Kontakte knüpfen

AWO-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Goslar – KISS

30 Jahre

AWO

Bezirksverband
Braunschweig e. V.

Arbeitsgrundlage der Selbsthilfeunterstützung

*Ausgangsgrundlage der Selbsthilfeunterstützung sind nicht abhängige Klient*innen, die in einer bestimmten Weise versorgt werden wollen.*

*Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind – und in Selbsthilfegruppen aktiv, sind selbstbestimmte Partner*innen.*

vgl. NAKOS | Nakos Konzepte und Praxis 1 | Selbsthilfe unterstützen – Fachliche Grundlagen, S. 37

FPO
FPO
FPO
FPO
FPO FPO

Gedruckt mit
100 %
Öko-Strom
aus Wasserkraft

Inhaltsverzeichnis

Arbeitsgrundlage der Selbsthilfeunterstützung 3
Rückblick & Ausblick 6
Grußwort NAKOS 8
Grußwort Selbsthilfe-Büro-Niedersachsen 9
Grußwort der Stadt Goslar 10
Grußwort der AOK Niedersachsen 11
Interview mit Rifat Fersahoglu-Weber 12
Mitarbeiterinnen 14
Zahlen, Daten, Fakten 16

Gruppenvorstellungen 18
1. 30 Jahre KISS – 17 Jahre DGhK-Goslar 18
2. Selbsthilfegruppe „ERIK"Goslar für Niedersachsen e. V. 20
3. Selbsthilfegruppen Fibromyalgie 22
4. Meine Haarzell-Leukämie 24
5. HilDe-Angehörigengesprächskreis 26
6. Lesben in Goslar „LiGs" 27
7. Männergesprächskreis 28
8. Selbsthilfegruppe „No Name" 30
9. Selbsthilfegruppe Spätfolgen nach Kinderlähmung (Poliomyelitis) 32
10. PTBS-Männergruppe 34

Die „Age-Wave"! 38
Selbsthilfe als gutes Beispiel für demokratische Partizipation 40
Marie Juchacz 48
34. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG) 50
KISS feiert 30. Geburtstag 54
Uwe Siegmeier: „So schön ist Goslar!" 58
Die Bäringerstraße 24/25 in Goslar 60
Dank 61
Gruppenangebot in Stadt- und Landkreis Goslar 62
Kontakt 63

Rückblick und Ausblick

20 Jahre KISS – was für eine lange Zeit und doch wie im Flug vergangen …

Hallo und guten Tag: Ich bin Christine Mahlstedt und leite die Geschicke der Selbsthilfekontaktstelle in Goslar seit nunmehr 20 Jahren.

Meine Arbeit hier begann an einem schneereichen und bitterkalten Dezembertag 2002. Die Klient*innen schienen schon in Weihnachtsstimmung zu sein und das Wetter tat wohl sein Übriges: Keiner kam – fast den ganzen Dezember über.

Ich war schon geneigt, meine Entscheidung zu bereuen. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass Selbsthilfeunterstützung auch ein Saisongeschäft sein kann.

Im neuen Jahr kamen die ersten Interessierten für Selbsthilfe-Gründungen und bestehende Gruppen wünschten Beratung. Alles nahm Fahrt auf und ich war angekommen.

Seither ist viel passiert.

Wir haben viele Gruppen gegründet, beraten und moderiert. In der Regel betreuen wir zwischen 80 und 100 Selbsthilfegruppen. Den Gruppenteilnehmer*innen haben wir oftmals helfen können, zu Expert*innen in eigener Sache zu werden.

Wir förderten und unterstützten die Vernetzung zwischen bestehenden Gruppen und die Vernetzung der Gruppen ins soziale und gesundheitliche System. Im Arbeitskreis *emotionale Gesundheit* setzten wir uns für die Mitarbeit eines Vertreters der Betroffenen ein. Wir leisteten Öffentlichkeitsarbeit durch einen Gesamtflyer, durch Gruppenflyer sowie durch Pressearbeit und durch unsere AWO-Website.

Eine unserer Gruppen zum sonst eher selten angebotenen Thema „Verlassene Eltern erwachsener Kinder“ bekam sogar Besuch vom Norddeutschen Rundfunk (NDR). Dieser brachte das „Rote Sofa“ mit, auf dem das Gründungsehepaar interviewt und für das Fernsehen gefilmt wurde. Diese ungewöhnliche Form der Öffentlichkeitsarbeit brachte uns so viel Resonanz, dass wir zwei Gruppen zu diesem Thema gründen konnten.

Ein besonderes Erlebnis war die Planung und Ausrichtung der 34. DAG-Jahrestagung 2012 (Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen). Davon berichtet ein Extra-Beitrag am Ende dieser Chronik.

Durch die Möglichkeit, einen höheren finanziellen Bedarf anzumelden, konnten wir vor vier Jahren, 2018, einen zweiten Standort in Clausthal-Zellerfeld mit dem Schwerpunkt „Junge Selbsthilfe“ realisieren.

Marie Juchacz, die Gründerin unseres Unternehmens, hat das große Potenzial in der Selbsthilfe-Unterstützung schon vor rund 100 Jahren erkannt.

Das Wertgutachten der Stiftungsfachhochschule München kam 2008 zu dem Ergebnis, dass sich jeder im Bereich Selbsthilfe investierte Euro im Gesundheits- und Sozialsystem 30-fach amortisiert. Allerdings berücksichtigt diese ökonomische Modellrechnung nicht den Wert, den die Selbsthilfe für die Betroffenen in ihrer jeweiligen Lebenssituation darstellt. Wenn die Klient*innen durch die Selbsthilfe ihre Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit wieder neu erfahren, ist das für sie oftmals von unschätzbarem Wert.

Auf der anderen Seite ist eine Selbsthilfeunterstützungsstelle immer abhängig von der Fördersituation. Die Mittel müssen jährlich neu beantragt werden. Erst im Frühjahr ist absehbar, mit welchem Institutions-Etat das Jahr über gearbeitet werden kann. Mit verlässlicheren Rahmenbedingungen wäre eine noch innovativere Unterstützungs- und Aufbauarbeit möglich.

Die Gestaltungskraft der Selbsthilfe, zum Beispiel auch in den Bereichen Wohnen und Leben, Mobilität, Umwelt und Naturschutz, aber auch in der Frage der demokratischen Entwicklung eines neuen, tragfähigen Generationenvertrages, wird bisher wenig gesehen und daher noch nicht genutzt.

Ich stelle mir vor, über die Instrumente von Potenzialentwicklung und Innovationsarbeit die Selbsthilfe mehr in den Mittelpunkt jetziger und künftiger gesellschaftlicher Fragestellungen zu rücken. Dann sprächen wir unter Umständen in ein paar Jahren von einer noch höheren Summe des Amortisierungsfaktors dieser Unterstützungsarbeit.

Einen Versuch wäre es wert ...

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Chronik und grüße Sie herzlich aus Goslar.

Christine Mahlstedt

Grußwort NAKOS

Ich gratuliere der AWO-KISS Goslar herzlich zu ihrem 30-jährigen Bestehen!

Die AWO-KISS Goslar wurde 1992 gegründet und konnte erfolgreich Strukturen zur Information, Beratung und Begleitung von Selbsthilfe-interessierten Menschen auf- und ausbauen. Viele Selbsthilfegruppen erhalten dort Anregungen, Unterstützung und Halt.

Eine solche Beständigkeit ist nicht selbstverständlich und für eine Stadt wie Goslar und ihre Umgebung von unschätzbarem Wert. Die AWO-KISS Goslar ist ganz nah dran an den Herausforderungen unserer Zeit und hat über all die Jahre ihre Angebote an den gesellschaftlichen Wandel angepasst.

Gerade in ländlichen Regionen sind Zugänge zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe durch große Entfernungen, mangelnde Mobilität und ungenügende technische Infrastruktur oft erschwert. Hier bieten digitale Angebote die Chance, dass trotz der Entfernungen ein Gruppenleben entstehen kann und Vernetzung untereinander ermöglicht wird. Auch in entlegenen Gebieten kann somit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe geworben werden – vorausgesetzt, die technische Infrastruktur ist vorhanden!

Auch der Generationenwechsel in der Selbsthilfe ist bereits in vollem Gange: Viele Gründer*innen und langjährige Engagierte aus Selbsthilfegruppen beenden ihr Engagement, Nachwuchsfragen sind die zentrale Sorge und der sich vollziehende Generationenwechsel stellt Anforderung an die Weitergabe des gesammelten Erfahrungswissens. Hier Brücken zwischen Alt und Jung zu bauen und den Transfer von Wissen und Erfahrungen zu begleiten, erfordert Fingerspitzengefühl und stets ein offenes Ohr für die Anliegen der Erfahrungsexpert*innen.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist eine tragende Säule des Bürgerschaftlichen Engagements für sich und für andere. Darauf können alle Beteiligten wirklich sehr stolz sein! Von Selbsthilfeberater*innen in Selbsthilfekontaktstellen ist ein breites Basiswissen über gesundheitliche und soziale Problemlagen sowie über bestehende Versorgungsangebote gefordert, um die Lotsenfunktion im professionellen Versorgungssystem respektive im Laiensystem „Selbsthilfe“ wahrnehmen zu können.

Ich wünsche der AWO-KISS Goslar, dass die Selbsthilfeunterstützungs-Arbeit mit gesicherten Rahmenbedingungen erfolgreich weitergeführt wird und gute Lösungen für die Zukunft der Selbsthilfe gefunden werden.

Dr. Jutta Hundertmark-Mayser
NAKOS

Dr. Jutta Hundertmark-Mayser

Grußwort Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Dörte von Kittlitz

Mit 30 Jahren ist die AWO-KISS Goslar eine der erfahrensten Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen. Wir, das Team des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen, gratulieren sehr, auch im Namen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. Die Gratulation geht zum einen an den AWO-Bezirksverband Braunschweig als Träger, aber natürlich vor allem an die Kolleginnen der KISS.

Christine Mahlstedt und ihre Mitarbeiterinnen Brigitte Sydekum, Barbara Dancs und Stefanie Gölz initiieren, unterstützen und vernetzen Selbsthilfegruppen im Landkreis Goslar. Sie informieren über Selbsthilfe, verankern sie im Gesundheits- und Sozialwesen und gehören damit zu einem unersetzlichen Teil der gesundheitlichen und sozialen Versorgung in Niedersachsen. Ohne Selbsthilfe-Kontaktstellen, die – wie die AWO KISS Goslar – beständig und kreativ, verlässlich und flexibel die Idee der Selbsthilfe vertreten, Menschen unterstützen und zum Engagement in eigener Sache ermutigen, Fachleute und Politik aufklären und für Selbsthilfe interessieren, gäbe es die niedersächsische Selbsthilfe in der jetzigen Form nicht.

Euch allen einen herzlichen Glückwunsch, aber auch herzlichen Dank für eure tolle und engagierte Arbeit!

Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind, können gemeinsam mit anderen ihr Leben neu betrachten, andere Wege gehen, Sicherheit und Rückhalt in der Selbsthilfegruppe finden. Selbsthilfe-Kontaktstellen haben dabei nicht selten die Rolle, Menschen nicht nur einmal, sondern oft sogar durch verschiedene Lebensphasen mit verschiedenen Themen zu begleiten. Ein Ergebnis guter Kontaktstellenarbeit ist also eine erfolgreiche „Arbeit an den Menschen", die diese dabei unterstützt, sich in den Selbsthilfegruppen gegenseitig zu helfen und ihr Leben besser zu meistern.

Ein zweites Ergebnis ist, dass Menschen sich für ihre Themen öffentlich einsetzen. Gesellschaftliche Beteiligung ist daher für die Selbsthilfe ein wichtiges Thema und so ist auch ein Teil der Unterstützung darauf angelegt, interessierte Selbsthilfeengagierte in diesem Punkt fit zu machen.

Selbsthilfe-Kontaktstellen legen Grundlagen zur Emanzipation Einzelner und sie schaffen gleichzeitig eine Basis für die Beteiligung von Bürger*innen bei der Organisation, Verbesserung und Weiterentwicklung zum Beispiel der medizinischen und sozialen Versorgung. Damit nehmen Selbsthilfe-Kontaktstellen gleichsam einen gesellschaftlichen Auftrag wahr, der zu mehr Beteiligung, mehr demokratischer Teilhabe führt.

Und an dieser Stelle muss man sich klarmachen, dass es sich um Menschen handelt, die selbst von Erkrankungen und Problemen betroffen sind. Sie kommen damit aus der Rolle als Behandelte oder Hilfebedürftige heraus und werden zu Beteiligten auf gleicher Augenhöhe.

