses neue und innovative Format im Land bekannter zu machen.

Über weitere Anmeldungen zu den künftigen Treffen in Stuttgart sowie auch über einen gemeinsamen Austausch zu Diabetes und Sport mit Interessierten freut sich

David Marquardt,

Gründer der Diabetes Athletes Stuttgart
d.marquardt@diabetiker-bw.de



Infos & Anmeldung:

<https://www.diabetiker-bw.de/news/veranstaltungen/diabetes-athletes-stuttgart/>



AdobeStock, Jacob Lund

Diabetes Athletes Stuttgart

Wir sind gestartet!

Monatlich am 4. Donnerstag
17:30 Uhr im Kiss Stuttgart
und bald auch
draußen unterwegs

Wie die Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung helfen kann, die Inklusion entscheidend voranzutreiben und wie sein persönlicher Weg aussah, erläutert

Andreas Braun, Vorsitzender des Landesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter Menschen Baden-Württemberg e.V.

Mein persönlicher Weg zur Selbsthilfe

Stellen sie sich vor, sie sind zum Essen verabredet und kommen nicht ins Restaurant. Ein Problem, das nur Menschen mit Behinderung kennen. Oder wer würde schon zu einer Veranstaltung gehen, bei der es keine Toilette gibt? Sicherlich nicht viele Menschen. Für Menschen mit Behinderung sind dies durchaus häufige Erlebnisse. Dabei ist es kein böswilliger Ausschluss der entsprechenden Einrichtungen, sondern schlichtweg Unwissenheit. Alleine daran sieht man, was für eine ungeheuer aufwendige Arbeit es ist, das Bewusstsein für Menschen mit Behinderung in unsere Gesellschaft zu tragen. Hier setzt die Selbsthilfe an. Was sich auf den ersten Blick anhört wie eine Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig trifft und sich gegenseitig ihr Leid klagt, ist genau das Gegenteil.

KONTAKT

Andreas Braun
Vorstandsvorsitzender
info@lsk-bw.de

**Landesverband Selbsthilfe
Körperbehinderter Menschen
Baden-Württemberg**
<https://www.lsk-bw.de>

Die Selbsthilfe ist ein Netzwerk verschiedenster Menschen mit und ohne Behinderung verteilt, auf sehr viele Vereine und Organisationen, die in allen Bereichen des Lebens die Inklusion entscheidend vorantreiben.

Der Weg zur Selbsthilfe ist dabei so einfach wie sinnvoll. Bei mir war es eine Sportgruppe, an der man unmittelbar nach dem Unfall automatisch bereits in der Klinik teilnimmt und bei der ich bis heute dabei bin. So bekam ich dann auch Kontakt zu anderen Vereinen. Dieser niederschwellige Zugang zur Selbsthilfe macht sie besonders erfolgreich. Bei mir war es ein Unfall bei einem Feuerwehreinsatz, bei anderen eben der Badeunfall oder Autounfall. Völlig egal, am Anfang bricht eine Welt zusammen und man kann sich nicht vorstellen, wie es weitergehen soll. Gerade in dieser schwierigen Zeit ist ein Austausch mit anderen Betroffenen der zentrale Schritt, um weiterzumachen. Zu erkennen, dass das Leben trotz Behinderung sehr viele Möglichkeiten bietet, ist der wichtigste Ansatz, um wieder in die Spur zu kommen.

Beinahe alle wichtigen Entscheidungen spreche ich mit anderen Menschen mit Behinderung ab. Sei es ein neuer Rollstuhl, ein neues Auto, eine Reise, Probleme im Beruf oder Medizinisches, irgendjemand in der Sportgruppe oder in meinem Verband hat dazu Erlebnisse und Tipps. Die Selbsthilfe ist dynamisch wie die Menschen selbst und sie bewegt gewaltig viel.

Neben der individuellen Hilfe für einzelne Menschen ist vor allem die Beratung entscheidend. Die meisten Selbsthilfeorganisationen sind im engen Austausch mit der Politik und den Entscheidungsträgern in unserem Land. Allein mein Verband ist hier unermüdlich in ganz Baden-Württemberg unterwegs. Zahlreiche Bauprojekte, Umbauten und Renovierungen wurden von uns begleitet und selbst bei den größten Hürden immer wieder Lösungen gefunden.

Der größte Beitrag, den uns die Selbsthilfe schenkt, ist Selbstbewusstsein. Nahezu alle Organisationen und Vereine der Selbsthilfe treten mittlerweile selbstbewusst und engagiert auf. Dies gibt Kraft, um etwaige Rückschläge oder schwere Lebenssituationen zu meistern. Nicht nur das: Es gibt immer mehr Menschen mit Behinderung in der Politik auf Kommunal-, Landes- und Bundesebene.





Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben in die Hand

Unter dem Motto „Managen Sie Ihr Rheuma“ wurde ein Selbstmanagement-Kurs an der Stanford Universität in den USA entwickelt, welcher heute über die Rheuma-Liga in vielen Bundesländern angeboten wird.

Erfahrene Trainerinnen und Trainer, die selbst mit einer rheumatischen Erkrankung leben, leiten den Kurs. Das macht die Kurse so besonders: Die Leiterinnen und Leiter wissen aus eigener Erfahrung, wie es ist, mit der Erkrankung umzugehen, und können Wissen aus ihrem Alltag mit einfließen lassen.

Im Selbstmanagement-Kurs erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie sie ...

- Handlungsmöglichkeiten entdecken und erweitern,
- mit Ärztinnen und Ärzten über ihre Erkrankung sprechen,
- Schmerzen und Müdigkeit überwinden
- und sich besser entspannen und beweglich bleiben.

In einer Gruppe aus acht bis zwölf Gleichbetroffenen üben die Teilnehmer*innen Veränderungsmöglichkeiten in ihrem Leben mit der Erkrankung zu erkennen, ihr Verhalten und ihre Sichtweisen in bestimmten Situationen zu ändern und sich neue Möglichkeiten zu erschließen. So kann der Kurs helfen, wieder eine bessere Lebensqualität trotz chronischer Erkrankung zu erlangen. Kern des Kurses ist es, den Umgang mit der rheumatischen Erkrankung neu zu lernen – mit dem Ziel, das eigene Leben wieder selbst zu steuern.

KONTAKT

Rheuma-Liga-Baden-Württemberg

Kaiserstraße 20, 76646 Bruchsal
Sprechzeiten: Mo – Do 9 – 12 Uhr, Fr geschlossen
Telefon 07251 9162-0
kontakt@rheuma-liga-bw.de

www.rheuma-liga-bw.de

www.rheuma-liga-bw.de/angebot-hilfe/selbsthilfe-vor-ort/



Angebote der Rheuma-Liga

Selbstmanagement-Kurs

Die Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V. bietet seit einigen Jahren regelmäßig dieses Kursprogramm an. Wenden Sie sich einfach an unseren Landesverband oder an unsere Arbeitsgemeinschaften vor Ort. Dort erfahren Sie nicht nur mehr über die Selbstmanagement-Kurse, sondern haben die Möglichkeit, in Kursen und Selbsthilfegruppen andere rheumakranke Menschen zu treffen, mit denen Sie sich austauschen können. Schauen Sie mal vorbei: Wir sind gerne für Sie da!

