

Veranstaltungen 2025

DRK-Selbsthilfe im Odenwald





 Im Sinne einer guten Selbstfürsorge ist ein aufrichtiges Nein nicht zu umgehen.

Wie uns die Kunst, nein zu sagen, vorwärts bringt

In der Impulsveranstaltung am 12. März 2025 lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der Frankfurter Diplom-Psychologin Nathalie Krahé für sich einzustehen und auch einmal „Nein“ zu sagen!

Nicht-Neinsagen zu können, das ist ein „Sprachfehler“. Menschen merken zwar, dass sich in ihrem Inneren ein Widerstand regt – teilweise erst im Nachhinein – und doch sagen sie immer wieder „ja“. Erklärungen lauten dann oft so: „Mir fielen nicht die richtigen Argumente ein“ oder „Ich wollte einfach niemandem weh tun“.

Betroffene werden meist von anderen als nett und freundlich oder kollegial beschrieben. Das ist einerseits angenehm und führt andererseits dazu, dieses Verhalten lange beizubehalten, bis es nahezu unmöglich erscheint, sich doch einmal abzugrenzen. Menschen verbiegen sich.

Für alle, die so empfinden und gerne etwas ändern würden, gab es an diesem Abend eine gute Nachricht: Nein-Sagen lässt sich trainieren. In der Veranstaltung wurden die Hintergründe betrachtet und die guten Absichten ver-

standen, die an das Ja-Sagen geknüpft sind.

Die Teilnehmenden waren eingeladen, anhand von Praxisberichten und eines kommunikationspsychologischen Modells das Nein-Sagen weniger kritisch zu sehen. Denn im Sinne einer guten Selbstfürsorge ist ein aufrichtiges Nein nicht zu umgehen. Wie dies auf empathische Weise, ohne schlechtes Gewissen und für andere annehmbar gelingen kann, vermittelte Nathalie Krahé (Diplom-Psychologin und Coach aus Frankfurt am Main) an diesem Abend.



 **Die Welt der Wild- und Heilkräuter** – Heilkräuterfachfrau Tanja Anlauf informierte darüber. © Anna | stock.adobe.com

Inspirierender Vortrag über Heilkräuter stärkt Selbsthilfe für Menschen mit Krebs

Im Rahmen der Selbsthilfeangebote für Menschen mit Krebserkrankungen lud das DRK-Selbsthilfezentrum am Samstag, 4. April, um 15 Uhr zu einem informativen Vortrag über Heilkräuter ein. Die Heilkräuterfachfrau Tanja Anlauf verstand es, das gut besuchte Treffen in der Alten Poststraße mit praxisnahem Wissen und motivierenden Anregungen zu bereichern.

Anlauf, selbst pharmazeutisch-technische Assistentin mit intensiver Weiterbildung zur Heilkräuterfachfrau, führte die Zuhörerinnen und Zuhörer ein in die Welt der Wild- und Heilkräuter. In ihrem Vortrag erklärte sie anschaulich, auf was es beim Sammeln ankommt, wie man häufige Kräuter sicher bestimmen kann und welche dabei besonders geeignet für die Hausapotheke sind. Darüber hinaus gab sie wertvolle Tipps, wie man Kräuter richtig haltbar macht – etwa durch Trocknen, Ölauszug oder Herstellung von Tinkturen – und wie man sie sinnvoll im Alltag nutzen kann. Die Veranstaltung bot den Anwesenden nicht nur konkrete

Anwendungsbeispiele, sondern auch einen Raum für Fragen und Austausch. Gerade Menschen, die mit einer Krebsdiagnose leben, sind häufig auf der Suche nach Wegen zur Unterstützung der eigenen Gesundheit und Selbstfürsorge. In diesem geschützten Rahmen nutzten viele die Gelegenheit, sich über natürliche Heilmittel zu informieren und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Die Angebote des DRK-Selbsthilfezentrums leisten einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung der Herausforderungen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt. Der gegenseitige Austausch von Erfahrungen, Mut und hilfreichen Informationen – wie sie Anlauf in ihrem Vortrag vermittelte – kann Betroffenen helfen, mit Ängsten und Belastungen besser umzugehen und neue Perspektiven zu gewinnen. Selbsthilfegruppen bieten genau diesen Erfahrungs- und Wissensraum, der über rein medizinische Aspekte hinausgeht.