Sie kennen als Patient*innen oder anders Hilfesuchende das System von innen – und gerade deswegen müssen sie dringend gehört werden.

Wir gratulieren nochmals ganz ausdrücklich und herzlich und wünschen der AWO-KISS Goslar noch viele Jahre engagierte und erfolgreiche Arbeit!

Macht weiter so!

Grußwort der Stadt Goslar

Der AWO-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Goslar (KISS) gratuliere ich ganz herzlich zum 30-jährigen Einrichtungsjubiläum. Die Gründung der Kontaktstelle im Jahr 1992 war ein bedeutender Schritt für die Unterstützung der Menschen in Stadt und Landkreis Goslar.

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und aktiv, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, nach Lösungen zu suchen. Die Selbsthilfegruppen sind Orte, wo Begegnungen mit Gleichgesinnten stattfinden, Erfahrungen ausgetauscht werden, Menschen voneinander und miteinander lernen, sich gegenseitig ermutigen und unterstützen.

Ich bin froh, dass wir in Goslar ein umfangreiches Netz der unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen haben. Denn sie sind eine wichtige Säule im Gesundheits- und Sozialwesen. Seit 30 Jahren berät die KISS in Goslar und bietet „Hilfe zur Selbsthilfe". Unter dem Dach der AWO-KISS Goslar vereinen sich heute rund 100 Gruppen mit rund 3.000 engagierten Bürgerinnen und Bürgern. Das ist eine beeindruckende Zahl. Und es zeigt: Selbsthilfe ist hohes bürgerschaftliches Engagement.

Selbsthilfegruppen sind insofern ein Spiegel unserer Gesellschaft – sie bilden die Probleme unserer Zeit ab und fangen die Menschen in ihrem Netz auf. „Wer sich nicht selbst helfen will, dem kann niemand helfen." Dieses Zitat des Schweizer Pädagogen Pestalozzi beschreibt den Grundgedanken der Selbsthilfebewegung, die auf die Eigeninitiative des aktiven, mündigen Bürgers setzt. In diesem Sinne nochmals meinen herzlichen Glückwunsch zum runden Geburtstag.

Urte Schwerdtner
Oberbürgermeisterin

Urte Schwerdtner

Grußwort der AOK Niedersachsen

Die Selbsthilfe nimmt einen hohen Stellenwert in der Gesundheitsversorgung Deutschlands ein. In Selbsthilfegruppen können Betroffene ihre Erfahrungen austauschen, Sorgen teilen und gemeinsam Lösungen finden.

Dies trägt enorm dazu bei, Ressourcen chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen zu stärken und somit deren Lebensqualität zu verbessern. Auch der Gesetzgeber hat die Bedeutung der Selbsthilfe erkannt und 2016 mit dem Präventionsgesetz die zur Verfügung stehenden Fördergelder für die Selbsthilfe erhöht.

Die AWO-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Goslar trägt schon seit 30 Jahren zum Erfolg der Selbsthilfe bei und steht den Selbsthilfegruppen in allen möglichen Belangen mit Rat und Tat zur Seite. So werden für die Betroffenen Kontakte zu den bestehenden Selbsthilfegruppen hergestellt und neue Gruppen erhalten Hilfe und Unterstützung bei der Gründung. Über zahlreiche Aktivitäten wie den Selbsthilfetag, Informationsabende oder Fortbildungen werden die Gruppen auch untereinander vernetzt. Wir als AOK Niedersachsen sagen Danke für das Engagement und die hervorragende Arbeit der AWO-KISS Goslar in all den Jahren. Herzlichen Glückwunsch zum 30-jährigen Jubiläum!

Wir freuen uns darauf, die AWO-KISS Goslar auch in den nächsten Jahren bei ihrer Arbeit zu unterstützen.

André Sauerländer
AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen

André Sauerländer

Interview mit Rifat Fersahoglu-Weber

dem Gründer der AWO-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Goslar – KISS:

Christine Mahlstedt:
Guten Tag Herr Fersahoglu-Weber, herzlich willkommen in Goslar, dem Ort, an dem Ihre Karriere bei der AWO begann. Ist das richtig?

Rifat Fersahoglu-Weber:
Ich komme immer gerne nach Goslar. Wenn ich in die KISS komme, dann komme ich auch wieder an den Anfang meiner Karriere zurück. Die Leitung der KISS, das war mein erster richtiger großer Job bei der AWO.

Mein Anerkennungsjahr absolviert ich im AWO-Pflegeheim Im Kamp in Wolfenbüttel, außerdem untersuchte ich die Überschuldungssituation alter Migrantinnen und Migranten.

Dann haben wir 1992 über ein rot-grünes Landesprojekt den Zuschlag für den Aufbau einer Selbsthilfekontaktstelle erhalten. Aus der existenten MS*-Beratungsstelle (*Multiple Sklerose) sollte eine Kontaktstelle zur Unterstützung ganz unterschiedlicher Selbsthilfegruppen entstehen.

Christine Mahlstedt:
Wie war die Aufbausituation in der KISS 1992 – woran erinnern Sie sich?

Rifat Fersahoglu-Weber:
Mein Büro bestand anfangs aus einem rollbaren Schreibtisch, den ich freitags nachmittags immer wegräumen musste, weil das KISS-Büro dann von den Kartenspielern der AWO-Ortsvereins Goslar genutzt wurde. Ich hatte keinen Telefonanschluss, so war ich die erste Woche ohne Telefon und PC. Dann aber bekam ich einen Computer und war im AWO-Bezirksverband Braunschweig, nach dem Leiter der IT-Abteilung, der zweite Mitarbeiter mit „eigenem" PC.

Es gab zu Beginn meiner Tätigkeit in der Kontaktstelle eine Übersicht mit fünfzehn aufgelisteten Selbsthilfegruppen. Als ich rausging, stellte ich fest, dass es im Landkreis Goslar bereits dreißig Gruppen gab – eine gute Ausgangsbasis!

Meine Arbeit ging nach einem Interview in der Goslarschen Zeitung so richtig los: Gefühlt habe ich im ersten Jahr jede Woche eine neue Selbsthilfegruppe in ihrer Gründung unterstützt. Neu gegründete Gruppen begleitete ich fünf Treffen lang und habe sie dann in etwaigen Krisensituationen wieder beraten.

Wichtig war von Anfang an, ein funktionierendes Netzwerk zu haben, genug Geld zu beantragen und eine gute Öffentlichkeitsarbeit zu machen.

Eine lustige Anekdote ist noch, dass wir ein Logo für die neu gegründete Beratungsstelle entwickeln mussten. Da war die Idee, dass aus dem offenen AWO-Herz der Schriftzug „KISS" herauskommt, was leider auch dazu führte, dass eher männliche Anrufer unser neues Angebot falsch zu deuten schienen. Mir brachte das auch ein böses Schreiben unseres damaligen Bundesgeschäftsführers Rainer Brückers ein. Unter Strafandrohung sollte ich dieses Logo entfernen. Später, das muss ich sagen, haben wir uns aber sehr gut verstanden. Aber ich habe ihm auch nie verraten, dass ich „derjenige" aus Goslar war!

Christine Mahlstedt:
*Welche Unterstützer*innen gab es?*

Rifat Fersahoglu-Weber:
Da möchte ich das Land Niedersachsen lobend erwähnen. Der damalige Sozialminister Walter Hiller vertrat die Ansicht, Menschen sollten in die Lage versetzt werden, Herausforderungen, die ihnen begegnen, selbst zu lösen. Das war der Startgedanke zum Aufbau der Selbsthilfekontaktstellen. In dieser Form hat das kein anderes Bundesland gedacht und umgesetzt. Das war wirklich herausragend. Der Kontakt zu Walter Hiller ist lange Zeit bestehen geblieben.

Christine Mahlstedt:
Gab es auch Hemmendes, Hinderliches?

Rifat Fersahoglu-Weber:
Nein, ehrlich nicht, es gab sehr viel Bewegendes.

Ich habe mit einem jungen sechzehnjährigen Mädchen und ihrer Mutter eine Selbsthilfegruppengründung besprochen und geplant, dann ist die junge Frau zwei Wochen später, noch vor dem Gründungstreffen, verstorben. Das ist mir in trauriger Erinnerung geblieben.

Gefreut habe ich mich über die Entwicklung der Selbsthilfegruppe Haarzellleukämie, die jährlich wuchs und an der sogar Erkrankte aus den USA teilnahmen. Eine Erfolgsgeschichte.

Christine Mahlstedt:
Hat die Arbeit in der KISS Ihr berufliches Wirken beeinflusst? Wenn ja, wie?

Rifat Fersahoglu-Weber:
Hilfe zur Selbsthilfe ist das Grundprinzip der AWO. Betroffenen zuzuhören und ihnen nicht nur Angebote überzustülpen, sie sogar zu Expert*innen in eigener Sache werden zu lassen, dem Emanzipationsprinzip Rechnung zu tragen, das ist die AWO. Heute beteiligen wir Mitarbeitende und Nutzer*innen zum Beispiel bei der Entwicklung von neuen Dienstleistungen im Rahmen von Design Thinking* in unserem Innovationslabor. Mit dieser Methode können Mitarbeiter*innen sehr schnell eine Idee für ein Angebot erarbeiten und eine Lösung anbieten.

Christine Mahlstedt:
Heute sind Sie, Herr Fersahoglu-Weber, Vorsitzender des Vorstandes unseres Unternehmens. Haben Sie noch Zeit für ein Hobby? Und wenn ja, was ist Ihr Steckenpferd?

So richtig viel Zeit für ein Hobby bleibt neben meiner Arbeit nicht. Meine freie Zeit verbringe ich gerne mit meiner Familie und mit Freunden. Wir reisen gerne und früher habe ich Handball gespielt, das mache ich jetzt nicht mehr, aber mit Sport habe ich wieder begonnen – ich gehe ins Fitnessstudio und ehrlich, meine Arbeit ist auch ein bisschen mein Hobby.

Christine Mahlstedt:
Gibt es einen Geburtstagswunsch für die KISS in Goslar, oder für den Bereich Selbsthilfe im Allgemeinen, den Sie noch mitteilen möchten?

Rifat Fersahoglu-Weber:
Ja, die erfolgreiche Arbeit fortzusetzen, wäre mein Wunsch. Wir haben gezeigt, wie wichtig diese Infrastruktur ist, um Menschen zu unterstützen. Weiterhin bei den Menschen zu sein und das Händchen zu bewahren, die Menschen abzuholen und sich für sie und mit ihnen einzusetzen, das ist die Qualität dieser Arbeit. Wie ein gesellschaftlicher Seismograph zu sein, der die Wellen der Gesellschaft aufspürt und diese in Aktionen umsetzen, das ist ein schöner Arbeitsauftrag für die Selbsthilfeunterstützung.

Alles Gute zum Geburtstag und weiter so!

Christine Mahlstedt:
Vielen Dank für unser Gespräch.

Mein Name ist Brigitte Sydekum

Begonnen habe ich meine Arbeit im Team der Kontaktstelle vor fast 30 Jahren, kurz nach der Gründung der Kontaktstelle durch Rifat Fersahoglu-Weber.

Bei der Gründungsphase dabei zu sein, war sehr spannend und eine ganz neue Erfahrung für mich. Die Mischung aus Bürotätigkeiten und dem Umgang mit Menschen ist immer wieder reizvoll und jeder Tag bringt neue, interessante Aufgaben mit sich. Neben den „normalen" Bürotätigkeiten unterstütze ich die Ansprechpartner*innen der Selbsthilfegruppen bei der Erstellung von Gruppenflyern, bin behilflich bei der Suche nach Gruppenräumen, die wir in den meisten Fällen hier im AWO-Sozialzentrum zur Verfügung stellen können, und war bei einigen Selbsthilfetagen und Veranstaltungen an der Organisation beteiligt.

Das Team hat sich im Laufe der Jahre öfter verändert, was immer wieder neue Impulse gegeben hat, und die 30 Jahre sind wie im Flug vergangen.

Im nächsten Jahr werde ich in den Ruhestand gehen und für mich beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Zeit zu haben für schöne Dinge wie Lesen oder Wandern oder spontan Ausflüge machen zu können, darauf freue ich mich schon.

Dankeschön KISS, es war eine schöne Zeit!

Mein Name ist Stefanie Gölz

Seit Mai 2022 bin ich die ganz Neue im Team um die Selbsthilfegruppen. Schon früher arbeitete ich in Institutionen, die Selbsthilfe in unterschiedlichsten Formen unterstützen.

Da ich selbst einige Höhen und Tiefen im Leben hatte, kenne ich den unschätzbar hohen Wert, sich mit Gleichgesinnten austauschen zu können, wertgeschätzte Unterstützung zu erfahren und Schicksalszeugen solcher Zeiten im Leben zu haben. Deswegen freue ich mich sehr, die Menschen und Gruppen kennenzulernen und bedarfsorientiert begleiten zu dürfen.