Hilfe zur Selbsthilfe

ist das Ziel der Arbeit vor Ort. Für die Betroffenen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Leben mit der Krankheit. Manches ist speziell auf die besonderen Belange einzelner Krankheitsformen ausgerichtet. Es gibt Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung und Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen, Elternkreise und Treffen für junge Rheumatikerinnen und Rheumatiker, Kreativgruppen und Tanz, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und vieles mehr.

Eine starke Gemeinschaft

... das ist die Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V. mit ihren mehr als 68.000 Mitgliedern. Engagierte Ehrenamtliche in über 80 Arbeitsgemeinschaften beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Erkrankungsformen.

Wege in die Selbsthilfe können unterschiedlich sein

Im **Interview** erzählt der Berufspädagoge **Benjamin Bechtle**, warum Selbsthilfe nichts mit Stuhlkreis und Gejammer zu tun haben muss. Er besuchte mit 16 Jahren seinen ersten Gesprächskreis, inzwischen leitet der muskelerkrankte 36-Jährige den Landesverband Baden-Württemberg der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM).

Herr Bechtle, Sie sind der jüngste Landesvorsitzende der größten Selbsthilfeorganisation Deutschlands. Wie kams?

Als ich 16 Jahre alt war, bin ich über eine Fachmesse zur DGM gekommen. Dort habe ich den damaligen Schatzmeister und die damalige Landesvorsitzende kennengelernt. Man wollte relativ schnell, dass ich mehr mache. Ein Ehrenamt neben der Schule ist jedoch schwierig. Während des Studiums wurde ich dann gefragt, ob ich als Schriftführer in den Landesvorstand kommen möchte. Ich habe Ja gesagt – und drei Jahre später war ich Landesvorsitzender.

War Ihnen mit 16 Jahren klar, was Selbsthilfe bedeutet?

Die Selbsthilfe habe ich tatsächlich erst mit der DGM kennengelernt. Bei den Gesprächskreisen herrscht eine lockere Atmosphäre, in der man sich gut austauschen kann. Viele Externe verbinden mit Selbsthilfe den Stuhlkreis, in dem jeder sagt, wie schlecht es ihm geht. Natürlich darf man auch mal jammern, wenn man einen schlechten Tag hatte. Aber nach zehn Minuten ist auch mal gut mit Jammern, denn jeder in der Gruppe hat sein Päckchen zu tragen.

Gab es damals Teilnehmer in ihrem Alter?

Unser Gesprächskreis war gefüllt 50 plus. Mit Abstand war ich das Küken.

Und das hat Sie nie abgeschreckt?

Nö, der Austausch war gut, weil ältere Menschen oft reflektierter sind.

Nennen Sie doch einmal etwas Konkretes, was Ihnen durch den Austausch geholfen hat?

Unsere Gruppenmitglieder konnten ihre Jobs bis ins Rentenalter machen. Daraus habe ich mitgenommen, dass man trotz einer Muskelerkrankung in die Zukunft investieren sollte.

Hatten Sie mit 16 Jahren keine Angst, Schicksale zu sehen, die Sie entmutigt hätten?

Da ich mich für das Thema Medizin sehr früh interessiert habe, war mir klar, dass selbst bei gleicher genetischer Erkrankung das Erscheinungsbild der Erkrankung komplett unterschiedlich sein kann. Deshalb hat mich das nicht belastet. Ich kann aber nachvollziehen, dass Menschen Angst vor der Selbsthilfe haben, weil sie sehen, wie eine Krankheit verlaufen könnte. Aus der Erfahrung anderer kann man aber schöpfen und beispielsweise frühzeitig Therapieoptionen ergreifen, die man ohne Selbsthilfe gar nicht kennen würde.

Sehen Sie auch Gefahren, die die Selbsthilfe mit sich bringt?

Gefährlich wird es, wenn Externe mit Eigeninteressen Kontakte knüpfen oder Informationen abgreifen möchten. Wir hatten Personen, die Psychotherapie auf Selbstzahlbasis anbieten wollten oder mit irgendwelchen Tröpfchen und Tränken gekommen sind. Solche Leute müssen wir hochkant rausschmeißen.



Haben Sie neben dem Ehrenamt überhaupt noch Zeit, etwas für Ihre eigene Erkrankung aus der Selbsthilfe zu ziehen?

Zeitaufwand und Nutzen halten sich definitiv nicht mehr die Waage. Es gibt Wochen, in denen ich 30 Stunden in meinen Hauptjob investiere, zehn Stunden in meinen Nebenjob und weitere 30 Stunden ins Ehrenamt.

Und warum machen Sie das?

Meine Eltern waren Sanitäter beim ASB, meine komplette Familie war bei der Freiwilligen Feuerwehr. Ehrenamt habe ich immer vorgelebt bekommen.

KONTAKT

Benjamin Bechtle

Vorsitzender des Landesverbands Baden-Württemberg
benjamin.bechtle@dgm.org

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM)

<https://www.dgm.org/landesverband/baden-wuerttemberg>

Mukoviszidose – eine Erfolgsgeschichte zwischen Forschung und Lebensmut

Lange galt Mukoviszidose als unheilbar – doch dank bahnbrechender medizinischer Fortschritte hat sich das Blatt gewendet. Neue Therapien ermöglichen Betroffenen ein längeres und lebenswerteres Leben.

Durchbruch im Kampf gegen Mukoviszidose: Hoffnung für Betroffene

Mukoviszidose, auch als zystische Fibrose bekannt, ist die häufigste der seltenen Erkrankungen. In Deutschland leben etwa 8.000 Menschen mit dieser genetisch bedingten Stoffwechselerkrankung. Sie betrifft mehrere Organe, insbesondere die Lunge und die Bauchspeicheldrüse. Lange galt Mukoviszidose als eine Kinderkrankheit mit niedriger Lebenserwartung. Doch durch medizinische Fortschritte hat sich die Situation der Betroffenen in den letzten Jahrzehnten erheblich verbessert.

Die Entwicklung der Behandlung

Früher bestand die Therapie vor allem darin, Symptome zu lindern. Patienten erhielten Physiotherapie, Inhalationen und Medikamente, um die Beschwerden zu mildern. Doch mit der Zeit kamen bahnbrechende Fortschritte hinzu.



Silke und Andreas Schober sind zwei Mukoviszidose-Patienten, die die bisherige Entwicklung der Mukoviszidose-Therapie hautnah miterlebt haben. Als Kinder wurde bei ihnen die Krankheit diagnostiziert und sie wuchsen mit vielen Einschränkungen auf. Regelmäßige Antibiotika-Therapien, Physiotherapie und strikte Diäten gehörten zu ihrem Alltag.

Vor etwa 50 Jahren wurde die Diagnose bei den meisten Kindern in den ersten Lebensjahren gestellt. Bei einer Lebenserwartung von max. 18 Jahren blieb den betroffenen Kindern meist weniger als 15 Jahre bis sie verstarben.