EIN ZURÜCK ZUM FÜHRERSCHEIN

📺 Wenn der Lappen weg ist, sind der Umgang mit eigenen Ressourcen sowie die Motivation zur persönlichen Veränderung wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Neustart.

Zurück zum Führerschein

Der Informationsabend für Menschen nach Führerscheinverlust aufgrund von Alkohol oder Drogen zeigte Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene auf ihrem Weg zurück zu verantwortungsvoller Mobilität.

Am 28. Oktober 2025 fand im DRK-Selbsthilfezentrum in Erbach der Infoabend „Zurück zum Führerschein“ statt. Die Veranstaltung richtete sich an Menschen, die ihren Führerschein infolge von Alkohol- oder Drogenkonsum verloren haben und sich über Wege, Anforderungen und Unterstützungsangebote zur Wiedererlangung der Fahrerlaubnis informieren wollten.

Im Mittelpunkt des Abends stand der verantwortungsvolle Umgang mit den Folgen des eigenen Handelns sowie die Frage, wie der Weg zurück zur Mobilität nachhaltig und reflektiert gelingen kann. Die Teilnehmenden nutzten die Gelegenheit, sich umfassend und praxisnah zu informieren. Als Referentin führte Frau Silke Hartenfels, Diplom-Psychologin und Auditorin vom TÜV Hessen, durch die Veranstaltung. Sie erläuterte anschaulich die Bedeutung und

den Ablauf amtlich anerkannter Abstinenznachweise, wie etwa Alkohol- und Drogenscreenings, und gab einen detaillierten Einblick in die Anforderungen der Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU). Darüber hinaus thematisierte sie den Umgang mit eigenen Ressourcen sowie die Motivation zur persönlichen Veränderung als wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Neustart. Der Infoabend bot Raum für Fragen, Austausch und Orientierung und wurde von den Teilnehmenden als hilfreich und klärend wahrgenommen. Das DRK-Selbsthilfezentrum leistete mit dieser Veranstaltung einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung Betroffener auf ihrem Weg zurück zu verantwortungsvoller Mobilität.



 **Viele der Teilnehmerinnen** äußerten sich dankbar darüber, endlich einen Raum gefunden zu haben, in dem sie verstanden werden und Unterstützung erfahren können. Foto: © TensorSpark, stock.adobe.com

Niemand muss den Weg alleine gehen

Gründung der Selbsthilfegruppe für Eltern autistischer Kinder ist von Beginn an ein voller Erfolg.

Am 26. März 2025 fand im DRK-Selbsthilfezentrum in Erbach das erste Treffen der neu gegründeten Selbsthilfegruppe für Eltern autistischer Kinder unter der Begleitung von Michèle Voigt – selbst Mutter eines autistischen Kindes – statt. Zehn engagierte Mütter nahmen daran teil, die alle mindestens ein autistisches Kind haben.

Die Teilnehmerinnen befanden sich dabei an ganz unterschiedlichen Punkten ihrer Reise – während einige bereits seit Jahren mit der Diagnose ihrer Kinder leben, stehen andere noch am Anfang und haben bisher lediglich einen Verdacht.

Doch unabhängig davon, wie weit jede Familie bereits auf ihrem Weg ist, einte alle Teilnehmerinnen das Gefühl, auf diesem Weg nicht alleine zu sein. Schnell stellten sie fest, dass es viele Gemeinsamkeiten in ihren Erfahrungen gibt, die für gegenseitiges Verständnis und große Erleichterung

sorgten.