Mein Name ist Dr. Johanna Junk

Ich bin die Frau, die seit mehreren Jahren immer „in Erscheinung tritt", wenn es in der KISS gilt, umfangreichere Texte für bestimmte Projekte und Publikationen zu erstellen.

Dann stehe ich unserer Einrichtungsleiterin als ergänzende und beratende Arbeitskraft sehr gern zur Verfügung. Gemeinsam verfassten wir Beiträge für das „Selbsthilfegruppenjahrbuch"* der Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) und auch für diese Chronik. Ansonsten arbeite ich in Teilzeit angestellt und freiberuflich im Kulturbereich und bin auch als bildende Künstlerin unterwegs.

Mein Name ist Barbara Dancs

Die KISS Goslar ist mir seit 1995 bekannt, da ich an einem Mobbing-Gesprächskreis teilgenommen habe. Rifat Fersahoglu-Weber war zu diesem Zeitpunkt Einrichtungsleiter.

Während meines Studiums zur Sozialpädagogin habe ich mich mit der Bedeutung von Selbsthilfe beschäftigt. Als Christine Mahlsteht 2002 Einrichtungsleiterin wurde, war ich für kurze Zeit Ansprechperson einer Selbsthilfegruppe. Die Kontaktstelle hat mich seit ihrer Anfangsphase begleitet.

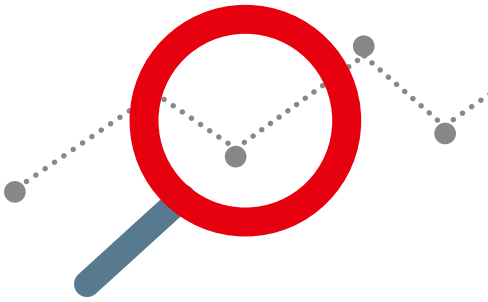
Immer wieder hatte ich – auch aus beruflichem Interesse – Verbindung zur KISS, vor allem zu Christine Mahlstedt. Vor vier Jahren, als ich mein offizielles Berufsleben aus gesundheitlichen Gründen beenden musste, fragte mich Christine Mahlstedt bei einer Veranstaltungsbegegnung, ob ich Lust hätte, stundenweise für die KISS in der Moderation und Beratung tätig zu sein. So hat mich auch bis heute die KISS nicht losgelassen und ich freue mich, für sie tätig sein zu können, um diese wertvolle Arbeit zu unterstützen.

**Mahlstedt und Junk: „Selbsthilfe als gutes Beispiel für demokratische Partizipation – demokratische Partizipation als gutes Beispiel von Selbsthilfe." Selbsthilfegruppenjahrbuch 2021, S. 121 – 124, NAKOS, Berlin*

Mahlstedt und Junk: Die „Age-Wave"! Die Generation der Babyboomer verändert die soziale Landschaft, vielleicht auch die Selbsthilfe. NAKOS INFO 120. Seite 22 – 24

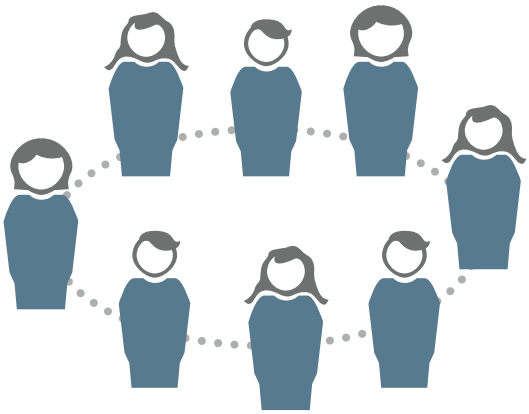
Warum es sich lohnt, in die Selbsthilfe zu investieren:

Zahlen, Daten, Fakten



In Deutschland existieren laut NAKOS rund 100.000 Selbsthilfegruppen mit ca. 3,5 Millionen Engagierten zu fast jedem gesundheitlichen und sozialen Thema.

www.nakos.de, NAKOS. Informationen. Fachwissen.
Selbsthilfe in Deutschland, abgerufen am 22. März 2017



„Das Wertgutachten der Stiftungsfachhochschule München zum Wert des Bürgerschaftlichen Engagements in Bayern 2008 kommt zu folgendem Ergebnis: Jeder Euro, der in Bürgerschaftliches Engagement (BE) investiert wird, kommt durchschnittlich siebenfach zurück. Im Bereich Selbsthilfe als Teil des BE ist der Faktor sogar 1:30, wenn es eine örtliche Selbsthilfekontaktstelle gibt, die die Gruppen unterstützt und begleitet."

Unverdorben-Beil, Mirjam: Wert und Wirkung der Selbsthilfe. München: Selbsthilfezentrum München, 2012, S. 3 (Originalpublikation: Katholische Stiftungsfachhochschule München: Gutachten zum Wert des Bürgerschaftlichen Engagements in Bayern, 2008

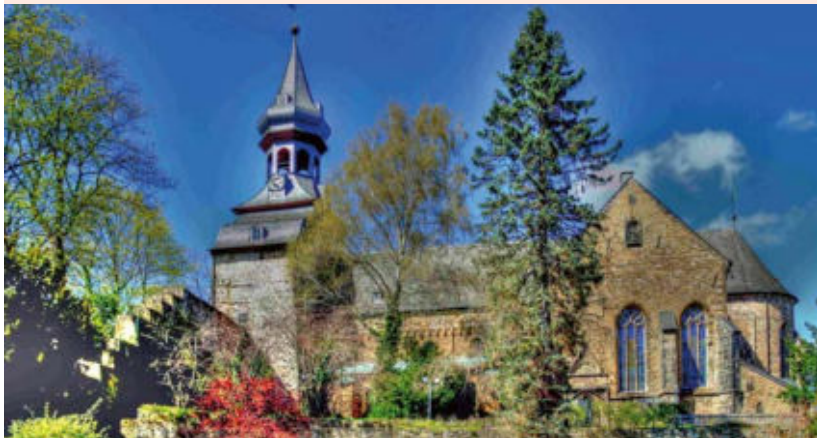
„In einer vergleichenden Darstellung von Untersuchungen zum gesamtwirtschaftlichen Nutzen der Arbeit von Selbsthilfegruppen von Engelhardt, Trojan und Nickel 2009 „Leistungen von Selbsthilfegruppen und deren ökonomische Bewertung" wird festgestellt: Wenn man durch Umrechnungen die verschiedenen Studien vergleichbar macht, ergibt sich, dass der Wert der geleisteten Arbeit pro Mitglied der Selbsthilfezusammenschlüsse und Jahr zwischen ca. 700 und 900 Euro liegt."

Unverdorben-Beil, Mirjam: Wert und Wirkung der Selbsthilfe. München: Selbsthilfezentrum München, 2012

Allein in Niedersachsen treffen sich schätzungsweise 275.000 Menschen in etwa 7.000 Selbsthilfegruppen.

www.ms-niedersachsen.de, abgerufen am 29. März 2022

Wenn wir also in Niedersachsen von ca. 7.000 Selbsthilfegruppen mit 275.000 Mitgliedern ausgehen, so sind das pro Jahr mehr als 19.250.000 Euro Nutzen durch die geleistete ehrenamtliche Arbeit jeder/jedes Einzelnen in den Selbsthilfegruppen.



30 Jahre KISS – 17 Jahre DGhK Goslar –

Begabungsberatung und Austausch

Im Februar 2005 saßen wir, drei Frauen aus von Hochbegabung betroffenen Familien, im Büro von Christine Mahlstedt, sehr erfreut über kompetente Unterstützung und insbesondere darüber, auf lange Sicht eine räumliche Bleibe zu finden. Dies vereinfachte die Gruppengründung und -führung sehr.

So ging es los im Mai 2005. Seitdem gibt es das Angebot, sich jeden dritten Dienstagabend im Monat zum Thema Hochbegabung auszutauschen und sich zu informieren, erlebte Situationen aufzuarbeiten und konstruktive Lösungen zu finden und umzusetzen.

Seit 17 Jahren zehn bis zwölf Treffen im Jahr ergeben die stattliche Summe von 170 bis 180 Treffen, denn bereits im April 2020 ging es direkt online weiter.

Ein Leben mit Hochbegabten hat eine ganz eigene Dynamik, die, wenn sie verstanden wird, besser und ressourcenvoller umgesetzt werden kann. Aussprechen, Zuhören und sich verstanden fühlen entspannt sehr und gibt Raum für neue Herangehensweisen.

Die Räume der AWO nutzten wir in all den vielen Jahren nicht nur für die Gesprächszeit, sondern auch für Brettspiel-Familienzeiten, Jonglieren, Trommeln, märchenhafte Zeiten, Kegeln, Russisch für Grundschüler*innen und einige Jahre jeweils am 3. Oktober für „Väter kochen für alle".

Silvia Löffelholz

Viele Kinder haben wir jahrelang begleitet und ihre Entwicklung bis in die Erwachsenenzeit verfolgt. Viel Wertschätzung ist geflossen, und viel Fortbildung rund ums Thema sowie Vereinspositionen in der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind e. V. (DGhK) haben Kompetenzaufbau und Wachstum hervorgebracht. Bis heute leite ich die Gruppe aus tiefer Verbundenheit heraus und Freude über alle Menschen, die kommen und gehen und wachsen. Selbsthilfe stärkt; AWO, das Haus mit dem Herz, schenkt uns eine Zugehörigkeit und Bleibe.

So bleiben wir verbunden und sagen herzlichen Dank für all die Möglichkeiten und Unterstützungen. Lange Jahre trugen wir den Beiname „Clever-Kids-Goslar", von dem wir im Dezember 2020 Abschied nahmen. Gesellschaft verändert sich. Wandel ist Leben.

Aktuell sind wir mit Natascha Filgräbe und Jila Segieth erneut ein starkes Dreier-Team.

Silvia Löffelholz
Leitung DGhK-Goslar,
Begabungspsychologische Beraterin

goslar@dghk-nds-hb.de

Selbsthilfegruppe „ERIK“ Goslar für Niedersachsen e. V.

Die Entwicklung einer Selbsthilfegruppe in Goslar

Die Selbsthilfegruppe ERIK Goslar (Eltern für Regionale Inklusions-Konzepte) wurde 2000 von Eltern von Kindern mit Handicaps gegründet, die Inklusion in Kindergarten, Schule oder Sportverein vermissten. Das Durchsetzen von Rechten machte einen hohen Kenntnisstand von Eltern notwendig, um einen integrativen Weg für die Kinder zu ermöglichen.

Die Eltern erreichten bereits 1999 mit Unterstützung verschiedener Personen und Institutionen die Einrichtung einer regulären Integrationsgruppe in einem Goslarer Kindergarten. Es folgten weitere Aktivitäten:

- Erste Informationsveranstaltungen zum Thema „Lernen unter einem Dach – Integration im Landkreis Goslar“
- Erarbeitung eines umfangreichen integrativen Freizeitprogramms, um Vereine für den inklusiven Gedanken zu gewinnen. (Förderanträge hierzu wurden damals in Zusammenarbeit mit der KISS beantragt)
- 2014 Gründung des Vereins „ERIK Goslar für Niedersachsen e. V.“, um größere Veranstaltungen durchführen zu können, aber auch eigenständig Fördergelder beantragen und Spendenbescheinigungen ausstellen zu können
- Anlauf- und Kontaktstelle für Eltern bei individuellen Problemstellungen
- regelmäßige Elternstammtische zum Erfahrungsaustausch und Durchführung von Informationsveranstaltungen
- Mitarbeit im Inklusionsbeirat des Landkreises

Durch die 2009 ratifizierte UN-Behindertenrechtskonvention wurde den Zielen von ERIK zusätzliches Gewicht verliehen. Der Verein bemüht sich zurzeit insbesondere, die Inklusion in den Bereichen Berufsbildung, Arbeiten und Wohnen zu verbessern.

„ERIK“ Goslar wird seinen Einsatz für eine Inklusive Gesellschaft auch in Zukunft fortsetzen, da dem Verein bewusst ist, dass sich gesellschaftliche Veränderungen nur langsam vollziehen werden.

Frank Hehlgans
1. Vorsitzender
Sieben Linden 18
38640 Goslar
Tel. 05321 / 25849
f.hehlgans@web.de

Christian Appun
2.Vorsitzender
Hauptstr. 23
38723 Seesen-Hahausen
Tel. 05381 / 6863
Christian@appun.de

Selbsthilfegruppen Fibromyalgie

Goslar und Bad Harzburg

Zu uns kommen Menschen, die schon sehr lange chronische Schmerzen am ganzen Körper haben. Schmerzen, die niemand sehen kann. Fibromyalgie.