Lange schien es, als wäre ihre Lebenserwartung begrenzt. Doch im Jahr 2020 änderte sich alles: Ein neues Medikament namens Kafrio wurde zugelassen. Silke und Andreas haben die entsprechende Mutation, für die dieses Medikament wirkt.

Nach nur zwei Tabletten stellten sie eine unglaubliche Veränderung fest: Der zähe Schleim in ihrer Lunge löste sich, das Atmen fiel ihnen leichter. Silke konnte plötzlich Treppen steigen, ohne den Fahrstuhl zu brauchen und sie und Andreas konnten gemeinsam wandern und Fahrrad fahren.

Deutlicher Anstieg der Lebenserwartung

Besonders erfreulich ist die Entwicklung der durchschnittlichen Lebenserwartung. Sie liegt heute bei 66,8 Jahren und ist gegenüber dem Vorjahr um sieben Jahre gestiegen.

Ein Blick in die Zukunft

Durch Forschung, Früherkennung und neue Medikamente haben Betroffene heute eine deutlich bessere Lebensqualität. Ein starkes Netzwerk aus Medizin, Forschung und Selbsthilfe ist der Schlüssel zu weiteren Erfolgen. Auch die Selbsthilfe spielt eine entscheidende Rolle im Leben von Mukoviszidose-Betroffenen, denn sie bietet nicht nur emotionale Unterstützung, sondern auch wertvolles Wissen und Austausch mit anderen Patienten.

KONTAKT

Brigitte Stähle
Sprecherin, Patientenvertreterin
brigitte.staehle@outlook.de

Mukoviszidose e.V.
Regionalgruppe Stuttgart

Spendenaktion für Menschen mit Mukoviszidose

Der Mukoviszidose e.V. Regionalgruppe Stuttgart organisiert gemeinsam mit Eltern und Mukoviszidose Patient*innen Spendenaktionen z.B. den Muko-Tag. Damit werden zwei Mukoviszidose-Spezialambulanzen in Stuttgart sowie



eine mobile Physiotherapeutin unterstützt, die neudiagnostizierte und schwerstkranken Mukoviszidose-Patienten zuhause behandelt.
<https://mukotag-stuttgart.de/informationen-zum-muko-tag/>



Analog plus digital – die Selbsthilfe der AMSEL

In unserer immer stärker digitalisierten Welt gehen persönliche Treffen oft zurück. Kann daher die klassische Selbsthilfe vor Ort durch eine digitale Form ersetzt werden? Nein, es braucht weiterhin beides, so AMSEL – Aktion Multiple Sklerose Erkrankter Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V.

Die persönliche Begegnung und die Selbsthilfe vor Ort sind von unschätzbarem Wert und durch nichts zu ersetzen. 60 AMSEL-Gruppen bieten MS-Erkrankten und Angehörigen landesweit und wohnortnah eine starke Gemeinschaft, Verständnis und vielfältige Aktivitäten.

KONTAKT

Christina Hochstrate
Kommunikation
c.hochstrate@amsel.de

**Amsel – Aktion
Multiple Sklerose
Erkrankter Landes-
verband BW**
www.amsel.de

Der AMSEL-Landesverband ist seit 1974 unabhängiger, kompetenter und zuverlässiger Partner für Multiple-Sklerose-Kranke in Baden-Württemberg. Mit der Gründung entstanden zeitgleich auch erste Selbsthilfe- bzw. Kontaktgruppen auf örtlicher Ebene. Heute gibt es über 60 regionale AMSEL-Gruppen und 15 junge Initiativen landesweit. Im Vordergrund stehen die persönliche Begegnung, der Erfahrungsaustausch und die Geselligkeit. Einendes Band ist die Erkrankung Multiple Sklerose (MS). Hier finden MS-Betroffene und Angehörige Verständnis und Unterstützung. Neben gemeinsamen regelmäßigen Treffen finden verschiedenste Freizeitaktivitäten wie Ausflüge, Reisen, Vorträge, Seminare, Sport- und Therapieangebote statt.



Facebook-Gruppen der AMSEL

Die digitale Selbsthilfe – u.a. in den Facebook-Gruppen der AMSEL – bietet hilfreiche Informationen und Austausch zu jeder Zeit, ortsungebunden und anonym, wer will. Ein Mehrwert



der heutigen Zeit, der auch mobilitätseingeschränkten Menschen soziale Teilhabe ermöglicht.
<https://www.facebook.com/multiplesklerose>

Virtuelle Hilfe zur Selbsthilfe

2002 ging die AMSEL mit www.amsel.de online und legte damit den Grundstein für digitale Aufklärung, Wissensvermittlung und Kommunikation. Das MS-Forum oder die Social-Media-Kanäle auf Facebook, TikTok oder Instagram ermöglichen virtuellen Austausch mit anderen Betroffenen. Im Expertenchat oder in Web-Seminaren können live Fragen an MS-Experten gestellt werden, die im persönlichen Arztgespräch zeitlich oft keinen Platz finden. Die Vorteile: Digitale Selbsthilfe ist schnell, niederschwellig und unkompliziert erreichbar, sie ist orts- und zeitunabhängig, stets aktuell, unverbindlich und anonym möglich. Sie kann auch schwerer Betroffenen ein Fenster zur Teilhabe am sozialen Leben bieten.

Fazit: Die digitale Selbsthilfe ist ein Mehrwert der heutigen Zeit, eine wertvolle Ergänzung der analogen Selbsthilfe – aber kein Ersatz.

Denn eine echte Umarmung bleibt unbezahlbar und kann durch kein virtuelles Emoji ersetzt werden. Nähe und soziale Kontakte sind menschliche Grundbedürfnisse und essentiell für unser Wohlbefinden und unsere (mentale) Gesundheit.



Jubiläum: In Stuttgart wurde am 18. Mai 2024 das 50-jährige Jubiläum der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft gefeiert. 6000 Besucher aus ganz Deutschland kamen nach Bad Cannstatt. (Alle Besucher haben sich mit Eintritt bereiterklärt, fotografiert und ggf. veröffentlicht zu werden)

Ein halbes Jahrhundert im Dienst der Zölis

Mit bundesweit 42.000 Mitgliedern zählt die **Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG)** mit Sitz in Stuttgart heute zu den großen Playern in der gesundheitlichen Selbsthilfe. Eine solche Entwicklung war bei der Gründung im Jahr 1974 nicht annähernd abzusehen.

Was wird in 50 Jahren sein? Das war sicher nicht die Frage, die sich die drei Dutzend Mütter und Väter Zöliakie betroffener Kinder vorrangig gestellt haben, als sie sich an einem Oktoberabend im Jahr 1974 in Stuttgart trafen. Die Familien Diehm, Holland und Lehnert, die sich mehr oder weniger per Zufall kennengelernt hatten, wollten ihre mühsam zusammengetragenen Fakten zur Zöliakie auch anderen Familien zugänglich machen. Das war sozusagen die Initialzündung für die spätere Gründung der DZG.

