

Jahresbericht 2020

DRK-Selbsthilfe im Odenwald



Wir sind für
euch da

KONTAKT

Selbsthilfe- und Informationszentrum des DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis e.V.

Bahnstraße 43 (Eingang: Alte Poststraße)

64711 Erbach

Tel. 06062 60760

Fax 06062 60766

selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de

www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

DRK-Kreisverband Odenwaldkreis e.V.

Illigstraße 11

64711 Erbach

Tel. 06062 607-0

Fax 06062 607-55

info@drk-odenwaldkreis.de

www.drk-odenwaldkreis.de

Cover: Kristina Rütten | stock.adobe.com

Liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter in der Selbsthilfe!

2020 – Was für ein Jahr! Geprägt von der Corona-Pandemie mussten auch unsere Selbsthilfegruppen plötzlich neue Wege beschreiten, improvisieren, sich kurzfristig auf Neues einstellen. Das war für manche bestimmt nicht immer einfach – eben noch ein weiteres „Paket“, das man mit sich rumzuschleppen hat.

Wenn die vertrauten Gruppentreffen plötzlich nicht mehr stattfinden können, fühlt man sich schnell wieder mit seiner eigenen Unsicherheit, seinen Zweifeln, Sorgen und Ängsten alleine. Viele von euch haben sich in dieser Zeit dennoch gegenseitig Kraft gegeben: durch die Treffen online, durch ein Telefonat, durch Spaziergänge oder Treffen unter freiem Himmel, wenngleich im kleineren Rahmen. Das war toll und wir dürfen auf diese Leistung stolz sein.

Der Weg aus einer Krise – sei sie durch Trauer, Krankheit oder Sucht begründet – ist für niemanden einfach. Oft erfordert es Mut, den ersten Schritt zu tun, Gewohnheiten hinter sich zu lassen, Neues auszuprobieren und Veränderungen anzunehmen. Zwar muss jeder seinen Weg für sich allein gehen – aber wir können uns darauf einlassen, uns auf unseren Wegen gegenseitig zu begleiten.

Herzlich, eure

Friedel Wegrach

DRK-Selbsthilfe in Zahlen



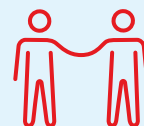
760

Gespräche haben wir über das
Sorgentelefon
angenommen.



16

DRK-Selbsthilfegruppen
sind hier für euch da: Sucht,
Trauer, Krankheit ...



30

Jahre
gibt es bereits die erste der
DRK-Selbsthilfegruppen im
Kreisverband Odenwaldkreis.



📷 **Die Rednerinnen und Redner des Nachmittags (v.l.n.r.):** Oliver Grobeis, Horst Schnur, Norbert Södler, Georg Kaciala, Dr. Peter Traub, Friedel Weyrauch, Susanne Strombach, Peter Battenberg, Wolfgang Rosengarten Foto: © Kai Richter

30 Jahre DRK-Selbsthilfe im Odenwaldkreis

Ein Name wurde an dem festlichen Nachmittag anlässlich des 30-jährigen Bestehens der DRK-Selbsthilfegruppen besonders oft genannt: „Friedel Weyrauch ist das Gesicht unserer Selbsthilfe!“ – darin waren sich alle Redner*innen einig. Die Angesprochene sah das selbst aber überhaupt nicht so!

Den Nachmittag am 11. März 2020 im Alten Rathaus in Erbach eröffnete der Vorsitzende des DRK Kreisverbandes Odenwaldkreis, Georg Kaciala mit den Worten: „Einführendes Verstehen ist der erste Schritt hin zur Veränderung!“ Diese überaus wichtige Eigenschaft sei unerlässlich vor allem in der Selbsthilfe und er dankte gleich als einer der ersten der Leiterin des DRK-Selbsthilfezentrums in Erbach, Friedel Weyrauch, für ihr Engagement über all die Jahre hinweg.

„An erster Stelle steht die Entscheidung für das Leben, nicht gegen die Sucht!“, gab der Präsident des DRK-Landesverbandes Hessen e.V., Norbert Södler, zu bedenken. Er verwies auf das komplexe und dennoch reibungslos ineinandergreifende Hilfesystem von Selbsthil-

feangeboten, Suchthilfe und Betreutem Wohnen, wie es im DRK-Kreisverband Odenwaldkreis etabliert wurde.

Wolfgang Rosengarten, Leiter des Referates Prävention und Suchthilfe des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration erwähnte ebenso die wichtige Rolle der Selbsthilfe: „Sie ist die vierte Stütze in unserem Gesundheitssystem. Sie holt die Menschen dort ab, wo sie stehen!“ Doch wo stehen die Menschen eigentlich heute? Auch in der Selbsthilfe fehle es an „Nachwuchs“ in den Gruppen. Für jüngere Menschen müssen Angebote neu überdacht werden. Selbsthilfe dürfe den Mut haben, sich im Digitalen auszuprobieren, soziale Medien zu nutzen und digitale Formate für sich und die Betroffenen in Anspruch zu nehmen.

Der Landrat des Odenwaldkreises, Frank Matiaske, wurde an dem Nachmittag vertreten von Oliver Grobeis, dem Ersten Kreisbeigeordneten des Odenwaldkreises. Grobeis hob den Geist des Ehrenamtes hervor: Das seien Ressourcen, die könne ein Landkreis finanziell alleine gar nicht stemmen, hier könne man im besten Falle unterstützend tätig werden. „Das Ehrenamt ist nicht mit Geld aufzuwiegen!“

Dr. Peter Traub, Bürgermeister der Kreisstadt Erbach, schilderte, dass er in seiner Funktion oft mit Menschen zu tun habe, die „im Konjunktiv“ zu Hause sind: „Man müsste mal ..., da sollte jemand ...“ Umso mehr schätze er an am Konzept – und somit an allen Teilnehmer*innen der DRK-Selbsthilfegruppen –, dass hier tatsächlich etwas gemacht wird.