Fibromyalgie wird auch als wandernder Ganzkörperschmerz bezeichnet und zeigt sich an den Muskeln, Fasen und Nerven des ganzen Körpers. Schmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten gehören zum Krankheitsbild.

Wir starteten als Selbsthilfegruppe mit Unterstützung der AWO-KISS im Mai 2017. Schon am Eröffnungstag stellten wir fest, wie viele Menschen in Goslar und Umgebung unter der Erkrankung leiden. Einige befanden sich schon länger in sozialer Isolation. Schnell wuchs die Gruppe, sodass wir 2020 die Gruppe Bad Harzburg eröffnet haben.

Wenn ich als Gruppensprecherin überlege, was das Schönste an den Gruppen ist, dann kann ich nur sagen: dieser vertrauensvolle Umgang miteinander. Keiner muss sich erklären, warum er dieses oder jenes nicht kann. Und die Veränderung der Betroffenen, aber auch Angehörigen mitzuerleben, ist das schönste Geschenk. Das Wichtigste bei der Erkrankung ist, sie für sich anzunehmen. Fibromyalgie ist nicht heilbar.

Seit Corona treffen wir uns im „Jugendzentrum B6“ und in unserem Gruppengarten. Wir reden, weinen, tauschen uns aus und beratschlagen, und auf jeden Fall wird gerne und viel gelacht. Wir kochen, basteln, gärtnern, besuchen Fibro-Tage, veranstalten Workshops und organisieren Info-Tage. Wir sind aktiv.

Unser größtes gemeinsames Projekt war der Fibro-Tag in Oker, den wir 2019 durchgeführt haben. An diesem Tag hatten wir rund 270 Gäste, die an den Vorträgen und dem Austausch teilgenommen haben. Eine Meisterleistung, die uns gezeigt hat, was wir gemeinsam mit Spaß und Engagement schaffen können, und was uns stärkt. Ich danke allen, die Teil der Gruppe sind, und auch denen, die diese Unterstützung nicht mehr benötigen. Selbsthilfe ist toll!

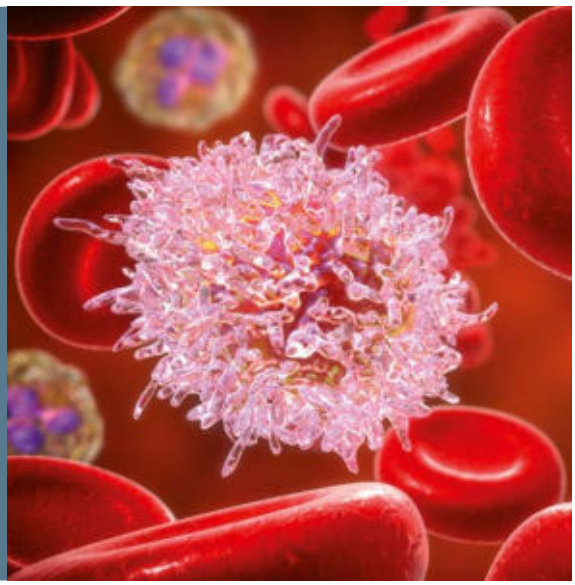
Möchtest auch Du / möchten auch Sie Teil unserer Gruppe werden? Dann melde Dich / melden Sie sich unter:

01520 / 6 75 32 31

Carmen Redel

Die Haarzellleukämie ist eine seltene Erkrankung, die Inzidenz beträgt 0,3 Krankheitsfälle auf 100.000 Personen. Diese Leukämieform macht etwa 2 Prozent aller Blutkrebserkrankungen (Leukämien) insgesamt aus. Die Ursachen für die Entstehung von Haarzellleukämie sind noch weitgehend unbekannt. Es erkranken Männer vier- bis fünfmal häufiger als Frauen. Das Haupterkrankungsalter liegt bei etwa fünfzig Jahren. Die Erkrankung hat ihren Namen wegen der unter dem Mikroskop sichtbaren fransig-haarförmigen Ausläufer an den betroffenen Zellen, die dann „Haarzellen" genannt werden.

Quelle: Haarzellleukämie – Klassifikation, Diagnostik & Therapie. MLL



Meine Haarzell-Leukämie

Die Anfänge:

Im Jahr 1989 wollte ich Freunde in Australien besuchen. Vorher ließ ich mich beim Hausarzt durchchecken. Es war alles in Ordnung, nur „eine kleine Sache" im Blut … Nach mehrfachen erneuten Kontrollen rief man mich aus der Praxis an einem Freitagmorgen an, ich solle gleich kommen. Am vollen Wartezimmer vorbei kam ich zum Arzt. „Die Sache wird mir zu heiß" sagte er. „Können Sie gleich nach Einbeck zu einem Spezialisten fahren?" Dort befand sich damals die Leukämie-Abteilung der Uni Göttingen. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt noch 700 Leukozyten, fühlte mich aber rundum wohl.

Der Professor machte eine Knochenmarksbiopsie und fragte, ob ich über Weihnachten verreisen wolle. „Nein", sagte ich, „aber im Januar nach Australien." „Das geht nicht", sagte er. „Doch, doch" erwiderte ich, „ich habe schon das Flugticket." „Es gibt ja in Australien auch Krankenhäuser", antwortete er.

Nach längerer Zeit hatte die Krankheit auch einen Namen: *Haarzell-Leukämie*, eine seltene Erkrankung älterer Männer. Über Behandlung, Aussichten und Überlebenschancen wusste ich nichts. Das war sehr bedrückend!

Meine Schwester lebt in den USA und hatte die Möglichkeit, in der medizinischen Bibliothek der Universität Yale zu forschen und fand eine Studie mit 25 Haarzell-Leukämie Patienten. Sie schickte mir das Blatt und ich zeigte es „meinem" Professor. Er war ganz überrascht und fragte, ob er es kopieren dürfe. – Ja, selbstverständlich!

Meine Überlegung war, wenn es in den USA 25 Patient*innen gibt, befinden sich vielleicht außer mir in Deutschland zwei bis drei Gleichbetroffene. Die will ich finden!

Meine Krankenkasse gab in regelmäßigen Abständen eine Broschüre an ihre Versicherten heraus, wo ich eine kleine Annonce aufgab. Es meldeten sich nach und nach einige andere Patient*innen. Wir hatten schriftlichen Kontakt oder per Telefon. Internet gab es noch nicht.

In dieser Zeit entstand auch die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, die KISS in Goslar, deren Leiter, Rifat Fersahoglu-Weber, 1992 unser erstes Treffen in Goslar organisierte. Es kamen auch Betroffene aus den neuen Bundesländern und „mein" Professor hielt einen Vortrag.

Die Gruppe wuchs, es war eine spannende Zeit.

Nach einigen Jahren, als die KISS eine neue Leiterin bekam, habe ich die Gruppe als Ansprechperson übernommen, die später ein eingetragener Verein wurde. Die jährlichen Treffen wurden gut besucht, auch von Betroffenen aus Österreich und der Schweiz.

In diesem Jahr wurde das 30. Vereinsjubiläum gefeiert, hier in Goslar, wie immer, weil es mitten in Deutschland liegt, mit 94 Teilnehmenden und 46 Personen per Video.

Der Verein hat 493 Mitglieder und wächst immer mehr.

Barbara Eble, Goslar

HilDe - Angehörigengesprächskreis

Seit 18 Jahren trifft sich der Angehörigengesprächskreis einmal im Monat für zwei Stunden, um Angehörigen von an Alzheimer und Demenz erkrankten Familienmitgliedern die Möglichkeit zu geben, Betroffenen, die sich in der gleichen Lebenssituation befinden, kennenzulernen.

In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen kommt man schnell miteinander ins Gespräch. Informationen zum Krankheitsbild, zum wertschätzenden Umgang und dem Zusammenleben mit den Erkrankten werden ausgetauscht.

Die Teilnehmer*innen hören einander zu und stärken und unterstützen sich gegenseitig.

Natürlich fließt die eine oder andere Träne ... doch es wird auch gemeinsam gelacht und alle genießen das Gefühl, offen sprechen zu können – oder aber zu schweigen.

Im Laufe der Jahre sind Teilnehmer*innen gekommen und gegangen. Viele nehmen über Jahre regelmäßig an den Treffen teil und lassen sich von der Gruppe durch verschiedenen Phasen hindurch begleiten.

Das Gefühl, nicht alleine zu sein, hilft allen Teilnehmer*innen und stärkt, um den Alltag mit den Erkrankten bewältigen und verstehen zu können.

Es macht Freude zu sehen, dass während der Stunden des Treffens die Teilnehmer*innen Erleichterung verspüren.

„Es hilft, einfach mal darüber zu reden“ ist ein Satz, der häufig fällt. Nicht selten entstehen Bekanntschaften über die Treffen über den Rahmen der Gruppe hinaus.

Der Gesprächskreis hat sich im Laufe der Jahre sehr gut etabliert und ist ein fester Bestandteil unserer Stadt geworden. Die Akzeptanz in der Gesellschaft Betroffenen und Angehörigen von Betroffenen gegenüber ist deutlich gewachsen.

Für die Zukunft wünschen wir uns eine noch stärkere Vernetzung, um weiterhin eine größtmögliche Unterstützung anbieten zu können.

Denn: Gemeinsam sind wir stark!

Susanne Romera Senger

Lesben in Goslar – „LiGs“

Unseren Stammtisch gibt es seit etwa fünf Jahren. Wir sind ein lockerer Kreis von ungefähr 20 bis 25 frauenliebenden Frauen Ü30. Wir treffen uns unverbindlich alle 14 Tage in den ungeraden Wochen im Papillon in Goslar, immer um 19 Uhr. Wir haben auch schon an gemeinsamen Aktionen mit SveN teilgenommen, beispielsweise am Schützenfestumzug.

Gegründet haben wir uns, um Gleichgesinnte zu treffen, Freundschaften zu finden und zu pflegen, Gespräche zu führen und Spaß zu haben. Wichtig finden wir, dass auch queere Lebensmodelle im Stadtbild sichtbar sind, denn Goslar ist auch bunt! Wenn wir dazu beitragen können, freuen wir uns.

Frauen, die interessiert sind, an unserem Stammtisch teilzunehmen, sind immer herzlich willkommen. Wir haben auch eine Homepage, der man Informationen entnehmen kann.

www.ligs.jimdosite.com

Männergesprächskreis

Depressionen und Angsterkrankungen

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von sieben Männern, die sich über ihre Herausforderungen und Probleme ihrer Depressionserkrankung und/oder Angsterkrankung austauschen.

Unsere Gruppe besteht seit Oktober 2021, wir sind zwischen 28 und 68 Jahren alt und kommen aus unterschiedlichen beruflichen Feldern: Wir sind Programmierer, Angestellte, KFZ-Mechaniker oder Pensionär. Wir treffen uns zwei Mal im Monat für zwei Stunden und sind ein offener Gesprächskreis. Das heißt, dass jederzeit neue Betroffene bei uns einen Gruppenplatz bekommen können.

Uns ist aufgefallen, dass in unserem Erkrankungsbild – bei uns Männern – nicht nur die beschriebenen Begleiterscheinungen einer Depression oder Angst, wie Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebsmangel, vorhanden sind, sondern andere Symptome wie Reizbarkeit, Ärgerlichkeit, Aggressivität und Suchterkrankungen, die sich oft in den Vordergrund schieben und so die Erhebung der Diagnose Depressions- oder Angsterkrankung erschweren und überlagern können. Das verzögert unter Umständen Diagnose und Therapie. Dagegen wollen wir durch Aufklärung und Information gemeinsam etwas tun.

Unsere Treffen gestalten wir durch eine Abfrage nach dem Gesprächsbedarf. Nach einer Blitzlichtrunde bekommt derjenige Redezeit, der sie braucht.

Wir haben festgestellt, dass wir oft lange brauchen, zum Teil viele Sitzungen, bis wir das Vertrauen aufgebaut haben, uns zu öffnen und zu sprechen.

Wir sind keine Psychologen und machen keine Therapie! Wir bieten kleine alltagstaugliche Hilfen und Unterstützungen vor dem Hintergrund unseres Erfahrungswissens und unserer Lebenserfahrung an und testen und probieren gemeinsam andere/neue Verhaltensweisen aus. Neues versuchen wir zu ergründen und umzusetzen und sprechen in den folgenden Sitzungen über unsere damit gemachten Erfahrungen. So kann jeder vom anderen lernen und wir lernen auch gemeinsam.