Jeder hundertste Mensch in den westlichen Industrieländern gilt als Zöliakie betroffen. Damit wären in Deutschland annähernd 900.000 Menschen „Zölis“, wie sich Betroffene oft selbst nennen. Die Dunkelziffer liegt laut einer aktuellen Studie europaweit bei 75 bis 80 Prozent! Das ist dramatisch, denn eine unerkannte Zöliakie kann schwerste, auch lebensverkürzende Folge- und Begleiterkrankungen nach sich ziehen. Es gibt keinerlei Medikamente gegen Zöliakie. Betroffene müssen sich lebenslang strikt glutenfrei ernähren.

KONTAKT

Peter Wark
DZG-Team
Öffentlichkeitsarbeit
peter.wark@dzg-online.de
Telefon 0711 459981-25

DZG | Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
<https://www.dzg-online.de>

Ins Vereinsregister eingetragen wurde die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft schließlich am 16. Januar 1975. Damals hatte man bereits 126 Mitglieder, davon 71 selbst von Zöliakie betroffene Personen.

Die noch junge Gesellschaft entwickelte sich rasch und breitete von Stuttgart aus ihren Einfluss bundesweit aus. 1980 gab es die erste Regionalversammlung. Die Mitgliederzahl war da bereits auf 2500 gestiegen. 1982 trafen sich die Leiterinnen und Leiter einzelner Regionalgruppen, die sogenannten „Kontaktpersonen“, erstmals zum Erfahrungsaustausch. 1999 berichtete die Zöliakie-Gesellschaft stolz von mehr als 20.000 Mitgliedern. Ein Vierteljahrhundert später hat sich diese Zahl nochmals mehr als verdoppelt.

Heute ist die DZG über ihre etwa 180 Regionalgruppen in allen Bundesländern vertreten. Seit 2022 führt ein hauptamtlicher Vorstand die Geschicke des Vereins. In der Geschäftsstelle in Stuttgart sind etwa 20 Beschäftigte in den Bereichen Ernährung, Wissenschaft, Kaufmännisches und Öffentlichkeitsarbeit tätig. Eine wichtige Aufgabe sieht die DZG in der Medienarbeit und der politisch-gesellschaftlichen Lobbyarbeit. Die Gesellschaft bietet Ihren Mitgliedern ärztliche Sprechstunden, Ernährungsberatung, Seminare, Kurse, Freizeiten und vieles mehr. Das vierteljährlich erscheinende Mitgliedermagazin DZG Aktuell hat eine Auflage von 40.000 Exemplaren und erreicht durchschnittlich 60.000 Leserinnen und Leser.



Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs

Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse gehören zu den schlimmsten Erkrankungen. Die **TEB e.V. Selbsthilfe** bietet Betroffenen Hilfe, Beratung, Informationen über die neuesten medizinischen Erkenntnisse. Die **Gründerin Katharina Stang** über Selbsthilfeaktivitäten bis in private gemeinsame Feste hinein.

Selbsthilfe ist mehr ...

Durch meine Erkrankung an der Bauchspeicheldrüse wurde ich mit Unwissenheit, Hilflosigkeit und einem damaligen großen Defizit in der gesundheitlichen Betreuung konfrontiert.

Ich begann, mich in der Selbsthilfe zu engagieren und gründete 1999 die erste Selbsthilfegruppe in Ludwigsburg, 2006 die TEB e.V. Selbsthilfe, die ich zu einem Bundes- und Landesverband ausgebaut habe und seitdem als 1. Vorsitzende und ehrenamtliche Geschäftsführerin leite. Außerdem bin ich weltweit vernetzt und verbunden, nicht zuletzt durch den Welt-Pankreas-krebstag, bei dessen Gründung 2013 ich selbst Gründungsmitglied war.

TEB e.V. Selbsthilfe unterstützt Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und deren Nachbarorganen unter besonderer Berücksichtigung des Bauchspeicheldrüsenkrebses. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, durch intensiven persönlichen Kontakt Erfahrungen auszutauschen, entsprechende Informationen weiterzugeben und spezifisch zu beraten.

Das steckt auch in unserem Namen: TEB ist nicht nur eine Abkürzung für Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, sondern steht auch für Treffpunkt, Erfahrung, Beratung / Begleitung.

Mein Ziel war und ist es, Betroffene und deren Angehörige dort abzuholen, wo sie aktuell stehen, und ihnen bei allen anstehenden Fragen, die sich mit der Diagnose und dem weiteren Verlauf ihrer Erkrankung ergeben, wie ein Lotse zur Seite zu stehen. Durch mein in den Jahren erworbenes Fachwissen und den Aufbau eines gut funktionierenden Netzwerks bin ich weit über die Grenzen von Baden-Württemberg bekannt. Ich konnte nicht ahnen, dass daraus inzwischen 25 Jahre ehrenamtliche Arbeit werden.

Betroffene und Angehörige über viele Jahre sowohl bei TEB e.V. Selbsthilfe und in den zahlreichen bundesweit bestehenden Regionalgruppen zu binden, zeigt, dass ich gute Arbeit geleistet habe. Menschen in einer oft ausweglosen Situation aufzufangen, zu beraten, zu begleiten, erfordert Fingerspitzengefühl, Empathie, soziales Engagement, Respekt, Wertschätzung und Idealismus.

Gruppenarbeit betont die Wichtigkeit von Gemeinschaft und gegenseitigem Beistand. Meine größte Motivation sehe ich darin, Menschen Mut und Hoffnung zu geben und ihnen zu zeigen, dass das Leben trotz dieser schlimmen Krankheit immer noch lebenswert ist.

Die Begegnung von Menschen in „Ausnahme-Situationen“ verbindet durch den bereichernden Austausch von ähnlich erlebten Erfahrungen und über die Jahre kann aus in den Gruppen geknüpften Kontakten Freundschaft entstehen, nach dem Motto, das mit Leben gefüllt werden soll: „Du bist nicht allein!“.



KONTAKT

Katharina Stang

Gründerin und Vorsitzende
geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de
 Telefon 07141 9563636

TEB e.V. Selbsthilfe
www.teb-selbsthilfe.de

„Menschen in einer oft ausweglosen Situation aufzufangen, zu beraten und zu begleiten, erfordert Fingerspitzengefühl, Empathie, soziales Engagement, Respekt, Wertschätzung und Idealismus.“



Mutig bunt aktiv

Die **Frauenselbsthilfe Krebs** kooperiert mit der Medizin durch die Ernennung von Botschaftern aus der Ärzteschaft.

Trotz aller beachtenswerter Fortschritte in Medizin und Wissenschaft, die Therapien effizienter und besser verträglich machen, ist die Diagnose Krebs immer ein großer Schock.

Informationen zu Therapien und Sozialrecht, Vorträge von Ärzt*innen und Fachleuten zu Themen, die mit einer Krebserkrankung einhergehen, stärkende Angebote wie Sport, Entspannung, Kunst und Kultur sowie vor allem Gesprächsangebote vertreiben die Angst. Die Betroffenen werden zu mündigen Patient*innen, die bei ihrer persönlichen Therapie mitentscheiden können.