Sie sei in einer sehr glücklichen Lage, schilderte Susanne Strombach von der AOK

Hessen, Bereich Unternehmenspolitik/-kommunikation, Selbsthilfe und Patientenzusammenarbeit ihre Situation. Während ihre Kolleg*innen Geld reinbekommen müssen, dürfe sie es ausgeben. 2 Millionen Euro stehen ihr zur Verfügung, die hessenweit genutzt werden, um beispielsweise Projekte wie die der DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis zu ermöglichen: Film-Events zum Thema Depression, das Angebot zur „Jungen Selbsthilfe“ und – mit Blick auf den kommenden Herbst – die bevorstehende Veranstaltung mit Anselm Grün, auf die sich bereits jetzt sehr freue.

Ein Begleiter der ersten Stunde der Odenwälder DRK-Selbsthilfegruppen war Horst Schnur, Landrat a. D. des Odenwaldkreises. Er erinnerte sich an die Situation 1986, in der viele der heutigen Angebote noch längst nicht selbstverständlich waren. Da galt es vom DRK viel Pionierarbeit zu leisten, auf die man heute zurückblicken könne.

Peter Battenberg, heute Geschäftsführer der Volunta gGmbH im DRK Hessen, war vor 30 Jahren Leiter der DRK-Jugend- und Drogenberatungsstelle und hat Friedel Weyrauch – damals Verwaltungsangestellte in seiner Abteilung – dazu angeregt, für das DRK ein Selbsthilfeangebot ins Leben zu rufen.

Denn professionelle Hilfsangebote haben Grenzen – tatsächlich sind es vor allem die Selbsthilfeangebote, die die Bereitschaft vermitteln, sich selbst zu ändern und Hilfe anzunehmen. Nach den ersten losen Treffen der bundesweiten DRK Selbsthilfegruppen entstand die Idee, hier Strukturen zu schaffen. Seitdem hat Friedel Weyrauch die Rollen als DRK-Landessprecherin (Hessen) so-

wie Bundessprecherin der DRK-Selbsthilfegruppen inne. Zu guter Letzt kam die in jedem Redebeitrag geehrte Friedel Weyrauch dann auch selbst zu Wort: „Ich kann meinen Namen heut schon gar nicht mehr hören!“, gestand sie dem Publikum. Und nutzte die Gelegenheit, den Fokus von ihrer Person abzuwenden hin zu den Teilnehmer*innen der vielen Gruppen. „Die Selbsthilfegruppen existieren unabhängig von einer Person!“ Es sei ihr eine Lehre gewesen, als sich die erste von ihr gegründete Selbsthilfegruppe in Reichelsheim damals auflöste, nachdem sie sich dort zugunsten der Erbacher Gruppenaktivitäten zurückgezogen hatte. „So etwas passiert mir nicht nochmal!“, schwor sie sich. Auch wenn sie viele der Gruppen noch aktiv begleite, gebe es immer zwei Gruppensprecher*innen, die die Organisation und Beständigkeit einer Gruppe garantieren.

*„An erster Stelle steht die Entscheidung für das Leben, nicht gegen die Sucht!“
– Norbert Södler, Präsident des DRK Landesverbands Hessen e. V.*

Sie selbst sieht übrigens ebenfalls die Herausforderungen, die auf die Selbsthilfe zukommen. Der Mut, über die altbekannten Gruppenformate auch digitale Angebote zu schaffen, der sei durchaus vorhanden und hier experimentiere man auch fleißig mit einem Online-Forum oder Aktivitäten in sozialen Netzwerken. Allerdings müssten dementsprechend dann auch Fördermöglichkeiten angepasst werden: Die Fördervoraussetzung „eine Gruppe sind sechs Personen“ habe keine Relevanz mehr, wenn sich Menschen durch das Internet von Zeit und Ort unabhängig in Selbsthilfeformaten austauschen.

Festhalten lässt sich jedenfalls: Die Selbsthilfe im Odenwaldkreis ist gut aufgestellt und bereit, auch die nächsten dreißig Jahre für Hilfesuchende ein verlässliches Angebot zu schaffen.



 **Diesmal Blumen statt Fördergelder. Susanne Strombach (li) von der AOK Hessen unterstützt zahlreiche Projekte der DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis. Foto: © Kai Richter**



 **Auch während der Pandemie nahezu rund um die Uhr erreichbar:** Friedel Weyrauch, Leiterin des DRK Selbsthilfe- und Informationszentrums, hatte den Hörer im Jahr 2020 noch öfter in der Hand als in den Jahren zuvor. Foto: © DRK Odenwaldkreis

„Und plötzlich sind die Treffen weg ...“

Der Umgang mit persönlichen Krisen ist das „Kerngeschäft“ des DRK-Selbsthilfe- und Informationszentrums. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie waren von Anfang an selbstverständlich auch für die Selbsthilfegruppen zu spüren: Plötzlich fällt das wöchentliche Ritual der gemeinsamen, persönlichen Treffen mit altbekannten Leidensgenossen weg, wo man sonst verlässlich Trost und Hoffnung tanken konnte. Friedel Weyrauch, die Leiterin des Zentrums, schildert im Interview die Herausforderungen in dieser schwierigen Zeit.