Ich bin auch Betroffenenvertreter im Gremium „Arbeitskreis seelische Gesundheit“ des Landkreises Goslar, und gemeinsam mit Gruppenteilnehmer*innen sind wir auf Gesundheitsmessen und Selbsthilfetagen vertreten, um unser Selbsthilfethema in die Öffentlichkeit zu tragen, Vorurteile abzubauen, Gesicht zu zeigen und andere Betroffene zu motivieren, sich unserer Idee von Selbsthilfe anzuschließen.

Wir planen, künftig unseren Gesprächskreis um Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten, auch mit unseren Partnerinnen und Partnern, zu erweitern.

Unser Gruppenmotto lautet: „Nur Straußenmänner stecken ihren Kopf in den Sand, wir nicht!“

Günter Gierke,
Gruppenansprechpartner
Männergesprächskreis
Depressionen und
Angsterkrankungen

Günter Gierke

Selbsthilfegruppe „No Name“

Zufriedenheit leben ohne Alkohol

Die Anfänge

Die Selbsthilfegruppe „No Name“ ist eine Gruppe für Menschen mit einer Suchterkrankung. Gegründet wurde sie Anfang 2007 von Goslarer*innen, die ursprünglich der Selbsthilfevereinigung des Freundeskreises Bad Harzburg angehörten. Deren Wunsch war es, sich ohne Anfahrtsweg in Goslar treffen zu können. Das so genannte „Weiße Haus“ des Lukaswerks wurde der neue Treffpunkt.

Das Jetzt

Jeden Mittwoch bilden wir für neunzig Minuten eine lockere und ungezwungene Runde mit Kaffee und Knabbereien. In der Begrüßung fragen wir, was wichtig ist und besprochen werden muss. „Wie fühle ich mich?“ ist unser Wohlfühlbarometer. Wenn sich jemand nicht gut fühlt, bekommt er/sie die meiste Redezeit des Treffens. Bereits in der Therapie haben wir gelernt, dass sich über schwierige Themen und Ereignisse sorgfältig und verständlich ausgetauscht werden muss, um Missverständnisse zu vermeiden. Der und die einzelne muss mit Respekt und Toleranz behandelt werden. Wir sind eine geschlossene Runde und was gesprochen wird, das bleibt im Raum. Das ist wichtig und macht das Vertrauen aus.

Das bin ich, Uwe Knackstedt, der Ansprechpartner...

Ich bin im Oktober 2012 eher ungewollt zur Gruppe gestoßen. Eine Bekannte aus meiner Therapierunde lud mich ein. Grundsätzlich missfiel mir eine Gesprächsgruppe in Vereinsform, das war hier anders. Deshalb ging ich mit und ließ mich ein: mal schauen! Ich hatte keine Berührungsängste, wollte mich mitteilen und zeigen, wer ich bin. Am ersten Abend habe ich gefühlt mein gesamtes Leben vorgetragen. Viele Bestandteile ergeben das Bild Suchtkrankheit.

2013 habe ich die Gruppenkasse übernommen und alle Finanzen der Gruppe geregelt. Auch Pauschalfördermittel und Projektmittel über die Selbsthilfeförderer (Krankenkassen) zu beantragen, gehört zu meinen Aufgaben. Zu einer Suchtklinik im benachbarten Salzgitter-Ringelheim halte ich den Kontakt zu den Patient*innen und schildere im Rahmen von Informationsveranstaltungen den Wert einer Selbsthilfegruppe.

Das Leben ohne Alkohol

Ein Ausstieg aus der Alkoholabhängigkeit sollte auf jeden Fall unter ärztlicher Kontrolle stattfinden, sonst droht Lebensgefahr. Eine Alkoholkrankheit im engeren Sinne ist nicht heilbar. Die Sucht nach Alkohol bleibt unter Umständen ein Leben lang erhalten. Daher ist das Ziel der Therapie, dass der erkrankte Mensch keinen Alkohol mehr konsumiert. Dabei gilt es zu differenzieren, dass nicht jeder Mensch, der viel Alkohol trinkt, auch alkoholabhängig ist.

Dennoch scheiden sich beim Alkoholismus die Geister, die einen bagatellisieren ihn und die anderen stigmatisieren die Erkrankung. Sicher ist, Alkohol macht krank und führt zu einem frühen Tod, daher steht der Wille zur Abstinenz und das Leben ohne Suchtmittel über allem. Zufrieden abstinent leben braucht andere Schlüssel zur Problembewältigung als den Alkohol.

Uwe Knackstedt,
Ansprechpartner Gruppe „No Name" –
Zufriedenheit leben ohne Alkohol

Foto: Heiko Henning, Ausflug nach Magdeburg im August 2019

Selbsthilfegruppe Spätfolgen nach Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Unsere Selbsthilfegruppe ist eine Regionalgruppe des Bundesverbandes Poliomyelitis e. V. Sie wurde im September 2000 gegründet. Die zurzeit 34 Mitglieder kommen aus Stadt und Landkreis Wolfenbüttel, Goslar, Bad Harzburg, Salzgitter und Wernigerode.

Die meisten von uns waren in ihrer Kindheit an Kinderlähmung (Poliomyelitis oder kurz Polio) erkrankt und leiden an den Folgen der Erkrankung wie unterschiedlich starken Lähmungen. Einige auch an einer späteren Verschlimmerung der Folgen, dem Post-Polio-Syndrom (PPS). Weiterhin sind Angehörige und Begleitpersonen Mitglied in unserer Gruppe. Als Mitglied der Regionalgruppe ist man auch Mitglied im Bundesverband und erhält die Polio-Nachrichten, eine Mitgliederzeitschrift mit vielen Informationen und Erfahrungsberichten.

Bei unseren monatlichen Treffen findet ein Informations- und Erfahrungsaustausch unter den Gruppenmitgliedern statt. Hier kann man erfahren, wie andere ihre Probleme mit Kassen und Behörden gelöst haben und Hilfe bei Fragen zum Krankheitsbild und zur medizinischen Betreuung bekommen. So können wir uns gegenseitig motivieren, unsere Behinderung im Alltag zu bewältigen.

Häufig haben wir Referent*innen, die uns über verschiedene Gesundheitsthemen informieren oder über Themen aus den Bereichen Pflege, Krankenversicherung, Hilfs- und Heilmittel, Sozialrecht oder Sicherheit im Alltag berichten.

Aber es wird nicht nur „gearbeitet". Das gesellige Miteinander kommt auch nicht zu kurz, zum Beispiel bei unserem sommerlichen Grillfest oder der Weihnachtsfeier. Gelegentlich werden auch gemeinsame Ausflüge und Reisen mit einem rollstuhlgeeigneten Bus veranstaltet und einige Mitglieder haben die Möglichkeit, an einer Projektwoche des Landesverbandes in Bad Bevensen teilzunehmen.

All diese Aktivitäten sind nicht ohne Fördergelder möglich. Solche Mittel stehen zwar zur Verfügung, aber die Gruppensprecherin muss viel Zeit und Mühe investieren, um an die Informationen zu gelangen, bei welcher Institution Förderung beantragt werden kann. Hierfür bietet die AWO-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Goslar durch Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen eine große Unterstützung. Die Anträge selbst sind auch mit einigem bürokratischen Aufwand verbunden, sodass die ehrenamtlich tätige Gruppensprecherin oft an ihre Grenzen stößt.

In Zukunft werden wir das Problem nachlassender Mobilität lösen müssen. Zum Glück ist Poliomyelitis eine in Europa nicht mehr neu auftretende Krankheit. Wir sind fast alle in einem Alter, in dem Auto fahren zunehmend problematisch wird und öffentliche Verkehrsmittel sind für die meisten wegen der körperlichen Einschränkungen keine Alternative. Wir sind aber dennoch zuversichtlich. Wir haben viel Erfahrung damit, Schwierigkeiten zu meistern.

Kontakt zur Gruppensprecherin:
Irmgard Kollwitz,
Telefon 05334 / 6696

Dagmar Högel

PTBS-Männergruppe

Die PTBS-Männergruppe Goslar freut sich darüber, einen Beitrag zur Chronik der AWO-KISS Goslar schreiben zu dürfen! Die Gruppe wurde von mir, Volker von Thenen, im Jahr 2011 gegründet. Sie setzt sich mit dem gesamten Themenbereich komplexer, posttraumatischer Belastungsstörungen auseinander.

Bei den Gruppenmitgliedern stellen sich die erlittenen Traumata sehr unterschiedlich dar: Viele sind Opfer von Gewalttaten, beispielsweise von sexualisierter Gewalt im Kindes- und im Erwachsenenalter, oder litten als Kind unter sozialer Vernachlässigung. Häufig kommt auch häusliche Gewalt durch die Partnerin vor. Zunehmend wenden sich Männer, die mit traumatisierenden Kriegserlebnissen belastet sind, an die Gruppe, aber auch Feuerwehrmänner oder zum Beispiel Rettungssanitäter.

Vielfach wenden sich Männer an uns, die aktuell einen „Flashback" erleiden, das heißt, sie kommen emotional erneut in die Traumasituation.

Scham und vermeintlich schuldbesetzte Themen lassen sich unter der Bedingung gleichgeschlechtlicher Zusammensetzung in der Gruppe besser bearbeiten.

Die Gruppe setzt sich daher vehement für eine genderspezifische Traumabehandlung im teil- sowie im vollstationären klinischen Bereich ein. Diese Art von Behandlung gibt es für Frauen schon seit langer Zeit. Hingegen wird Männern in Deutschland eine strikt genderspezifisch ausgerichtete Traumatherapie verwehrt.

Die eingereichte Petition an das Land Niedersachsen und all unsere politischen Interventionen wurden leider abschlägig beschieden. Wir fühlen uns dadurch diskriminiert.

In den Anfangsjahren stießen wir auch auf kommunaler Ebene auf taube Ohren.

Während der Pandemie hatte ich als Leiter der Gruppe oft Schwierigkeiten, Männer, die häusliche Gewalt durch ihre Partnerin erlitten hatten, extern geschützt unterzubringen, weil es weder im Landkreis noch in Goslar eine Schutzwohnung für Männer gibt. Seitdem setzt sich die Gruppe auch für eine Schutzwohnung ein.

Wir wünschen uns und fordern, dass auch Männer die Möglichkeit erhalten, eine genderspezifische Traumabehandlung im oben erwähnten Rahmen in Anspruch nehmen zu können. Des Weiteren wünschen wir eine Männerschutzwohnung in Goslar.

Volker von Thenen

Volker von Thenen

TOURIST INFORMATION

KAISERRINGHAUS

Die „Age-Wave“!

Die Generation der Babyboomer verändert die soziale Landschaft, vielleicht auch die Selbsthilfe.

Ein Beitrag aus „NAKOS INFO 120“: Selbsthilfe verändert sich – neue Engagement- und Unterstützungsformen.

Goslar, Mittwoch, 16.06.2039

Status: „Person lebt“ übermittelt die Polizei dem Smart-Home-Center und dem digitalen Einwohner-Office.

Die Teilnehmende 12 der Skype-Selbsthilfegruppe Einsamkeit hatte sich 15 Minuten nach Beginn noch nicht zum Gruppenmeeting eingeloggt. Die Smartwatch mit Fitness-Tracker meldete zudem „seit drei Stunden liegend und ohne Bewegung“. Die Korrelation beider Datentools hatte den schnellen Polizeieinsatz „Unglück in Apartment 17“ ermöglicht. Weiter heißt es im Polizeibericht: „Die zur Verfügung gestellte Smartwatch lag achtlos auf der Kommode, die Terrassentür stand weit offen und die verursachende Person hat man völlig verschwitzt draußen vorgefunden. Seit mehr als drei Stunden sind keine Vitaldaten mehr an die Hausarztpraxis übermittelt worden.

Die Person gab an, sie habe den halben Nachmittag ihre entlaufene Katze gesucht, und dabei wohl alle wichtigen Termine versäumt.“

Die Polizei verwies auf die mögliche Übernahme der entstandenen Kosten durch die verursachende Person für den sachgrundlosen Einsatz.

In diesem Zukunftsszenario fällt auf, dass die Einsamkeit der Person kein Anlass zur Intervention bot, lediglich die technisch übermittelten Daten lösten die beschriebene Handlungskette aus.

Wir glauben, dass eine zunehmende Digitalisierung, auch im sozialen Sektor, grundlegenden menschlichen Bedürfnissen nicht gerecht werden wird, und dass die klassische gesundheitsbezogene Selbsthilfe perspektivisch eine Öffnung hin zur sozialen Selbsthilfe erfahren muss, in der Themen wie Einsamkeit, Alter, Mobilität, Wohnen, Leben und Sterben zum Thema werden können.