Wie wichtig die Selbsthilfegruppen bei der Krankheitsbewältigung sind, dass das Bild der Betroffenen im Stuhlkreis, die sich nur selbst bedauern, längst Vergangenheit ist, findet auch in der Medizin Anerkennung. Zertifizierte Zentren schließen deshalb Kooperationsverträge mit Selbsthilfegruppen. In Gremien der Brust- und Tumorzentren, bei Qualitätszirkeln und Patiententagen, die Selbsthilfe ist ein fester Bestandteil in der Behandlung Krebsbetroffener geworden.

KONTAKT

Eva-Maria Dannbacher-Frei

Gruppenleitung FSH-Gruppe Neckarsulm

e.dannbacher-frei@frauenselbsthilfe-bw.de

Frauenselbsthilfe Krebs

Landesverband Baden-Württemberg/Bayern,

<https://frauenselbsthilfe-bw.de>



© Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband BW / Bayern



©: Heidelberger Selbsthilfebüro

Pro Semester werden 15 Selbsthilfeterminale für die Medizinstudierenden in Kleingruppenunterricht durchgeführt. Foto: Medienzentrum Universitätsklinik Heidelberg

Selbsthilfeunterricht für Medizinstudierende in Heidelberg

Eine Kooperation zwischen der Universität Heidelberg und dem Heidelberger Selbsthilfebüro im Studienbereich ermöglicht die

Verankerung von Selbsthilfe bei angehenden Ärztinnen und Ärzten.

Für Medizinstudierende gibt es pro Semester eine Einführungsvorlesung vom Selbsthilfebüro zur Selbsthilfe und es werden 15 Selbsthilfegruppen für die „Arzt-Patienten-Selbsthilfegespräche“ im Rahmen des universitären Lehrplans HeiCuMed vermittelt. Dabei kann nach Anamnese und Befragung der Selbsthilfevertretenden zu ihrer spezifischen Krankheitsgeschichte die eigene Selbsthilfegruppe vorgestellt werden. Selbsthilfeaktive mit Krebs, anderen chronischen Erkrankungen sowie Querschnittsthemen wie Alkoholismus, Blindheit / Sehbehinderung, Chronische Schmerzen etc. sind vertreten. So ergibt sich die Möglichkeit, angehenden Mediziner*innen die Suchtselbsthilfe in einem lebendigen Dialog darzustellen und Vorurteile abzubauen. Eine Win-Win-Situation für beide Seiten.

KONTAKT

Marion Duscha

Beratung und Projekte

duscha@selbsthilfe-heidelberg.de

Heidelberger Selbsthilfebüro

<https://www.selbsthilfe-heidelberg.de>



FSH-Botschafter aus Ärzteschaft

Die FSH-Botschafter stehen der Frauenselbsthilfe seit langem als Berater und Referent*innen immer wieder zur Seite, halten Vorträge bei Patiententagen und auf Tagungen und bringen so die Leitungsteams und Teilnehmer*innen der FSH auf den neuesten Stand der medizinischen und wissenschaftlichen Weiterentwicklungen.

„Verrückt? Na und!“ – psychisch fit lernen

Ein **Präventionsprogramm**,
das sich an Schulklassen
ab der 8. Jahrgangsstufe und
ihre Lehrkräfte richtet.

Die Klassen sind eingeladen, über die großen
und kleinen Fragen zur seelischen Gesundheit
ins Gespräch zu kommen.

Die Besonderheit liegt darin, dass es die
Schüler*innen auch mit Betroffenen zusammen-
bringt, also mit Menschen, die mit seelischen
Krisen und Erkrankungen Erfahrungen haben,
diese überstanden und sich stabilisiert haben
und die ihre Geschichte in der Klasse teilen.

Die Betroffenen werden persönliche Expert*innen
genannt. Daneben gibt es die fachlichen Ex-
pert*innen, die Erfahrungen im psychosozialen
oder medizinischen Versorgungssystem mit-
bringen. Dieses Tandem gestaltet einen „Verrückt?
Na und!“-Schultag, der aus drei Dritteln besteht.
Zunächst geht es ums Wachmachen für seelisches
Wohlbefinden: Was schlägt auf die Seele, was
macht stark, was macht es so schwer, darüber zu
sprechen. Danach beschäftigt sich die Klasse mit
Aufgaben wie „sich in Krisen zu helfen wissen“
oder „Ängste und Vorurteile überwinden“. Im
letzten Drittel wird den Schülerinnen und Schülern
Mut gemacht. Sie hören die Geschichte einer
Person, die psychische Krisen gemeistert hat.

Weitere Infos unter

https://www.heidelberg.de/HD/Presse/04_10_2024+verrueckt_



+na+und+_stadt+und+selbsthilfebuero
+werben+anlaesslich+des+welttags+der
+seelischen+gesundheit+fuer+die
+entstigmatisierung+psychischer
+erkrankungen.html

KONTAKT

Reinhild Beermann

Regionalkoordination Heidelberg „Verrückt?

Na und!“ – psychisch fit lernen

beermann@selbsthilfe-heidelberg.de

Heidelberger Selbsthilfebüro

<https://www.selbsthilfe-heidelberg.de>

Wir danken allen für
Ihre anregenden und
ermutigenden Beiträge.
Sie zeigen die bedeutende
Rolle und Vielfalt der
SELBSTHILFE
im Paritätischen für
Betroffene, Angehörige
und unser gesamtes
Gesundheitssystem.



Jugendhilfe und Eingliederungshilfe

Auf dem gemeinsamen Weg zu mehr Inklusion

Mit Inkrafttreten des Kinder- und Jugendstärkungsgesetzes zum 10. Juni 2021 wurde der **Grundstein für eine inklusive Ausrichtung** der Kinder- und Jugendhilfe gelegt.

Um diese gesetzliche Neuerung erfolgreich umzusetzen, reicht es nicht aus, lediglich die rechtlichen Rahmenbedingungen zu schaffen. Vielmehr müssen die beiden Hilfesysteme – Jugendhilfe und Eingliederungshilfe – sich einander annähern, kooperieren und voneinander lernen. Hierzu bedarf es eines Austauschs, der Entwicklung gemeinsamer Ideen, möglicher Angebotsformen und konkreter Projekte vor Ort.

Diesen Prozess des Austausches zwischen 14 bzw. am Schluss 9 Mitgliedsorganisationen begleitete der Paritätische Landesverband von Oktober 2023 bis Januar 2025 unter dem Motto „Wir machen uns auf den Weg!“, gefördert aus Mitteln der GlücksSpirale.

Alle Beteiligten bewerteten den Austausch und die Vernetzung als äußerst bereichernd und empfanden das gegenseitige Kennenlernen der jeweiligen Aufgabenfelder und Systeme als besonders wertvoll. So fanden zum Beispiel zwei Träger aus Jugendhilfe und Eingliederungshilfe

zusammen und organisierten ein Kennenlernen der Leitungskreise, wobei schnell Schnittmengen in der Arbeit sichtbar wurden. Daraus entstand die Öffnung zur gegenseitigen Teilnahme an Fortbildungen, die Zusammenarbeit in Einzelfällen sowie die Entwicklung von Ideen.