Im Verlauf des Abends erzählte jede Mutter ihre persönliche Geschichte. Es wurde gelacht, gestaunt, Erfahrungen wurden ausgetauscht und neue Erkenntnisse gewonnen. Der Austausch über Ärzte, Therapeuten, Diagnosestellen und Schulen erwies sich als besonders wertvoll. Ebenso wichtig war es, Informationen über spezielle Freizeitaktivitäten für neurodivergente Kinder im Odenwaldkreis weiterzugeben.

Der offene und herzliche Austausch zeigte, dass ein großer Gesprächsbedarf besteht. Die Freude über dieses neue Selbsthilfeangebot war allgegenwärtig, und viele der Teilnehmerinnen äußerten sich dankbar darüber, endlich einen Raum gefunden zu haben, in dem sie verstanden werden und Unterstützung erfahren können.



 **Mut, Freundschaft und Zusammenhalt.** Die zentrale Botschaft des Films knüpfte nahtlos an den Selbsthilfegedanken des Deutschen Roten Kreuzes an. Foto: Screenshot aus dem Film „was uns bewegt“

Was uns bewegt

Am 18. November 2025 lud das DRK-Selbsthilfezentrum zum Film- und Informationsabend „Was uns bewegt“ in die Erbacher Lichtspiele ein. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher folgten der Einladung und erlebten einen bewegenden Abend, der Filmkunst, persönliche Begegnungen und den Gedanken der Selbsthilfe auf eindrucksvolle Weise miteinander verband.

Gezeigt wurde der Dokumentarfilm „was uns bewegt“ des Regisseurs Oliver Stritzke, der an diesem Abend persönlich anwesend war. In seinem Film begleitet er neun Freund*innen auf ihrem 256 Kilometer langen Weg über den Jakobsweg. Im Mittelpunkt steht Tobias Weber, der im Rollstuhl sitzt und dennoch – oder gerade deshalb – eine tragende Rolle innerhalb der Gruppe einnimmt. Der Film zeigt nicht nur die körperlichen Herausforderungen von steilen Anstiegen, Schlamm und Erschöpfung, sondern vor allem die emotionale Nähe, das gemeinsame Lachen, die Tränen und das tiefe Gefühl von Freiheit und Zusammenhalt.

Besonders eindrucksvoll war, wie der Film gängige Klischees aufbricht: Tobias wird nicht auf seine Behinderung

reduziert, sondern als gleichwertiger Freund, Motivator und unverzichtbarer Teil der Gemeinschaft dargestellt. Seine im Film geäußerte Aussage „Man braucht Mut und man braucht Freunde, und dann hat man das schönste Erlebnis, das man haben kann“ zog sich wie ein roter Faden durch den Abend.

Im anschließenden Gespräch berichtete Oliver Stritzke von seinen persönlichen Erfahrungen während der Dreharbeiten und gewährte Einblicke in die menschlichen und kreativen Prozesse hinter dem Film. Das Publikum nutzte die Gelegenheit für Fragen und einen offenen Austausch.

Die zentrale Botschaft des Films – Mut, Freundschaft und Zusammenhalt – knüpfte nahtlos an den Selbsthilfegedanken des Deutschen Roten Kreuzes an. Wie im Film geht es

auch in den Selbsthilfegruppen des DRK darum, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen, sich gegenseitig zu stärken und neue Perspektiven zu entwickeln. Im Anschluss an die Filmvorführung konnten sich die Gäste ungezwungen über die Angebote des DRK-Selbsthilfezentrums informieren und miteinander ins Gespräch kommen.

Der Film- und Informationsabend machte deutlich, wie kraftvoll gelebte Gemeinschaft sein kann – auf dem Jakobsweg ebenso wie in der Selbsthilfe – und hinterließ bei vielen Besucherinnen und Besuchern nachhaltige Eindrücke.

Dankeschön!

Wir bedanken uns bei der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen. Durch die finanzielle Förderung war es uns möglich, den Film- und Informationsabend bei freiem Eintritt durchzuführen.