Auch sollten diese Gruppenformen künftig mit Fördermitteln unterstützt werden, denn die Generation der so genannten Babyboomer, der jetzigen Sandwichgeneration zwischen Pflege der Eltern und möglicher Betreuung durch die „Generation Y", ist zahlenmäßig so stark, dass der bisher gültige Generationenvertrag in der jetzigen Form nicht mehr greifen wird.

Vor genau 100 Jahren postulierte die Organisationsgründerin der AWO, Marie Juchacz, „Hilfe zur Selbsthilfe statt Almosen". Damals war es revolutionär, dass Frauen sich für ihre eigenen Belange einsetzen konnten. Wir finden, heute steht die Selbsthilfebewegung wieder an einem gesellschaftlichen Wendepunkt, an dem sich die Notwendigkeit, aber zugleich auch die Chance bietet, dass die unmittelbar Betroffenen die zukünftigen Strukturen der sozialen Verhältnisse aktiv (mit)gestalten.

In Fachpublikationen wird das „demographische Schicksal" der Babyboomer als „Age-Wave" abgebildet, als „Monsterwelle" der über 60-jährigen, die die im Verhältnis wenigen 30 bis 50-jährigen überflutet und bisher funktionierende soziale, bzw. sozialstaatliche, Strukturen sprengt.[1]

Goslar etwa ist jetzt schon bezüglich des Durchschnittsalters seiner Einwohnerinnen und Einwohner der älteste Landkreis Niedersachsens. 27 % aller hier lebenden Personen sind momentan über 65 Jahre alt. Das Durchschnittsalter beträgt 47,8 Jahre. Es ist also abzusehen, dass sich die Relation zwischen Jung und Alt in den nächsten Jahren, wenn die starken 60er Jahrgänge das Rentenalter erreichen, nochmals dramatisch wandeln wird.

Daher sollten möglichst bald Weichen gestellt werden für einen basisdemokratisch unterstützten Umwandlungsprozess der Gesundheits-, Sozial- und Alters-Vorsorgestrukturen. Vor allem müssen die Herausforderungen und Möglichkeiten einer Umgestaltung des Versorgungssystems im Alter noch weit deutlicher mit dem Ziel erforscht und erkannt werden, dass die Betroffenen selbst ihre eigenen Vorstellungen einbringen und umsetzen können.

Der amerikanische „Babyboomer-Theoretiker" Ken Dychtwald bemerkte, dass die geburtenstarken 60er Jahrgänge alle bisher tradierten Gesellschafts-, Wirtschafts- und Bildungsstrukturen, in die sie hineingeboren wurden, im Laufe ihres Lebens einschneidend veränderten. Der Lebensweg der Babyboomer durch die Altersstufen bestimme nachhaltig das soziale und kulturelle Klima in den Industriestaaten: „They don´t just populate existing lifestages or consumer trends, they transformed them."

Mit Sicherheit wird der Renteneintritt der Babyboomer die Gesellschaft so oder so verändern. Eine transformierte Selbsthilfe böte ein Instrumentarium, dass diese Veränderung in positiver Weise von den Betroffenen für die Betroffenen selbst organisiert werden kann.

Christine Mahlstedt & Dr. Johanna Junk
AWO-Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Goslar – KISS
Goslar, April 2019

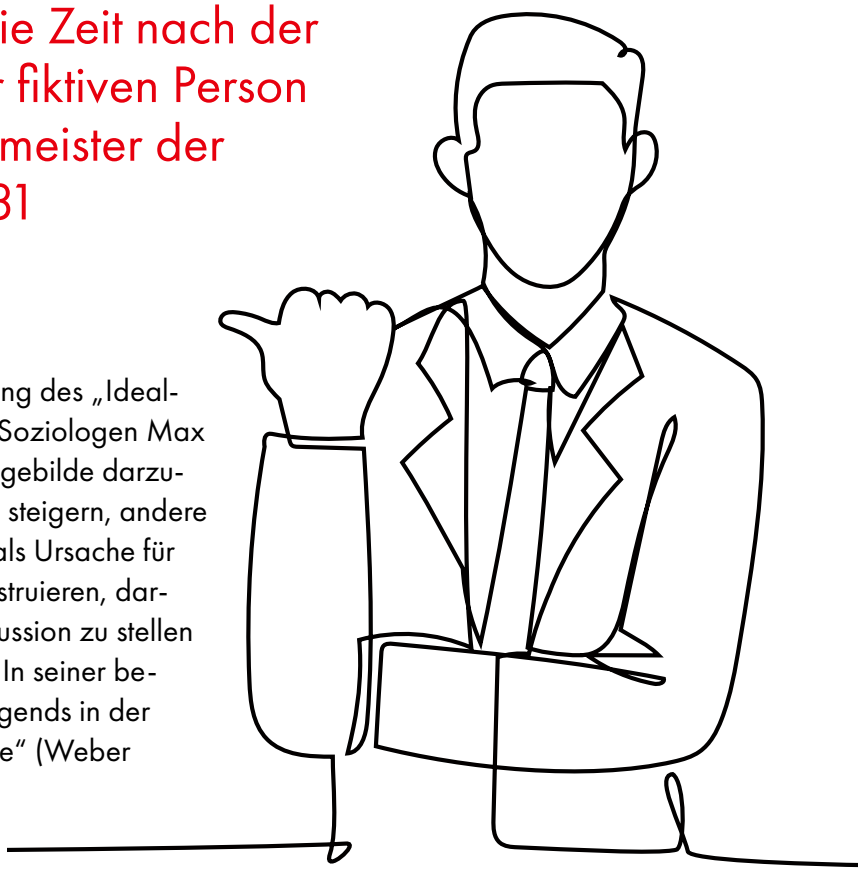
[1] „Die Baby Boomer in Deutschland. Ein herbes Schicksal bis zur Rente." Ulrich Berger und Christoph Stein, Telepolis Magazin, 22.10.2003

Selbsthilfe als gutes Beispiel für demokratische Partizipation –

demokratische Partizipation als gutes Beispiel für Selbsthilfe

Ein Beitrag für das „Selbsthilfejahrbuch 2021“ der „Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.“

Ein literarischer Ausblick auf die Zeit nach der Pandemie – dargestellt an der fiktiven Person Dr. Malte Müller, Oberbürgermeister der Stadt Goslar ab dem Jahr 2031



Einleitung

Wir verwenden in unserem Beitrag die Beschreibung des „Idealtypus“ Dr. Malte Müller, um an ihm, wie von dem Soziologen Max Weber (1884–1920) beschrieben, ein Gedankengebilde darzustellen, bestimmte Gesichtspunkte seiner Person zu steigern, andere wegzulassen, Kausalitäten wie den eigenen Peer als Ursache für bestimmte eigene – soziale – Handlungen zu konstruieren, darzulegen und zur Anregung zu geben und zur Diskussion zu stellen „zu einem in sich einheitlichen Gedankengebilde. In seiner begrifflichen Reinheit ist dieses Gedankengebilde nirgends in der Wirklichkeit empirisch vorfindbar, es ist eine Utopie“ (Weber 1904, S. 65). Wir als Autorinnen hoffen, dass unsere Utopie Impulse für die zukünftige Gestaltung der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfelandschaft geben kann.

» *weiter auf der nächste Seite*

Goslar, im Winter 2031 – ein Traum zerplatzt

„So hatte ich mir das nicht vorgestellt!“, seufzte Malte Müller. Gerade war er im beruflichen Aufschwung und auf dem Absprung, weg aus seiner Region, gewesen, als im Frühjahr 2031 eine Mutation des Coronavirus die Welt – und damit auch seine Karrierechancen – wieder einmal in die Knie zwang. Er ließ den Blick nochmals über seine Bewerbungsunterlagen schweifen und blieb am tabellarischen Lebenslauf hängen: Jahrgang 1996, im Landkreis Goslar geboren und aufgewachsen, seit vier Jahren wissenschaftlicher Mitarbeiter im CUTEC Forschungszentrum der Technischen Universität Clausthal, davor Promotion, Studium in Clausthal – mit einem Auslandssemester in der Schweiz.

Seine Pläne, an der Université de Lausanne zu arbeiten und mit der Familie für eine Weile wieder in die Schweiz zu ziehen, wurden durch den erneuten Ausbruch des Virus nicht nur erschwert, sondern leider im Moment zunichtegemacht. Er hatte sich so darauf gefreut, an dieser Universität zu arbeiten, die in ganz besonderem Maße interdisziplinäre Forschung und Lehre in den Mittelpunkt stellte, und hierdurch Themen- und Sachgebiete verband, die für eine zukunftsweisende Gestaltung der Lebenswelten relevant waren. Und er bedauerte auch, nun nicht mehr auf dem Genfer See paddeln zu können und von den Hochebenen des la Blècherette zu paragliden.

Er hatte sich wohlgefühlt in der Schweiz, als er sein Auslandssemester an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich absolvierte. Allerdings hatte er dort auch seine ersten einschneidenden Erfahrungen damit gemacht, was es heißt, plötzlich im Alarmzustand einer Pandemie zu leben und zu studieren: die Umstellung auf die Online-Lehre, das Bemühen, die Studieninhalte so weit wie möglich im virtuellen Raum vermittelt zu bekommen – und ja, auch das Wegbrechen von Fördermitteln, die anderweitig investiert werden mussten. Und last but not least die geplante und schon gesichert geglaubte Forschungskarriere wieder ganz neu anzugehen.

Die Erinnerungen an seine Zeit mit Long Covid kommen zurück

Das Schlimmste aber war seine eigene Corona-Erkrankung gewesen. Er hatte sich als gut durchtrainierter Sportler, der täglich seine Runden joggte und rege das Breitensportprogramm der Hochschule nutzte, durch ein vermeintlich gestähltes Immunsystem vor einer Infektion geschützt geglaubt. Trotzdem hatte es ihn erwischt, zwar nur mit leichten Symptomen – sodass er nach zwei Wochen sofort wieder loslegen wollte mit Sport und Krafttraining. Es war pures Glück, dass sein damaliger Hausarzt sich als Facharzt für Sportmedizin schon sehr früh über die möglichen Langzeitfolgen von Corona informiert hatte: Long Covid. So riet er – trotz Symptomfreiheit – zu einem Belastungs-EKG, bemerkte dort tatsächlich Unregelmäßigkeiten und schickte seinen Patienten zu weiteren Untersuchungen an das Universitätsspital Zürich, wo eine Herzmuskelentzündung festgestellt wurde – eine lebensgefährliche Erkrankung, die im Extremfall immer wieder zum Tod auch junger Sporttreibender führt.

Damals half ihm ein Selbsthilfeverein, die Erkrankung zu bewältigen

Ein weiteres Glück war es dann, dass der behandelnde Arzt ihn auf den in Zürich frisch gegründeten Verein „Leben mit Corona“ aufmerksam machte, dessen Ziel es war, Langzeiterkrankten und ihren Angehörigen Unterstützung, Informationen und Hilfe zu bieten. Dazu gehörte die Begleitung von Betroffenen in kritischer Lebenssituation, das Initiieren von Selbsthilfegruppen, die Vernetzung mit und die Beratung durch Fachpersonen, eine aktive Öffentlichkeitsarbeit, die Organisation von Fachveranstaltungen sowie der Informationsaustausch in öffentlichen Foren. Der Verein war der erste seiner Art im deutschsprachigen Raum. Der ersten Selbsthilfegruppe, die in Zürich angeboten wurde, trat er dann schnell bei. Er hatte es bitter nötig gehabt: Denn auch nach erfolgreicher Behandlung der akuten Herzmuskelentzündung konnte er sein gewohntes, von geballter Aktivität geprägtes Leben nicht gleich wieder aufnehmen. Die Schlappheit blieb vorerst noch, ebenso der Verlust des Geschmacksvermögens. Die Befürchtung, dass diese Einschränkungen sein weiteres Leben begleiten würden, so dass er niemals wieder seine geliebten Sportarten hätte aufnehmen können, hatte ihn noch zusätzlich in eine tiefe Depression gestürzt.

Aber der Kontakt zu anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe hatte ihm ungemein geholfen: der Austausch unter Mitstreiter*innen, die Versorgung mit wichtigen Informationen, die gegenseitige ideelle Unterstützung, die Versorgung mit Experten-Informationen zu möglichen Reha-Maßnahmen und die Möglichkeit, als Gruppe auf die Existenz und die Interessen von Long-Covid-Patient*innen in Gesellschaft und Politik aufmerksam zu machen.

Langsam, aber letztlich dann doch noch schneller als gehofft, waren seine Kräfte zurückgekehrt und dank passgenauen Reha-Trainings hatte er seine geliebten Sportarten wieder aufnehmen können und sein Geschmackssinn hatte sich wieder eingestellt. Er fühlte sich sozusagen „wie neu geboren“, als er zum Wintersemester 2021 an die TU Clausthal zurückkehrte, um seine Masterarbeit anzugehen. Die Kontakte zur Gruppe in Zürich, innerhalb derer er einige nette Freundschaften geschlossen hatte, blieben erhalten. Jetzt, 2031, hatten sie sich schon auf ein Wiedersehen gefreut.