Doch nicht immer verläuft der Weg ganz reibungslos: Oftmals bremsen rechtliche Rahmenbedingungen oder fehlende Ressourcen. In solchen Fällen ist es wichtig, weitere Kooperationspartner zu gewinnen, Verwaltung und Politik zu überzeugen oder auch umzudenken bzw. neue Wege einzuschlagen.

Die Prozessbegleitung war ein wichtiger Impuls, um diesen Weg gemeinsam zu beginnen. Wir sind gespannt, wie es weitergeht.

An der Prozessbegleitung haben folgende paritätische Mitgliedsorganisationen teilgenommen:

- Jugendberatung Freiburg und Freiburger Hilfgemeinschaft
- kit jugendhilfe Tübingen und Lebenshilfe Tübingen
- Nachbarschaftswerk Freiburg und Lebenshilfe Breisgau
- Pestalozzi Kinderdorf Wahlwies und Haus am Mühlbach, Mühlhausen-Ehingen
- Pro Juventa Reutlingen

KONTAKT

Barbara Brüchert

Leitung Bereich Jugend und Bildung
bruechert@paritaet-bw.de

Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Landesverband Baden-Württemberg e.V.
<https://paritaet-bw.de>

Direkt vom Feld auf den Teller

Eine inklusive Kooperation des Tennentals versorgt Kitas und eine Schule mit Mittagessen.

Für gelebte Inklusion gibt es im Tennental, wo Menschen mit und ohne Assistenzbedarf wohnen und arbeiten, viele Beispiele. Ganz aktuell ist die Lieferung von Mittagessen für eine Kinderkrippe, einen Kindergarten und eine Schule in Deckenpfronn im Landkreis Böblingen. Gekocht wird das Essen aus frischen Zutaten in Bio-Qualität, die zum Großteil im Landwirtschaftsbetrieb im Tennental produziert werden. Ganz nach dem Motto „Direkt vom Feld auf den Teller“. Die Zubereitung erfolgt in der Großküche des Tennentals, in der Mitarbeitende mit Assistenzbedarf ihren Arbeitsplatz haben.

Kooperation mit der Gemeinde Deckenpfronn

Sozusagen auf den Tisch kam das Thema, als die Gemeinde Deckenpfronn einen neuen Lieferanten für hochwertiges Mittagessen für die drei Einrichtungen gesucht hat. Mit dem Tennental wurde nicht nur ein Anbieter gefunden, der qualitativ hochwertige Zutaten verwendet, sondern der auch direkt vor der Haustüre liegt. Denn das Tennental gehört zur Gemeinde Deckenpfronn.

Seit Jahresbeginn wird das Essen ausgeliefert und zwar rundum ökologisch mit einem E-Lastenrad. Der Ökostrom zum Laden wird im Tennental produziert. Der Lieferprozess ist ebenfalls ausgeklügelt: Damit das Essen während der knapp zehnminütigen Fahrt warm bleibt, wird es in Thermoboxen verpackt, deren Temperatur auf 70 Grad Celsius gehalten werden kann. Nach der Auslieferung der Boxen in die Einrichtungen können die Speisen dort über einen herkömmlichen Stromanschluss weiter warmgehalten werden.

Gewinner auf allen Seiten

Es ist eine Kooperation mit Gewinnern auf allen Seiten. Die Kinder erhalten ein Mittagessen, das ganz in der Nähe zubereitet wird und aus hochwertigen Zutaten besteht. Die Großküche, in der täglich rund 250 Essen für die Tennental-Mensa gekocht werden, ist mit dem Auftrag aus der Gemeinde noch besser ausgelastet. Zudem sind Arbeitsplätze für Menschen mit Assistenzbedarf entstanden: In der Küche und bei der Auslieferung. Letzteres übernimmt Daniel Kuttler, der im Vertrieb arbeitet. Wo er welche Boxen abliefern muss, erkennt er ganz einfach an den Symbolen: Eine Pustebblume auf der Box für den Kindergarten Pustebblume, eine Sonne für die Kinderkrippe Sonnenhaus. Mit einem freundlichen „Guten Appetit“ übergibt er das Mittagessen an die Einrichtungen der Gemeinde Deckenpfronn.

Tina Block

KONTAKT

Matthias Hacker
Vorstand
info@tenntental.de

Tennentaler Gemeinschaften e.V.
<http://www.tenntental.de/>





Sichtbarkeit ohne Barrieren

Barrierearme Publikationsplattform für alle Menschen

Menschen mit kognitiven Behinderungen haben es immer noch schwer, ihre Meinung kund zu tun und Gehör zu finden. Auch im Internet treffen sie auf viele Barrieren: Komplizierte Anleitungen, kilometerlange AGBs, unverständliche Fehlermeldungen.

Das hat nun ein Ende: Auf der Paritätischen barrierearmen Website und Publikationsplattform „IRENE-online.org“ gefördert von der Glücksspirale können sie ihre eigenen

Beiträge selbstständig einstellen und sich zudem über die Rahmenbedingungen und Nutzungsmöglichkeiten der sozialen Medien informieren. Die wenigen Schritte zum einmalig angelegten Benutzerprofil sind in einfacher Sprache erklärt.

Beiträge in Form von Text, Bild oder Video können ganz einfach auf Instagram, TikTok, Youtube und Facebook hochgeladen werden. Nach der Freigabe können alle die Beiträge mitlesen und/oder kommentieren.



Ich bin kein Engelchen

<https://www.youtube.com/watch?v=4KOITpQqL0s>

Tanja

Liebe

Die Liebe ist die stärkste Kraft die alle Lebewesen verbindet denn sie ist wärmend intensiv und lebend in unserem Herz. Aber es ist auch wichtig sie zu pflegen denn wenn man dies nicht tut und sie vernachlässigt ist sie irgendwann nicht mehr da also macht eure Mitmenschen glücklich und zeigt wie gerne ihr sie habt. Denn nur so bekommt ihr auch Liebe zurück die man im Leben braucht denn ohne Liebe ist man verloren.

Tobias Fabian Kläiber

Nachdenken

*Zu jeder Zeit funktionieren,
funktioniert nicht.*

Zeynep

Kommentare können zum Schutz der Autor*innen nur von angemeldeten Personen geschrieben werden und werden vor Veröffentlichung geprüft.

Redaktionen sollen künftig kontaktiert und auf die Möglichkeit angesprochen werden, einzelne Beiträge für die eigenen Medien zu übernehmen oder auch einzelne Autor*innen zu kontaktieren, um einen O-Ton von ihnen zu einem bestimmten Thema zu bekommen.

KONTAKT

Katrin Joret

Stabsstelle Marketing und Social Media
joret@paritaet-bw.de

**Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Landesverband Baden-Württemberg e.V.**
www.https://paritaet-bw.de



Publikationsplattform „IRENE-online.org

Die Plattform wird mittlerweile schon viel genutzt. Die Bandbreite ist riesig: Von Buchtipps, Zeichnungen des Lieblingsmusikers, Berichten über den letzten Werkstatt-Ausflug, tiefsinnigen Gedanken zu eigenen Gefühlen bis hin zu Barrieren und Vorurteilen, denen Menschen mit Behinderung täglich begegnen.
<https://barrierefrei.paritaet-bw.de/>



IRENE 
Inklusives Redaktions-Netzwerk



Inklusion durch Bewegung:

Das Fitnessprojekt der Pfunder Stiftung

Seit mehr als einem Jahr läuft das Projekt „Inklusion von Menschen mit Behinderung“ in den Sportvereinen der Landkreise Lörrach, Waldshut und südlicher Breisgau-Hochschwarzwald der Pfunder Stiftung, mit dem Fitness-Unternehmen Josko in Binzen mit großem Erfolg.