Der erste, relativ kurzfristig anberaumte Lockdown im März 2020 hatte ja auch Auswirkungen auf die Treffen der Selbsthilfegruppen. Was waren deine Gedanken in diesen Tagen?

Einen Tag vor dem Lockdown am 1. März 2020 feierten wir noch das 30-jährige Jubiläum der ersten Sucht-Selbsthilfegruppe. Es war ein tolles Erlebnis und deshalb war dann der nächste Tag ein Schock. Natürlich dachte ich auch daran, dass sich vielleicht unsere Gäste gegen-

seitig angesteckt haben könnten. Eine Befürchtung, die sich Gott sei Dank nicht bewahrheitet hat; unser schönes Jubiläum wurde ausnahmslos in guter Erinnerung behalten. Mir sind also 1000 Gedanken im Kopf herumgeschwirrt und ich hatte Angst um unsere Gruppen: Was wird denn jetzt? Wie kann es weitergehen? Wir hatten uns glücklicherweise schon vorher ein paar Gedanken um die Digitalisierung unserer Selbsthilfe gemacht. Darauf konnten wir zurückgreifen. Die Zeit war reif, um die Konzepte nun tatsächlich umzusetzen.

Relativ zügig hat das Selbsthilfe- und Informationszentrum eine eigene Videochat-Plattform auf die Beine gestellt. Wie kam es dazu?

Anfangs hatten sich viele Gruppen kurzfristig per WhatsApp organisiert. Solche eine kurzfristige Improvisation ist natürlich prima, aber im Hinblick auf Datenschutzaspekte – vor allem in so sensiblen Bereichen wie der Selbsthilfe – kann das katastrophale Auswirkungen haben! Da geht es nicht allein darum, dass

Whatsapp, also Facebook, die Daten auf die eine oder andere Weise kommerziell auswertet. Das kann auch ganz unmittelbare Auswirkungen haben: Was passiert, wenn jemand das Smartphone

eines Teilnehmers in die Hand bekommt und den so protokollierten Gesprächsverlauf nachlesen kann? „Was in den Gruppen besprochen wird, bleibt in den Gruppen!“ – diese Regel gilt auch online! Wir haben daher auf öffentlich zugängliche Videochatrooms gesetzt. Ohne Anmeldung, ohne Protokollierung, die Server stehen in Deutschland und entsprechen der DSGVO. Klar muss man auch hier achtsam sein: Wer sind die Menschen im Chat? Kenne ich sie? Wie sehr vertraue ich mich ihnen an? Aber das sind Fragen, die uns auch im „echten Gruppenraum“ begegnen.

Wie waren die Erfahrungen bisher damit? Wird das Angebot angenommen?

Zugegeben: Am Anfang war es ziemlich holprig und nicht alle Gruppen hatten den Mut, sich digital zu treffen. Es trafen sich einige zum Spaziergang oder auch auf der grünen Wiese. Einige wollten trotz der geschilderten Bedenken nicht auf ihre WhatsApp-Gruppe verzichten. Manche suchten per Telefon den Austausch. Nach und nach stellten aber viele die Vorzüge des neuen Systems fest und dass man kein Technik-Guru sein muss, um es nutzen zu können. Viele Berufstätige mussten in der Pandemie ja auch auf Online-Meetings umsteigen. Was am Anfang noch umständlich war, ist inzwischen selbstverständlich geworden. So wird es wohl auch bei uns sein: Auch wenn wir uns wieder persönlich treffen dürfen, wird das Online-Angebot als Ergänzung stehen bleiben. Vor allem dass man nicht an einen Ort gebunden ist, ist tatsächlich ein großer Vorteil. So können sich Betroffene aus ganz Deutschland ohne viel Aufwand treffen und austauschen. Mehr Infos dazu finden sich übrigens im an dieses Interview anschließenden Bericht.

Zwischen den Lockdowns durften sich die Selbsthilfegruppen ja wieder vor Ort unter Hygieneauflagen treffen. Wie lief das ab?