Eine neue Idee wird geboren: Müller geht in die Politik

Ja, auch deshalb bedauerte er sehr, dass nun aus dem Umzug in die Schweiz nichts wurde. Das Bedauern seiner Frau und der Kinder hingegen hielt sich in Grenzen, wollten sie gerne in ihrer gewohnten Heimat, an ihrem Arbeitsplatz beziehungsweise ihrer Schule bleiben und bei den Freundinnen. Als er wieder einmal mit der Situation haderte, konterte seine Frau: „Hier gibt es auch genug zu tun.“ Und sie hatte recht: Die Technische Universität Clausthal gilt als Hochschule mit guter Expertise, bot gute berufliche Perspektiven und ein Bleiben bedeutete weniger Stress mit Umzug, Eingewöhnung und Ankommen in einer neuen Region.

» weiter auf der nächste Seite

Da es aber Malte Müller nach neuen Herausforderungen drängte, warf er, ohnehin gefühlt chancenlos und eher aus einer Laune heraus, den Hut in den Ring, als es 2031 um die Neuwahl des*der Oberbürgermeister*in seiner Heimatstadt Goslar ging. Ein bisschen stolz machte es ihn schon, wenn er abends mit dem Rad vom Institut nach Hause fuhr und sein Gesicht auf den Wahlplakaten sah. Bleich wurde sein Gesicht allerdings, als er am Abend des 14. September 2031 feststellen musste, dass er seine Chancen unterschätzt hatte. Der Bürger*innenwille beförderte ihn genau in die neue Herausforderung, die er sich gewünscht hatte: Er war nach 1945 zum 21. Oberbürgermeister der Stadt Goslar gewählt worden.

Nach dem Erfolg gilt es, die Probleme einer ganzen Region zu lösen

Und da stand er nun mit seinen Kompetenzen und wünschte sich zuweilen die ihm bekannten und klaren Strukturen eines Universitätsinstitutes zurück. Jetzt musste er noch intensiver als zuvor netzwerken, repräsentieren und Menschen für seine Ideen gewinnen. Es hatte große Veränderungen gegeben in den letzten zehn Jahren, und nicht nur wegen des Coronavirus und dessen Folgen. Die Wälder des Harzes hatten unter den Dürrejahren gelitten, die überwiegende Bewaldung des Harzes, die Fichten, waren dem Borkenkäfer zum Opfer gefallen und mussten mehrheitlich gefällt werden. Jetzt befand sich der Wald in der Renaturierung zum Urwald, aber es dauerte, bis nennenswerter Wald nachwuchs. Die Talsperren, die vielen Menschen, Einheimischen und Besucher*innen als Erholungsgebiete dienten, waren in den meisten Sommern ab August kaum noch gefüllt. Zudem unterlag der Tourismus starken Schwankungen, die den Virusmutationen und seinen Inzidenzen geschuldet waren, und war seit Jahren nicht mehr stabil aufgestellt.

Der Berg an Herausforderungen war hoch wie der Harz und Aufgeben keine Option. „Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen“ war, auch grade als Paraglider, immer sein Motto in stürmischen Zeiten. Und so kamen ihm die Programme des Landes Niedersachsen und des Bundes gerade recht. Sie hatten zum Ziel, kleine und mittlere strukturschwache Kommunen durch nachhaltige Konjunkturprogramme zu stärken und sichtbar zu machen. Er sah hier eine gute Chance.

Müller entwickelt eine Zukunftsvision – und setzt auf Partizipation

Seit 2015 war Goslar eine anerkannte Gesundheitsregion und hier war, glaubte er, das Potential noch nicht voll ausgeschöpft. Ihm schwebten ein moderner, nachhaltiger und naturschonender Tourismus und eine interdisziplinäre Gesundheitswirtschaft vor. Seit Jahren gab es zum Beispiel

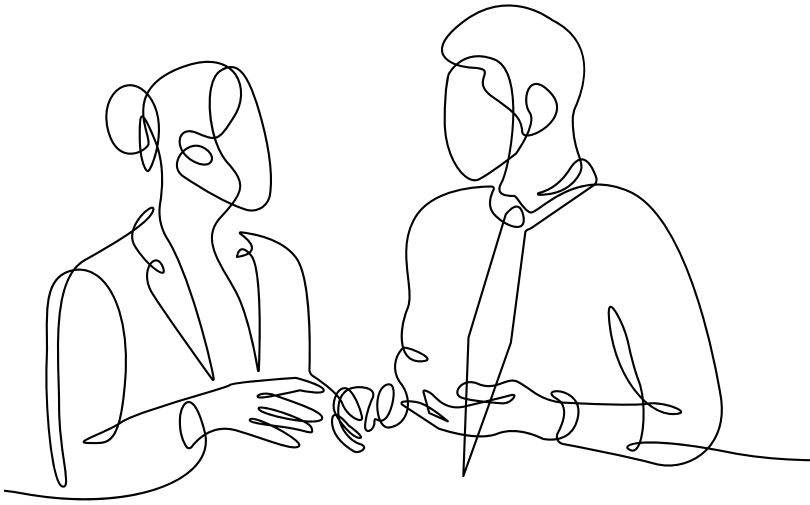
eine Klinik für traditionelle chinesische Medizin im Oberharz, die zuvor eine Rehabilitationseinrichtung eines Rentenversicherers gewesen war. Außergewöhnlich gute medizinische Angebote, Heil- und Solebäder, die Neuansiedlung von Expert*innen im Gesundheitsbereich und eine sagenumwobene Natur machten ihn zuversichtlich, dass sich hier etwas Gutes entwickeln ließe. Er beauftragte „seine rechte Hand", Wirtschaftsförderer und Stadtentwickler Tobias Laube, ihm einen Vorschlag zu machen, wie ein gemeinsames Gespräch mit den Dienstleister*innen aus der Gesundheitswirtschaft vor Ort gelingen könnte. Laube schlug vor, zu einem Austauschabend in Hybridform einzuladen. Und so trafen sich am frühen Abend des 13. November 2031 Ärzt*innen, Heilpraktiker*innen, Therapeut*innen, Vertreter*innen der Krankenhausgesellschaft, Krankenkassenvertreter*innen, Pflegedienste, Gemeindeschwestern und -pfleger, die Seniorenvertretung und der Behindertenbeirat und die Selbsthilfekontaktstelle zum Austausch: „Goslar – Exzellenzregion für Gesundheit und nachhaltigen Tourismus". Malte Müller hatte den üblichen Teilnehmendenkreis erweitert und hoffte so auf eine aussagekräftigere Resonanz und eine tragfähige Identifikation der Akteur*innen mit den Ideen und Ergebnissen des Gremiums.

An diesem Abend war er, wie viele Begegnungen zuvor, konfrontiert mit den Sorgen und Nöten der Teilnehmenden: wegbrechenden Einnahmen und Förderungen, hoher Arbeitsbelastung, großem unternehmerischem Risiko sowie einer zunehmend gefühlten Druck- und Konkurrenzsituation. Fast war er überfordert und er wollte nach Hause, aber so konnte er nicht schließen. Da fiel ihm ein Motto aus früheren Zeiten ein, dass er für ein gutes Abschlussstatement des Abends hielt: „Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer, nur ich alleine verantworte es, aber ich kann es nicht alleine … Ich bitte Sie um Ihre Unterstützung". Das kam an, nahm viele mit. Seine Aussage hatte eine gewisse Demut, war aber nicht entmutigend und lud zum Mitmachen ein. Einige bedankten sich für seine offene Art und beschlossen so den Abend.

Seine eigene Erfahrung ermöglicht Kooperationen zwischen Politik und Selbsthilfe

Am nächsten Morgen meldete sich Bibiane Möbus, die Einrichtungsleiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Goslar, bei Malte Müller. Sie waren sich schon in einigen Veranstaltungen begegnet und waren ungefähr im gleichen Alter. „Herr Müller, Ihr Schlusswort von gestern Abend – so ähnlich sagen wir das in unseren Selbsthilfegruppen auch", schlug sie die Brücke zwischen ihren Arbeitsgebieten. „Ja, Frau Möbus, ich weiß", antwortete er und erzählte von seiner Corona-Erkrankung und davon, dass er sich in der Schweiz dem ersten Selbsthilfeverein „Leben mit Corona" angeschlossen hatte und Teilnehmer der Selbsthilfegruppe für an Corona Erkrankte gewesen war.

Bibiane Möbus zeigte sich einerseits betroffen, andererseits aber war sie angenehm berührt. Sie war so gut wie überzeugt, dass sein Erfahrungswissen die zukünftige Zusammenarbeit zwischen Kommunalverwaltung und örtlicher Selbsthilfekontaktstelle produktiv zum Wohl der Region und seiner Einwohner*innen gestalten würde.



» weiter auf der nächste Seite

Verwendete und weiterführende Quellen:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales/ Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (2021): Einladung zur virtuellen Fachkonferenz „Für eine ökologische Transformation der Sozialwirtschaft“ am 8. Juni 2021

Horx, Matthias (2020):
Die Zukunft nach Corona. Berlin 2020

Kaiser, Ulrich Modell, Idealtypus, Hermeneutik und die Funktionale Analyse. Der Idealtypus-Begriff. Leben mit Corona: Link: **www.leben-mit-corona.ch (05.2021)**

Leitner, Christine:
Mit Selbsthilfegruppen Covid besiegen. Link: **www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/coronavirus/mit-selbsthilfegruppen-covid-besiegen-762767.html** (27.01.2021)

NAKOS (2021, Hrsg.):
Selbsthilfe und Corona.
Link: **www.nakos.de/aktuelles/corona** (Mai 2021)

NAKOS (2006, Hrsg.): Konzepte und Praxis 1. Selbsthilfe unterstützen. Fachliche Grundlagen für die Arbeit in Selbsthilfekontaktstellen und anderen Unterstützungseinrichtungen. Ein Leitfaden. Berlin, 2006.

Der Harz trocknet aus. In: Goslarsche Zeitung vom 11. Mai 2021, S. 10

Wir haben einen Allergie-Tsunami – durch den Klimawandel. In: Goslarsche Zeitung vom 5. Mai 2021, S. 13

Nach der Pandemie. In: Welt am Sonntag vom 3. Januar 2021 S.15ff.

Rigotti, Thomas/Schilbach, Miriam (2021): Angst durch Corona. Link: **www.forschung-und-lehre.de/karriere/angst-durch-corona-3543** (02.03.2021)

Ruppert, Franz (2021): Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Stuttgart 2020

von Schirach, Ferdinand (2021):
Jeder Mensch. München 2021

Zukunftsinstitut, 2020: Der Corona-Effekt: 4 Zukunftsszenarien für Wirtschaft und Gesellschaft). Link: **www.zukunftsinstitut.de/artikel/der-corona-effekt-4-zukunftsszenarien/**

Christine Mahlstedt ist Diplom-Sozialpädagogin und leitet seit 2002 die AWO- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Goslar.

Dr. Johanna Junk ist seit 2019 freie Mitarbeiterin in der AWO-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Goslar.

Marie Juchacz

Gründerin der AWO und des Selbsthilfegedankens

Als vor hundert Jahren die Reichstagsabgeordnete Marie Juchacz die Arbeiterwohlfahrt als Wohlfahrtsausschuss der SPD ins Leben rief, stand Hilfe für die Ärmsten der Armen im Mittelpunkt. Die AWO setzte dabei nicht auf gönnerhafte Almosen durch bürgerliche Organisationen, sondern auf solidarische Selbsthilfe und das politische Ziel, Unterstützung für Schwächere durch den Staat statt durch Verbände oder Kirchen zu erreichen.

Wie überall in Deutschland organisierten auch in Braunschweig ehrenamtliche Helferinnen und Helfer Lebensmittel- und Winterhilfsaktionen, sie unterstützten Ratsuchende und managten Ferienverschickungen und Ausflüge für Kinder.