Gemeinsam wurde ein in der Region einzigartiges Teilhabe-Angebot ins Leben gerufen, das in vielerlei Hinsicht bewegt – im wahrsten Sinne des Wortes.

Es ist ein Projekt, das Barrieren überwindet. Einmal pro Woche öffnet Josko die Türen seines Fitnessstudios, um inzwischen rund 20 motivierte Sportlerinnen und Sportler aus den beiden Behinderten-Einrichtungen Lebenshilfe Lörrach und Haus Engels willkommen zu heißen.

Das Ziel ist klar: Barrieren abbauen, das Selbstvertrauen stärken und allen die Freude an Bewegung näherbringen. „Wir erleben Woche für Woche, wie unsere Teilnehmer*innen über sich hinauswachsen. Fortschritte zeigen sich nicht nur in stärkeren Muskeln oder verbesserter Ausdauer, sondern auch in mentaler Stärke, gesteigerter Lebensfreude und gewachsenem Selbstbewusstsein.“

KONTAKT

Uli Nodler

Projektleiter Pfunder Stiftung
medien@pfunder.eu

Pfunder Stiftung (Unterstützung der Christopherus Stiftung)

<https://www.pfunder-stiftung.de/>



Moderne Sucht-Reha-Klinik für junge Menschen entsteht

Der Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH (bwlv) mit Sitz in Renchen startete im November letzten Jahres den Neubau einer 100-Betten-Fachklinik zur Behandlung junger, drogenabhängiger Menschen.



In Kooperation mit dem Psychiatrischen Zentrum Nordbaden (PZN) entsteht am Standort Wiesloch eine der modernsten Sucht-Reha-Kliniken in Deutschland.

Das Klinikkonzept enthält zahlreiche innovative Ansätze, wie eine substitutionsgestützte Suchtrehabilitation sowie ein Konzept für die Begleitung von Kindern: Elternteile können in Familienzimmern untergebracht werden, während ihre Kinder in einem Kindergarten oder einer externen Schule betreut werden. Dadurch haben die Eltern die Möglichkeit, am Behandlungsprogramm teilzunehmen. Einmalig wird die intensive Integration von Forschung in den Behandlungsalltag.



Die Klinik wird im Oktober 2026 den Betrieb aufnehmen. Interessierte Mitarbeiter*innen können sich jetzt schon bewerben



KONTAKT

Oliver Kaiser

Geschäftsführer
info@bw-lv.de

Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH
<https://www.bw-lv.de/>



Die Werkstatt PARITÄT ist eine der zentralen Stellen für die Entwicklung innovativer Projekte im sozialen Sektor in Süddeutschland. Als Tochtergesellschaft des Paritätischen Baden-Württemberg sind wir an der Seite eines starken Partners und sind bestens vernetzt.



Resozialisierung von Straffälligen

INSA+2 fördert erfolgreich die Integration straffälliger Menschen in den Arbeitsmarkt durch beschäftigungsorientiertes Übergangsmanagement.

Trotz Herausforderungen wie z.B. kurzfristig entzogene Freigänge, die die Koordinierung von Vorstellungsgesprächen erschwerten, konnten von 526 Teilnehmenden 150 in Arbeit vermittelt werden.

Das Folgeprojekt INSAperspektive (2025-27) wird an den Standorten Lahr, Pforzheim, Stuttgart und Schwäbisch Gmünd umgesetzt und leistet einen zeitgemäßen Beitrag zur gesellschaftlichen Teilhabe bei der Resozialisierung.

Das Projekt wird unterstützt von den Ministerien der Justiz und für Migration, für Soziales, Gesundheit und Integration, der Regionaldirektion der Bundesagentur für Arbeit, den örtlichen Arbeitsagenturen und Jobcentern und aus Mitteln der EU im Rahmen des ESF Plus in Baden-Württemberg gefördert.

KONTAKT

Johannes Thienel
Projektkoordination
thienel@werkstatt-paritaet-bw.de

Projekt: INSA+2
<http://www.werkstatt-paritaet-bw.de/projekt/insaplus2>



Unterstützung von Menschen in der Prostitution / Sexarbeit

Das Projekt **SELMA** – Sensibilisierung und Empowerment für Menschen in der Prostitution – berät beim Zugang in das reguläre Hilfesystem.

Insgesamt konnten innerhalb von zwei Jahren 205 Personen beraten werden. 103 Personen wurden dabei an andere Fachberatungsstellen, Ärzt*innen, Behörden und Soziale Dienste vermittelt. Immer wieder kommt es im Rahmen des Projekts vor, dass Klient*innen keine Krankenversicherung haben. Sie werden in Deutschland nur im äußersten Notfall medizinisch versorgt. Die Beratungsstellen von SELMA kooperieren in diesen Fällen mit niedergelassenen Ärzt*innen, was allerdings vom Engagement und den zeitlichen Kapazitäten von Einzelpersonen abhängt oder finanzieren die medizinische Versorgung über Spendenmittel.

SELMA (Laufzeit: 01/2023 – 09/2026) ist ein Projekt der Werkstatt PARITÄT, gefördert im Rahmen des Programms „EhAP Plus“ durch das BMAS und die EU über den Europäischen Sozialfonds Plus.

KONTAKT

Christiane Bernhardt
Öffentlichkeitsarbeit und
Sensibilisierung SELMA
bernhardt@werkstatt-paritaet-bw.de

Lea Schuster
Projektkoordination SELMA
schuster@werkstatt-paritaet-bw.de

Projekt: SELMA
<http://werkstatt-paritaet-bw.de/projekt/selma>



Neues aus dem Landesverband

Personalia



Stefanie Artelt

Referentin im Fachbereich
Krisenintervention und
Existenzsicherung

Als Nachfolge für Dorothea Aschke
übernimmt Frau Stefanie Artelt
zum 1. April 2025 in unserem

Verband die Tätigkeit als Referentin im Referat Sucht
im Fachbereich Krisenintervention und Existenz-
sicherung. Frau Artelt ist staatlich anerkannte Sozial-
arbeiterin / Sozialpädagogin und bringt langjährige
Praxiserfahrung im Bereich Suchthilfe mit. Zuletzt war
sie in Beratungsstellen der Caritas tätig.