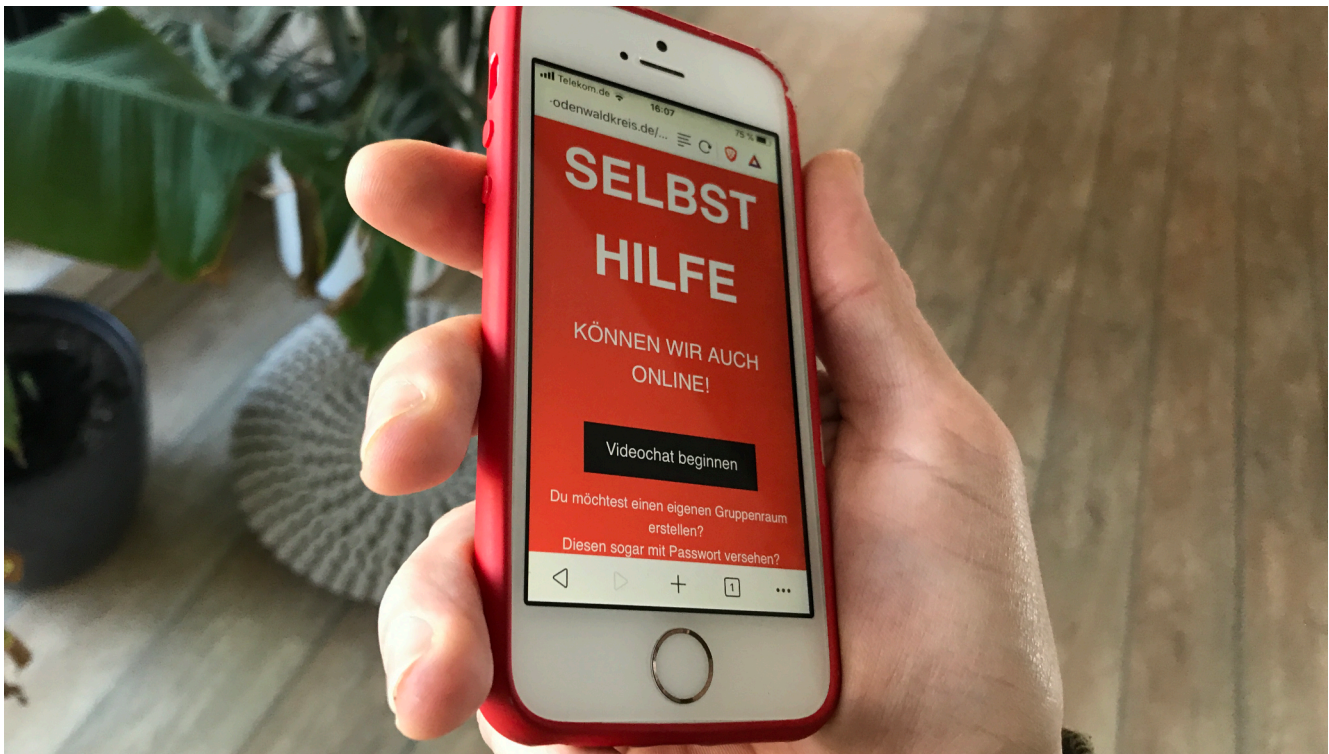
Wir erstellten ein Hygienekonzept und ich ging damit hausieren. Ich fragte also beim Ordnungsamt und natürlich beim Gesundheitsamt, wann und ob ich wieder Gruppentreffen organisieren kann. Selbstverständlich unter Einhaltung der Hygieneauflagen.

Neben den Treffen vor Ort organisiert das Selbsthilfe- und Informationszentrum ja auch Filmabende oder Vorträge. Wie sah es damit in 2020 aus?

Wir nutzen diese öffentlichen Veranstaltungen normalerweise, um auf unser Angebot aufmerksam zu machen und für die Themen zu sensibilisieren. In den vergangenen Jahren waren das zum Beispiel Filmvorführungen zu den Themen Depression, Essstörungen oder Trauerverarbeitung – teilweise mit mehreren hundert Gästen. In 2020 ist da tatsächlich leider das meiste davon auf der Strecke geblieben. Aber für unsere Veranstaltung mit Anselm Grün hatten wir ja Gott sei Dank eine tolle Idee (siehe Seite 12).

Neben den Gruppentreffen findet im Selbsthilfe- und Informationszentrum ja normalerweise auch der Treffpunkt Auszeit statt – ein Ort, wo man ungezwungen zusammen kommen kann, um mit anderen Gesellschaftsspiele zu spielen, zu backen oder einfach zu reden. Wird das Angebot nach der Pandemie wieder aufgenommen?

Auf jeden Fall. Bis dahin gilt es noch, ein wenig die Zähne zusammenzubeißen, aufeinander aufzupassen und gemeinsam diese Pandemie zu überstehen. Ich freue mich auf jeden Fall, wenn die Räume hier wieder von Kuchen-duft durchzogen sind anstatt vom Geruch des Desinfektionsmittels.



📱 Den DRK-Chatraum kann man auch von Smartphones oder Tablets aus betreten. Foto: © Kai Richter

DRK-Online-Selbsthilfe: Die Krise als Chance

Um es vorweg zu nehmen: Die Online-Selbsthilfe soll keinesfalls das Angebot der „echten“ Gruppen-Treffen in unserem Selbsthilfezentrum in Erbach ersetzen. Aber: Unsere Erfahrungen damit sind so gut, dass die Online-Selbsthilfe auch nach Corona unsere Angebote dauerhaft ergänzen wird.

Auch für uns war der Einstieg in die virtuelle Welt anfangs Neuland, doch die Mühe und der Mut haben sich gelohnt. Unsere Selbsthilfegruppen haben das Angebot schnell angenommen und manche haben uns sogar angespornt, ein Online-Format für den Gruppenaustausch zu entwickeln. Der digitale Gruppenaustausch im Videochat wird weiterhin rege genutzt, selbst als zwischenzeitlich reale Treffen wieder stattfinden konnten. Für uns hat sich bestätigt: In jeder Krise liegt auch eine Chance!

Losgelöst von Zeit und Raum

Online-Selbsthilfe und der Treff im virtuellen Gruppenraum ist für all jene von großem Vorteil, die den weiten Weg zu einem Gruppentreffen quer durch den Odenwald

nach Erbach nicht immer auf sich nehmen wollen oder können. Zudem kann man sich bei akutem Gesprächsbedarf, z. B. in Krisensituationen, mit Teilnehmer*innen aus der Gruppe auch einfach öfter digital treffen, anstatt auf das nächste Treffen warten zu müssen, das vielleicht erst in ein paar Wochen stattfindet.