 **Eine festliche gedeckte Tafel** erwartete an Heiligabend die Gäste im Gebäude des DRK Selbsthilfezentrums.
Foto: © DRK Odenwaldkreis

Heiligabend beim DRK

Wenn Weihnachten schwerfällt, kann gemeinsames Feiern neue Wärme schenken – so wie beim Heiligabend im DRK-Selbsthilfezentrum.

Auch in 2025 öffnete das Selbsthilfezentrum des Deutschen Roten Kreuzes an Heiligabend seine Türen und bot vielen Menschen eine herzliche Alternative zum Alleinsein. Unter dem Motto „Heiligabend beim DRK“ kamen Gäste zusammen, für die Weihnachten nicht selbstverständlich ein fröhliches Familienfest ist, sondern oft mit Einsamkeit oder gemischten Gefühlen verbunden ist.

In festlicher Atmosphäre wurde gemeinsam gefeiert, gegessen und Zeit miteinander verbracht. Eine liebevoll geschmückte lange Tafel, Kerzenlicht und ein offenes Miteinander schufen einen Rahmen, in dem sich die Besucherinnen und Besucher willkommen und angenommen fühlen konnten. Das kostenfreie Angebot ermöglichte eine ungezwungene Teilnahme – ganz ohne Verpflichtungen oder Mitgliedschaft beim DRK.

Die Gäste wurden mit einem leckeren Abendessen, Plätzchen sowie alkoholfreien Getränken verwöhnt. Dabei stand weniger das Menü als vielmehr das Zusammensein im Mittelpunkt: Gespräche, gemeinsames Lachen und stil-

le Momente des Beisammenseins machten den Abend für viele zu etwas Besonderem.

Eingeladen waren ausdrücklich nicht nur Teilnehmende aus den DRK-Selbsthilfegruppen, sondern alle Menschen, die den Heiligabend nicht allein verbringen wollten. Die Veranstaltung zeigte eindrucksvoll, wie wichtig offene Begegnungsangebote sind – gerade an Tagen, die gesellschaftlich stark auf Familie und Gemeinschaft ausgerichtet sind.

Der Heiligabend beim DRK machte erneut deutlich: Niemand muss an Weihnachten allein sein. Mit Offenheit, Engagement und Herz schuf das DRK-Selbsthilfezentrum einen Ort der Wärme und Zugehörigkeit, der vielen Gästen noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Dankeschön!

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung der Veranstaltung „Heiligabend beim DRK“ bei der Volksbank Odenwald sowie Maria und Rainer Haschke, deren Spenden diesen Abend ermöglichen.



**Volksbank
Odenwald**

**Rainer & Maria
Haschke**

Gemeinsam gegen einsam



DRK-Selbsthilfezentrum

Kreisverband Odenwaldkreis

SUCHT

Alkohol und Medikamente

Mehrfachabhängige

Frauen. Sucht. Hilfe.

Kaufsucht

Glücksspiel

Essstörungen

TRAUER

Gesprächskreis Trauer

Trauernde Kinder

Trauernde Eltern

Männer in Trauerphasen
und Krisen

JUNGE SELBSTHILFE

„Leben hat Kurven“ – Junge
Frauen mit Essstörungen

„Immer Ärger wegen Alkohol,
Cannabis & Co“

ANGEHÖRIGE

Angehörige von Menschen mit
Suchtproblemen

Angehörige von Messis

Eltern autistischer Kinder

Eltern von Jugendlichen
und Erwachsenen mit
Drogenproblemen

Sorgentelefon

KRANKHEIT

Krebserkrankungen

Long-Covid-Syndrom

Angst und Depression

GESUNDHEITSZENTRUM ODENWALDKREIS

DRK-Kontaktgespräche für Pa-
tienten mit Suchtproblemen
und deren Angehörige

+ DRK-Selbsthilfezentrum
Kreisverband Odenwaldkreis e. V.
Bahnstraße 43
64711 Erbach

E-Mail: selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de
Telefon: 06062 607601

ALLE INFOS & TETZMINE:

SELBSTHILFE.DRK-ODENWALDKREIS.DE