KONTAKT

Stefanie Artelt
artelt@paritaet-bw.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
<https://paritaet-bw.de>



Fabienne Christen

Leitung der Regionalgeschäfts-
stelle für den Regionalverbund
Neckar-Alb

Als Nachfolge für Andreas
Karl Gschwind übernimmt Frau
Fabienne Christen zum 1. April 2025

die Leitung der Regionalgeschäftsstelle für den Regional-
verbund Neckar-Alb. Mit ihrem Abschluss im Bereich
„Management im Sozial- und Gesundheitswesen“ sowie
ihrer Praxiserfahrung in der Verbandsarbeit, zuletzt
beim Caritasverband als Referentin für Kinder- und
Jugendhilfe sowie für Sucht- und Suchtselbsthilfe.

KONTAKT

Fabienne Christen
christen@paritaet-bw.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
Regionalverbund Neckar-Alb
<https://paritaet-bw.de/neckar-alb>



Christine Schneider

Referentin im Bereich
Ältere Menschen und Pflege

Zum 1. Januar 2025 hat Frau
Christine Schneider ihre Tätigkeit
als Referentin im Bereich Ältere
Menschen und Pflege aufgenommen.

Sie ist Dipl.-Sozialpädagogin mit Praxiserfahrungen
im Sozialdienst, der Leitung von Tageseinrichtungen
und zuletzt als Einrichtungsleitung bei leben & wohnen
in Stuttgart.

KONTAKT

Christine Schneider
schneider@paritaet-bw.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
<https://paritaet-bw.de>



Thi Phavan Pruckner

verstärkt FreiwilligenAgentur
Heidelberg

Seit 15. März 2025 arbeitet Frau
Thi Phavan Pruckner als neue
Mitarbeiterin in der Freiwilligen-
Agentur in Heidelberg in unserem

Verband. Bereits seit Dezember 2024 war sie dort im
Rahmen eines freiwilligen Engagements tätig. Mit ihrem
Hochschulabschluss in Moderner Sinologie, Anglistik
und Politikwissenschaft sowie ihrer Berufserfahrung als
Market Intelligence Senior Expertin wird Frau Pruckner
die Kolleg*innen der FreiwilligenAgentur in Heidelberg
im Bereich des Corporate Volunteerings unterstützen.

KONTAKT

Thi Phavan Pruckner
pruckner@paritaet-bw.de

FreiwilligenAgentur Heidelberg
<https://freiwilligenagentur-heidelberg.de>



Nachruf Nazan Kapan

Geschäftsführerin des Mannheimer Frauenhaus e.V., SPD-Stadträtin und
Fachgruppensprecherin Frauen und Mädchen beim Paritätischen Landesverband

Der Paritätische gedenkt Nazan Kapan. Wir verlieren mit ihr eine Kämpferin für
Gleichstellung und Frauenrechte und für Vielfalt und Demokratie. Ihre Lebendig-
keit und Kollegialität werden uns fehlen. Unsere Anteilnahme gilt ihrer Familie.

Fall aus der Praxis:

Ehrenamt und Hauptamt in einer Person?

In der Beratungspraxis taucht immer wieder die Frage von Vereinbarkeit von ehrenamtlichem Vorstand und angestellten Mitarbeitenden auf.

Sofern in der Satzung die Bezahlung des Vorstands nicht ausdrücklich geregelt ist oder gar die Ehrenamtlichkeit statuiert ist und dennoch pauschale Aufwandsentschädigungen oder sonstige Vergütungen an Mitglieder des Vorstands gezahlt werden, liegt ein Verstoß gegen das Gebot der Selbstlosigkeit vor. Das gilt auch, wenn der Verein an Vorstandsmitglieder die Ehrenamtpauschale zahlt.

Zu den Aufgaben des Vorstands gehört die **Geschäftsführung** des Vereins. § 27 Abs. 3 BGB lautet: „Auf die Geschäftsführung des Vorstands finden die für den Auftrag geltenden Vorschriften der §§ 664 bis 670 entsprechende Anwendung. Die Mitglieder des Vorstands sind unentgeltlich tätig.“ Demnach hat ein Vorstandsmitglied nur Anspruch auf konkreten Auslagenersatz wie bspw. auf Fahrt- und Reisekosten, Schreib- und Portoauslagen.

Fehlt eine entsprechende satzungsmäßige Regelung und wird dennoch eine Tätigkeitsvergütung an den Vorstand gezahlt, haftet der Vorstand für die rechtswidrigen Zahlungen. Zudem liegt ein Verstoß gegen das Gebot der Selbstlosigkeit vor, der die Gemeinnützigkeit gefährdet.



Weitere Informationen

und einen Überblick Vorstandskonstellationen finden Sie auf unserer Homepage unter https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Hauptamtlicher_Vorstand_Info_2022.pdf

Der Konflikt zwischen Ehrenamt und Hauptamt ist auch nicht damit zu beseitigen, dass Vorstandssitzungen nur in der Freizeit stattfinden. Zur Geschäftsführung des Vorstands gehören alle Verwaltungs- und Leitungsaufgaben. D.h. Vorstände, die zugleich leitende Mitarbeitende sind, müssten die Geschäftsführung und Leitung des Vereins **ehrenamtlich** und damit auch **nebenamtlich** ausüben. Auch müssten sie die Arbeitgeberfunktion (einschließlich disziplinarische und fachliche Weisungsbefugnis) ausüben und wären andererseits selbst als Mitarbeitender weisungsabhängig.

Denkbar ist eine solche Aufteilung zwischen Ehrenamt und Hauptamt nur, wenn die Vorstandsmitglieder noch eine ganz andere **artfremde** Tätigkeit neben der Tätigkeit als Vorstand (Organ) für die Organisation ausüben würden, die klar abgrenzbar von der Vorstandstätigkeit ist, wie z.B. Hausmeister, Platzwart oder Betreuer und auf einer anderen Vereinbarung beruht (Buchna u. a., Gemeinnützigkeit im Steuerrecht, 12. Auflage 2023, S. 186 Rz 54).

Ferner ist für den Fall zu beachten, dass der Verein einen Geschäftsführer einstellen möchte, um den ehrenamtlichen Vorstand zu entlasten, dies einer satzungsmäßigen Grundlage bedarf, da ansonsten die unentgeltliche Pflicht zur Geschäftsführung durch den Vorstand umgangen würde, so jedenfalls die Entscheidung des OLG Brandenburg vom 17.03.2022 – 10 U 16/2.

KONTAKT

Dr. Steffi Hunnius
Rechtsanwältin (Syndikusrechtsanwältin)
hunnius@paritaet-bw.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
<http://www.paritaet-bw.de>



Perfekt abgesichert – im Einsatz für den guten Zweck

Umfassender Schutz für Organisationen und Einrichtungen



Ein Unternehmen
des Paritätischen

 DER PARITÄTISCHE

Als einer der führenden Versicherungsmakler in Deutschland und Europa verstehen wir uns darin, Werte zu schützen und Existenzen zu sichern. Mit uns sind Sie immer auf der sicheren Seite und können sich auf Ihre soziale Arbeit konzentrieren.

Mehr erfahren unter www.union-paritaet.de



**ADJU
VARIS**

Für die Guten das Beste geben.

Multidisziplinärer Feinschliff für
Unternehmen der Sozialwirtschaft

Wirtschaftsprüfung Steuerberatung Rechtsberatung
www.adjuvaris.de