DRK-Gruppen-Videochat wurde gut angenommen

Dank einer Förderung durch die AOK Gesundheitskasse Hessen konnten wir unseren DRK-Selbsthilfegruppen und ihren Mitgliedern ab April die Möglichkeit eröffnen, sich über unsere Homepage unter www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de/chat einen eigenen gruppenbezogenen digitalen Raum zu erstellen. Dazu haben wir uns für

das Videokonferenz-Tool „Jitsi“ entschieden. Auf unserer Homepage sind auch die passenden Links zu den verschiedenen digitalen Gruppenräumen aufgelistet. So finden die Mitglieder jener Gruppen, die das Angebot nutzen, stets einen schnellen Zugang zu ihrer Gruppe. In vielen Gruppen haben sich schnell Personen gefunden, die einen virtuellen Raum eingerichtet haben. Um auch in den digitalen Treffen einen geschützten Rahmen und Vertraulichkeit sicherstellen zu können, sind die Chat-Räume passwortgeschützt. Die Passwörter werden ausschließlich an Gruppenmitglieder weitergegeben. So ist garantiert, dass niemand plötzlich dazu kommt, der nicht zur Gruppe gehört.

Mittlerweile werden die virtuellen Räume auch über die offiziellen Gruppentreffen hinaus genutzt, etwa wenn einzelne DRK-Selbsthilfegruppenmitglieder im kleineren Kreis spontan ein Gespräch führen möchten. Auch dazu kann die Online-Selbsthilfe selbstverständlich in Anspruch genommen werden. Bedingung ist allerdings, dass man Mitglied einer DRK-Gruppe ist.

Bedenken, Vorbehalte und Hürden

Auch wenn die Online-Selbsthilfe überwiegend gut angenommen wurde, gab es bei einigen Gruppenmitgliedern auch Bedenken und Vorbehalte. Oft steckte die Angst dahinter, dass jemand mithören kann. In vielen Fällen konnten der offene Austausch und die Aufklärung dazu innerhalb der Gruppe die Scheu und das Unbehagen vor diesem neuen Angebot nehmen. Manchmal war und ist

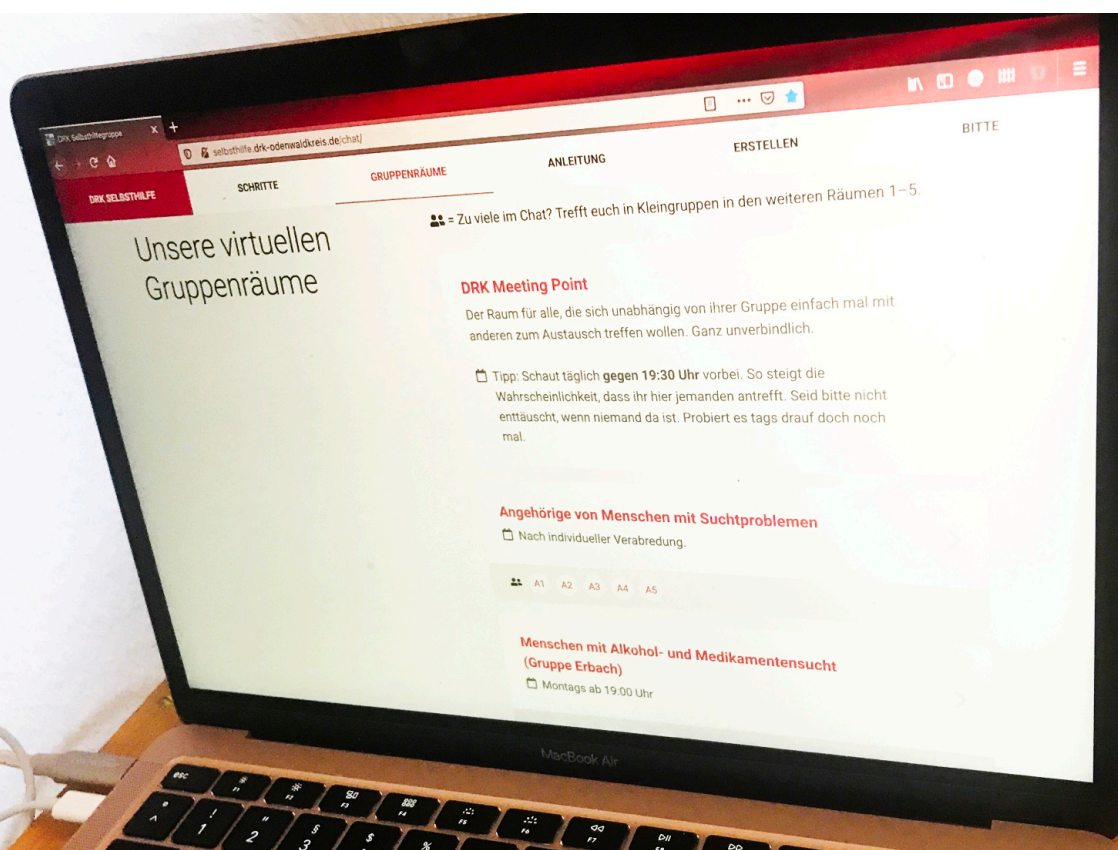
der Umstand eine Hürde, dass viele Gruppemitglieder kein Büro oder ein eigenes Zimmer besitzen, um ungestört reden zu hören. Wo es notwendig erschien, fanden und finden die Gruppen andere Möglichkeiten, ihren Gruppenaustausch fortzusetzen. Einige initiierten Gruppentreffen in ihnen bereits bekannten Messenger-Diensten und treffen sich bis heute auch noch dort.

Und manchmal muss(te) es eben doch live sein

Eine super Idee war auch, dass man sich bei schönem Wetter auf einer Wiese oder auch auf anderen Plätzen im Freien traf und auch heute noch ab und an trifft. Hier kann man Abstandsregelungen viel leichter einhalten als in geschlossenen Räumen – und nebenbei die Natur genießen.

Zusammenhalt in der Krise

Alles in allem war unter den DRK-Gruppen meist zu jeder Zeit ein guter Austausch möglich. Man half sich gegenseitig dabei, Stimmungsschwankungen, die Angst vor dem Corona-Virus oder auch vor Arbeitslosigkeit durchzustehen. Man verabedete sich zu einem Spaziergang oder sonstigen kleineren Aktivitäten, sobald es möglich und erlaubt war. So verlor man nie den Kontakt zueinander und konnte sich untereinander Halt geben. Gerade in dieser Zeit der Krise haben die Gruppen gelebt und bewiesen, wofür die Selbsthilfe auch sonst steht: Solidarität und Zusammenhalt. Beides hat sich in dieser schwierigen Phase sogar noch verstärkt.



 **Niedrigschwellig.** Mit einem Klick auf den passenden Link betritt man umgehend den entsprechenden Gruppenraum. Foto: © Kai Richter

 **Dieser Text erschien zuerst in TIPP** – dem regelmäßig erscheinenden Selbsthilfemagazin der Paritätischen Selbsthilfebüros. Ausgabe 55 beschäftigte sich mit dem Themenschwerpunkt „Selbsthilfe mal anders - Corona und die Folgen“. Kostenloser Download unter: www.paritaet-selbsthilfe.org/tipp/



📹 Dank des wunderbaren Spätsommerwetters war ein Dreh im Klostergarten der Abtei Münsterschwarzach problemlos möglich. Foto: © Kai Richter

Pater Anselm auf Youtube

Eigentlich war für den 1. Oktober 2020 etwas ganz Besonderes geplant. Als „Jahreshighlight“ wollte das DRK-Selbsthilfe- und Informationszentrum zu einer Vortragsveranstaltung in die Werner-Borchers-Halle nach Erbach einladen. Der bekannte Autor und Benediktinermönch Pater Anselm Grün sollte zum Thema „Versäume nicht dein Leben“ sprechen. Leider hat uns Corona auch mit der Durchführung dieser Veranstaltung einen Streich durch die Rechnung gemacht.

Wir wissen aus Erfahrung, dass dieses Thema viele Menschen in unseren Selbsthilfegruppen – sei es Trauer, Krankheit oder Abhängigkeit – umtreibt. Lange haben wir überlegt, ob eine Veranstaltung unter den gegebenen Bedingungen stattfinden kann. Wir haben Hygienekonzepte erarbeitet, mit den Verantwortlichen besprochen, wieder verworfen und erneut erstellt. Schlussendlich sahen wir uns als DRK-Kreisverband aber in der besonderen Verantwortung gegenüber der Gesundheit unserer Mitarbeiter*innen und Gäste. Unser Handeln ist stets ausgerichtet an den Leitlinien des Deutschen Roten Kreuzes: „Im Zeichen der Menschlichkeit setzen wir uns für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde

aller Menschen ein.“ – Daher haben wir uns entschlossen, wenn auch schweren Herzens, den Live-Vortrag mit so vielen Menschen in einer Halle nicht stattfinden zu lassen, selbst wenn dies eventuell unter strengen Hygienemaßnahmen möglich gewesen wäre.

„Wenn der Berg nicht zum Propheten kommt ...“

Wer uns in den Selbsthilfegruppen kennt, weiß aber auch: Wir versuchen immer die Chance zu ergreifen, die uns eine Krise bietet. Im besten Fall gehen wir gestärkt daraus hervor! Wir haben also kurzerhand ein kleines Videoteam in die Abtei nach Münsterschwarzach zu Pater Anselm Grün geschickt, um seinen Vortrag aufzuzeichnen.

Das Tolle daran: Nun kommen nicht nur die (sehr wenigen) Besucher einer (Corona-konformen) Abendveranstaltung in den Genuss des Vortrags, sondern er steht rund um die Uhr allen Interessierten auf Youtube zur Verfügung (Stand Mai 2021: 16.735 Views). Es lohnt sich zudem, die Worte von Pater Anselm öfter mal anzuhören, um daraus Impulse für die eigenen Grübeleien oder Sorgen zu ziehen. Auch darin liegt ein großer Vorteil der Video-Aufzeichnung gegenüber einer Live-Vortragsveranstaltung.

Persönliche Begegnungen sind nicht zu ersetzen

Wie wichtig dennoch gemeinschaftliches Erleben ist, hat uns die Krise klar vor Augen geführt. Wir freuen uns daher besonders, dass wir Pater Anselm erneut für einen Vortrag in 2021 gewinnen konnten. Wir informieren dazu auf unserer Homepage. Hoffen wir, dass wir bis dahin die Pandemie erfolgreich zurückgedrängt haben, damit dieser Termin stattfinden kann.

Dankeschön!

Ausdrücklich möchten wir uns bei der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen, und hier besonders bei Frau Susanne Strombach, bedanken. Neben der großzügigen finanziellen Förderung dieses Projektes trafen wir bei den vielen Umplanungen und Unsicherheiten aufgrund ständig wechselnder Begebenheiten und Verordnungen stets auf Verständnis und vollste Unterstützung. Nur so konnte unsere Improvisation in dieser Krise überhaupt verwirklicht werden.

 **Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen und den somit übermittelten Link zum Youtube-Video öffnen. Oder manuell eingeben:**
<https://t1p.de/drk-anselm>



Dieser Vortrag, frei gehalten in dieser schönen Umgebung, ist wie eine Umarmung. Ich werde ihn mir noch mal anhören und Notizen machen.

Immer wieder danke ich Ihnen für Ihre Güte, Ihre liebevolle Demut. Daher tut es so gut, Ihre Worte und Geschichten aus dem Leben zu hören! Von ganzem Herzen mein Dank für die Zuversicht, den Frieden, den Sie mit uns teilen.

Steh auf, nimm dein Bett und geh – ganz wunderbar!



📷 Sozialpädagogin Sonja Braun-Resch (links) und Gruppenleiterin Friedel Weyrauch freuen sich über die neue Kooperation.
Foto: © DRK Odenwaldkreis

Psychoonkologische und sozialrechtliche Fachberatung

Darmstädter Verein »Weiterleben« unterstützt unsere Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebserkrankungen. Die Sozialpädagogin Sonja Braun-Resch und die Psychologin Monika Kohlmann bieten in einer Kooperation mit dem DRK des Odenwaldkreises seit September 2020 Beratungen an.

Die Fachfrauen kommen vom Verein »Weiterleben« aus Darmstadt, der dort schon seit 2008 psychoonkologische und sozialrechtliche Gespräche mit Betroffenen und deren Angehörige führt.

Da immer mehr Interessierte aus dem Odenwaldkreis nach Darmstadt gekommen waren, hat man sich entschieden, die individuellen und kostenfreien Beratungen vor Ort in den Räumlichkeiten des Roten Kreuzes zu installieren. Über eine Klientin wurde zuvor der Kontakt zur hiesigen Selbsthilfegruppe und deren Leiterin Friedel Weyrauch hergestellt. Beteiligt am Zustandekommen der Kooperation war auch DRK-Kreisvorsitzender Georg Kacala, der das Vorhaben wohlwollend begleitet und schlussendlich auch unterzeichnet hat.

Individuelle, persönliche Beratung

Inhaltlich können die unterschiedlichsten Themen besprochen werden:

- Begleitung bei der Krankheitsverarbeitung in Einzelberatungen oder in Gesprächen für Paare, Familien und Freunde.
- Sozialrechtliche Fragestellungen sowie Erläuterungen zum Befund.
- Infos zu ergänzenden Therapiemöglichkeiten sowie Hilfen bei der Neuorientierung im sozialen Umfeld und im Berufsleben.

Tipps zu Sport- und Entspannungsprogrammen

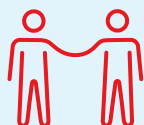
Den jeweiligen Bedarf und dessen Umfang bestimmen die Interessenten. Ist ein Angehöriger an Krebs verstorben, ist auch eine Trauerbegleitung möglich. Bei Bedarf wird mit Übersetzenden die Beratung in anderen Sprachen durchgeführt.

Das psychoonkologische Angebot zeigt auf, wie mit den vielfältigen Belastungen umgegangen werden kann und thematisiert auf Wunsch die unterschiedlichen Phasen der Krankheit. Hier dürfen auch Ängste angesprochen werden.

Hilfe bei Anträgen, Förderungen, Reha ...

Die sozialrechtliche Beratung macht sich die wirtschaftliche Sicherung zum Inhalt. Es werden die Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung angesprochen und Infos zu Lohnersatzleistungen gegeben. Auch das Schwerbehindertenrecht, die berufliche Wiedereingliederung, Fragen zu einer eventuellen Erwerbsminderungsrente und Wissenswertes über Maßnahmen der Rehabilitation sind Inhalte der Gespräche.

Die Beratungen des Vereins »Weiterleben« finden ab September immer jeden zweiten Freitag im Monat von 10 bis 12 Uhr in der Bahnstraße 43 nach vorheriger Anmeldung statt. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf:



Monika Kohlmann

Tel. 06151 39277-62
kohlmann@weiterleben.org

Sonja Braun-Resch

Tel. 06151 39277-61
braun-resch@weiterleben.org

Friedel Weyrauch

Tel. 06062 607-60
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de

Mehrmals im Jahr werden die Fachberaterinnen nach vorheriger Absprache auch die Krebs-Selbsthilfegruppe des Roten Kreuzes besuchen und dort ihre Leistungen anbieten.

Ausführliche Informationen zum Angebot von Weiterleben e.V. finden Sie auf der Homepage des Vereins: **www.weiterleben.org**

Herzblut und Wissen für die gute Sache

„Das kratzt die Hornhaut von der Seele“, sagte neulich ein Anrufer zu Friedel Weyrauch, Sprecherin der Selbsthilfegruppen beim Roten Kreuz im Odenwaldkreis. „Ein treffenderes Lob für unser Sorgentelefon kann es nicht geben!“, freute sich daraufhin die Initiatorin der fernmündlichen Betreuung für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen.

Fast 760 Mal hat der Apparat 2020 geläutet. In der Regel dauere ein Gespräch zwischen 30 und 45 Minuten, oftmals aber auch länger, informiert die Fachfrau. Auch erhalte man wiederholt Anrufe in der gleichen Angelegenheit. Dies unterstreiche die Notwendigkeit dieser Beratung.

Im Jahr 1998 hatte sie den Bedarf erkannt und das Angebot aus der Taufe gehoben. Häufig greift die erfahrene Kraft noch selbst zum Hörer, mit einer Kollegin teilt sie sich den Dienst.

Das Sorgentelefon des Roten Kreuzes ist nicht mit der Telefonseelsorge zu verwechseln, dort sind die Schwerpunkte anders gelagert. Manchmal nutzen auch Menschen mit Suchtproblemen diesen Anschluss, um sich Rat zu holen. Gerne werden die Kontakte von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen vermittelt. Im Idealfall kann jedoch schon das Gespräch viele Fragen beantworten und den Anrufern helfen.

„In letzter Zeit führen wir häufig Telefonate mit Großeltern, die sich bezüglich der Arbeitslosigkeit oder dem fehlen-

den Obdach ihrer Enkel Gedanken machen“, konstatiert Weyrauch. Aber auch Kinder von Eltern mit Suchtproblemen habe man oft in der Leitung. Zuhören und informieren seien die Ansatzpunkte. Mit konkreten Ratschlägen sei man vorausschauend vorsichtig, Rezepte gebe man nicht.

Das Sorgentelefon des Roten Kreuzes ist das ganze Jahr besetzt und von Freitag bis Sonntag sowie an den gesetzlichen Feiertagen von 8 bis 22 Uhr erreichbar. Unter Tel. 06062 / 607-67 meldet sich immer ein kompetenter Ansprechpartner. „Gerade in Zeiten von Corona

„Gerade in Zeiten von Corona sind die Menschen froh, über diesen Weg ein offenes Ohr für ihre Probleme zu finden“ – Friedel Weyrauch

sind die Menschen froh, über diesen Weg ein offenes Ohr für ihre Probleme zu finden“, so Weyrauch abschließend.

Viel Lob für ihr Engagement in der Sache gab es von Georg Kaciala: „Es ist nicht selbstverständlich, dass sich jemand mit so viel Herzblut und Wissen für diese gute Sache einsetzt“, betonte der Kreisvorsitzende des DRK im Odenwaldkreis anerkennend.



Das Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen ist am Wochenende von Freitag bis Sonntag und allen gesetzlichen Feiertagen erreichbar, und zwar jeweils von 8 bis 22 Uhr unter der Rufnummer:

06062 60767

Mit dem Sorgentelefon möchten die Mitglieder der Angehörigen-Selbsthilfegruppe des Deutschen Roten Kreuzes Menschen zur Seite stehen, deren Kinder, Jugendliche, Lebenspartner, Freunde oder Verwandte suchtkrank oder suchgefährdet sind.

Gemeinsamkeit ist unsere Stärke. Fachtagungen, Konferenzen

Der Leitfaden zur Arbeit der Suchtselbsthilfegruppen im DRK ist im Februar 2020 in seiner zweiten Auflage erschienen.



 Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen und den somit übermittelten Direktlink zum PDF öffnen. Oder manuell eingeben:
<https://t1p.de/drkleitfaden>

heilungskräfte zu mobilisieren, die es den Betroffenen ermöglichen, Perspektiven für individuelle und soziale Veränderungen zu entwickeln und somit die jeweiligen Lebensentwürfe neu zu gestalten.

Der Leitfaden steht als PDF zum Download bereit:
<https://t1p.de/drkleitfaden>.

Er soll allen Interessierten die Arbeit der Selbsthilfegruppen näher bringen und gleichzeitig den Betroffenen eine Orientierungshilfe zur selbstbestimmten Arbeit mit anderen Betroffenen geben.

Die Suchtselbsthilfe ist ein Baustein im Suchthilfesystem und Bestandteil der ehrenamtlichen Wohlfahrtsarbeit im DRK. Aufgabe und Ziel sind, Selbst-

Auch Fachtagungen und Konferenzen mussten teilweise neue Wege gehen. Wir nahmen an einer Videokonferenz am 30.9.2020 der DHS zum Thema „Stellenwert der Selbsthilfe in der Suchtprävention“ teil.

Am 6.12.2020 folgten wir der Einladung des DHS-Fachausschusses „Sucht-Selbsthilfe“ in Hannover. Thema war die Umsetzung der gesetzlichen Neuregelung zu § 20h SGB V (GKV-Selbsthilfeförderung) im Rahmen des Digitalen Versorgungsgesetzes.

Einen Tag darauf fand am 7.12.2020 die digitale Vorbereitungssitzung der Sucht-Selbsthilfe-Konferenz 2021 des Fachausschusses Selbsthilfe 2021 statt.

An der jährlichen Jahreskonferenz der Suchtselbsthilfe in der HLS zum Thema „Selbsthilfe im Wandel? 4.0 Dialog mit Zukunft“ wurde ebenfalls teilgenommen.

Gemeinsam mit dem in 2020 noch Vorsitzendem unseres Kreisverbandes, Georg Kaciala (seit 2021 Präsident), wurde die Einladung zur Sitzung des Landesrates in Grünberg wahrgenommen, eine Informationsveranstaltung des Landesverbandes Hessen. Frau Friedel Weyrauch wurde zu dieser Veranstaltung auf Anregung des Präsidenten des DRK-Landesverbandes Hessen, Norbert Södler, eingeladen, um über die Selbsthilfe zu informieren. Gleichzeitig sollten diese dazu motiviert werden, die Informationen von Frau Weyrauch von Landes- auf Kreisebene weiterzugeben, damit dort ebenfalls Selbsthilfegruppen initiiert werden können. Frau Weyrauch hatte über die Entstehungsgeschichte berichtet und auch gleichzeitig mitgeteilt, dass die Selbsthilfe für das DRK nicht nur öffentlichkeitswirksam sei, sondern auch neue Mitglieder für das DRK einbringen könne. Frau Weyrauch würde sich auch bei Neugründungen unterstützend zur Verfügung stellen.



*Nur du kannst es schaffen, aber
du schaffst es nicht allein.*

Ein herzliches Dankeschön an die Partner und Unterstützer
der DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwald:

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.
Diakonisches Werk Odenwald
Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V.
IKK classic
Share Value Stiftung
Sparkasse Odenwaldkreis

Zentrum für seelische Gesundheit am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis GmbH

**Selbsthilfe- und Informationszentrum des
DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis e.V.**
Bahnstraße 43 (Eingang: Alte Poststraße)
64711 Erbach

Tel. 06062 60760
Fax 06062 60766
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