Nach dem Verbot durch den Nationalsozialismus zwischen 1933 und 1945 formierte sich die Arbeiterwohlfahrt nach dem Zweiten Weltkrieg neu als selbständiger und politisch-organisatorisch nicht gebundener Wohlfahrtsverband. Sie führte ihre Arbeit als große Selbsthilfeorganisation fort und kämpfte als Mitgliederverband für die Verbesserung gesellschaftlicher Rahmenbedingen, wurde in der Nachkriegszeit aber auch mehr und mehr zur Trägerin professioneller Einrichtungen und Dienste. Inzwischen hat sich die AWO zwischen Harz und Heide zu einem der größten und bedeutendsten sozialen Dienstleistungsunternehmen unserer Region weiterentwickelt. Sie stellt sich tagtäglich dem Spagat, sowohl wirtschaftliche Herausforderungen zu meistern als auch ihren Grundwerten Freiheit, Gleichheit, Gerechtigkeit, Solidarität und Toleranz weiterhin gerecht zu werden. Geblieben ist bis heute das umfangreiche und sinnstiftende ehrenamtliche Engagement der AWO-Mitglieder und der zahlreichen Freiwilligen in den Einrichtungen der AWO.

In vielen Bereichen hat die Braunschweiger AWO eine Vorreiterrolle übernommen und gilt heute mit ihren zukunftsweisenden Projekten zu Digitalisierung und sozialer Innovation als einer der innovativsten Sozialverbände Deutschlands. Gleichzeitig bleibt sie dabei ihrem Grundsatz treu, bei all ihrem Handeln stets den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen.

„Vielfalt gehört dazu“

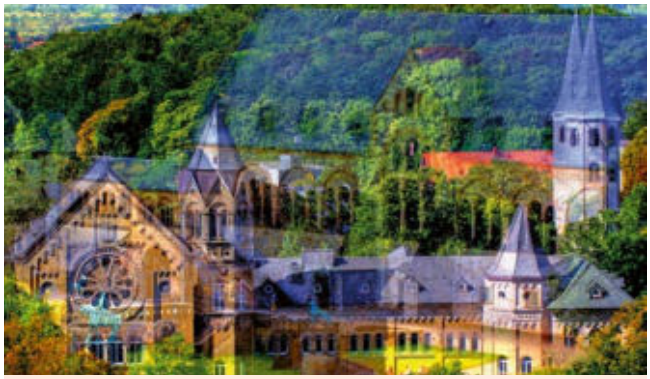
Demografische Entwicklung, Inklusion und Diversität: Herausforderungen für die Selbsthilfe

34. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG)

Selbsthilfe und Selbsthilfe-unterstützung stellen sich dem Wandel

Unter dem Motto „Vielfalt gehört dazu" fand in Goslar vom 23. bis 25. Mai die 34. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) statt. Mehr als 130 Akteure, Fachkräfte und Multiplikatoren der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung aus ganz Deutschland waren gekommen, um über die hochaktuellen Themen „demografische Entwicklung", „Inklusion" und „Diversität" und die damit verbundenen Herausforderungen für die Selbsthilfe zu diskutieren.

Die Tagung wurde in Zusammenarbeit mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Goslar (KISS Goslar), dem Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, der DAG SHG und dem Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich durchgeführt.



Die Tagungsstätte

Die tausendjährige Kaiserstadt Goslar und das über hundertjährige Hotel Achtermann boten einen beeindruckenden Rahmen für die Jahrestagung. Zwar mussten die Teilnehmer*innen so manche Treppen, Gänge und Winkel überwinden, um zu ihren Zimmern oder in ihre Seminarräume zu gelangen. Doch das gute Essen und das herrliche Frühsommerwetter sorgten für gute Laune.

Bei verschiedenen Stadtrundgängen konnten am zweiten Abend die kulturellen Schätze und das besondere historische Flair der UNESCO-Welterbe-Stadt erkundet werden. Die engagierten Stadtführer wussten zu den unzähligen Patrizierhäusern, Altstadtkirchen, Brunnen und Plätzen faszinierende Geschichten aus vergangenen Zeiten zu erzählen.

» weiter auf der nächste Seite

30 Jahre DAG SHG: feierliche Abendveranstaltung

Die geladenen Gäste staunten nicht schlecht, als sich die Flügeltüren öffneten: Funkelnde Kerzen, glitzernde Spiegel und schimmernde Wandleuchter tauchten den Marmorsaal in stimmungsvollen Glanz. Ein Klavier-Violinen-Duett ließ sanfte Musik erklingen: Die DAG SHG feierte das 30-jährige Jubiläum ihrer Anerkennung als gemeinnütziger Verein mit einer festlichen Abendveranstaltung. Als charmante Moderatorinnen führten Dörte von Kittlitz (Selbsthilfe-Büro Niedersachsen) und Christine Mahlstedt (KISS Goslar) durch das Programm.

Die KISS Goslar in Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt hatte ebenfalls Grund zum Feiern: 2012 feierte sie ihr 20-jähriges Bestehen. Nach launigen Ansprachen, wohlwollenden Grußworten und einem hervorragenden Essen gab es eine ganz spezielle Form des Rückblicks auf 30 Jahre Selbsthilfeunterstützung in Deutschland: Alle Gäste wurden gebeten, sich nach der Anzahl ihrer aktiven Jahre in der Selbsthilfeunterstützung der Reihe nach aufzustellen. Mit Jürgen Matzat (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen) und Wolfgang Thiel (NAKOS) gerieten an dem einen Ende der Schlange zwei Pioniere der Selbsthilfebewegung ins Rampenlicht, die sogleich auch die eine oder andere launige Geschichte zum Besten gaben.

Am anderen Ende richtete sich die Aufmerksamkeit dann auf einige junge Kontaktstellenmitarbeiter*innen, die erst seit wenigen Wochen oder Monaten „Selbsthilfeluft“ schnupperten und selbst nicht schlecht staunten, wie viele Jahre an wertvollen Erfahrungen sich vor ihnen in der Reihe aufgebaut hatten.

Aus: Ruth Pons (NAKOS) „Vielfalt gehört dazu“ – Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung stellen sich dem Wandel. Gesamtbericht

AWO-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Goslar

KISS feiert 30. Geburtstag

100 Selbsthilfegruppen

Gute Musik, gutes Wetter, gutes Essen, gute Laune und wenige, aber ansprechende Reden: Ein rundum gelungenes Geburtstagsfest feierte die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Goslar der AWO.

Zum Hoffest am Standort in der Bäringerstraße 24-25 kamen insgesamt rund 80 fröhlich Feiernde. Ab 14 Uhr trudelten die Gäste ein, begrüßt durch Gitarrenklang und Gesang von Lucky Logan alias Martin Hildebrandt. Geladen waren die Ansprechpersonen der rund 100 gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen, die die AWO-KISS Goslar in 30 Jahren effektiver Arbeit gründete und betreut. Einrichtungsleiterin Christine Mahlstedt – seit 20 Jahren das „Gesicht" der KISS Goslar – hieß die Gäste herzlich willkommen und überbrachte die Grüße der Leitungsebene des Bezirksverbandes der AWO in Braunschweig: Der Vorsitzende Rifat Fersahoglu-Weber (Gründer der KISS Goslar) und sein Stellvertreter konnten wegen Erkrankung nicht kommen.

In ihrer Ansprache dankte Mahlstedt allen Gruppenmitgliedern sowie ihren rührigen Mitarbeiterinnen Brigitte Sydekum, Barbara Dancs und Stefanie Gölz für ihren Einsatz. Durch das Engagement in der Selbsthilfe, so Mahlstedt, entwickelten sich die passiv Betroffenen zu aktiven Experten, die zeigten, wie eine chronische Erkrankung oder eine besonders herausfordernde Lebenssituation zu meistern sei.

Mit den rund 100 Gruppen („Großstadtniveau“) decke die AWO-KISS Goslar ein breites Bedarfsspektrum ab. Neue Gruppen, zum Beispiel für die Betroffenen von Langzeit-Covid, seien in Vorbereitung.

Irmgard Kollwitz, seit 12 Jahren Ansprechpartnerin der Post-Polio-Gruppe, überreichte – mit viel Applaus – einen Korb mit „symbolischem“ selbst genähtem Obst: beispielsweise Kirschen (der „süße“ Erfolg der Arbeit 30 Jahre KISS), Chillis (manchmal „brennt“ es auch) oder Pilze (es kann etwas „schwer verdaulich“ sein).

Silvia Löffelholz von der Gruppe „Eltern hochbegabter Kinder“ (Clever Kids) gab ein Geburtstagslied zum Besten und weitere Blumen- und Konfekt-Präsente füllten den Geburtstagstisch. Das schönste Geschenk aber, so Mahlstedt, sei die ehrenamtliche Aktivität der vielen Gruppenmitglieder, die sich und ihren Mitbetroffenen zu mehr Lebensmut und -qualität verhülfen.

Ein Foodtruck lieferte schmackhafte – auch vegane – Burger, es gab frisches Popcorn, jede Menge (alkoholfreier) Getränke und viel Gelegenheit zu Gespräch und Austausch. Kleiner Höhepunkt: Mit Namenskärtchen versehen wurden „99 (+1) Luftballons“ auf die Reise geschickt, musikalisch begleitet von Lucky Logan –natürlich mit dem Nena-Hit.

Die bunte Ballon-Schar trägt jetzt den Selbsthilfe-Gedanken weit hinaus – und ein paar blieben gleich vor Ort hängen.

Auf die nächsten 30 Jahre!

AWO
AWO
AWO

Privatgrundstück

Uwe Siegmeier:

So schön ist Goslar

Die in unserer Chronik abgebildeten Impressionen aus Goslar stammen von Uwe Siegmeier. Der bekannte Fotograf und Fotokünstler versteht sie als eine Hommage an seine Heimatstadt.

Eine umfassende Ausstellung seiner Goslarbilder zeigte er im Juni 2022 im Kunstforum des Kreishauses Goslar als Beitrag zum Stadtjubiläum, das in diesem Jahr anlässlich des 1100-jährigen Bestehens der Stadt Goslar gefeiert wird.

Eine Auswahl dieser Fotos schmückt auch die Räume der AWO-KISS in Goslar, Bäringerstr. 24 – 25.

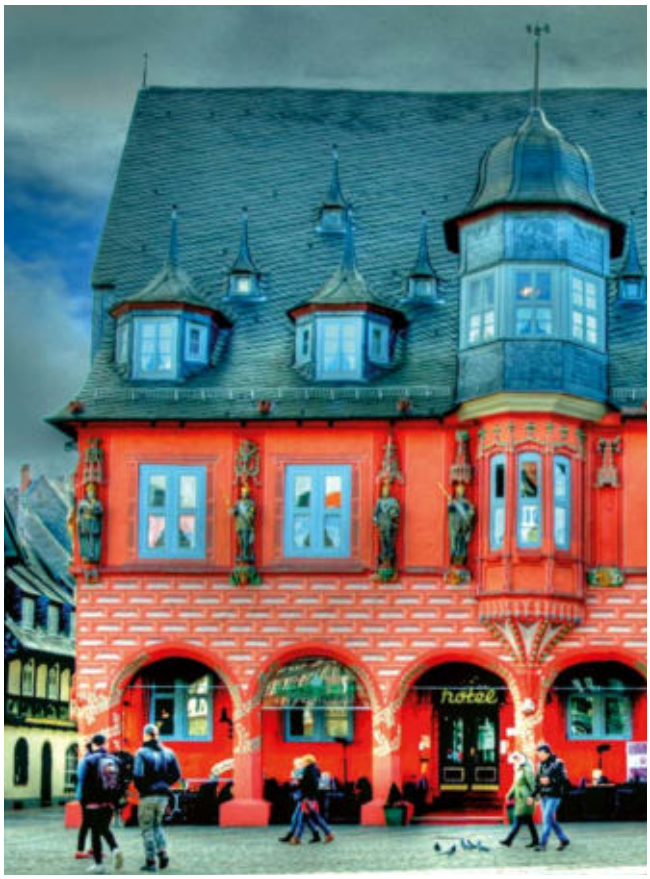
Wir danken Uwe Siegmeier ganz ausdrücklich, dass wir seit vielen Jahren von seiner Kunst in unseren Räumen profitieren dürfen.

Wir erhalten unsere Ausstellungen ständig wechselnd und kostenfrei direkt durch den Künstler.

Vielen Dank!

Siehe auch:

www.usi-foto.de



Die Bäringerstraße 24/25 in Goslar

Der Standort der AWO-KISS in der Bäringerstraße 24/25 ist in Goslar, was den Gesundheitsbereich angeht, kein unbeschriebenes Blatt. Hier eröffnete 1842 der als „Kräuterdoktor" weit über Goslar hinaus bekannt gewordene Schuhmacher Friedrich Lampe seine „Kur- und Heilanstalt".

Lampe, geb. 1794, hatte sich während seiner Wanderzeit als Schustergeselle autodidaktisch fortgebildet, hatte wiederholt als (eingeschlichener) Gasthörer Vorlesungen und Anatomiekurse besucht und sich vor allem auch auf der Basis von volkskundlichem Erfahrungswissen mit der Pflanzenheilkunde befasst. Das von ihm entwickelte Kräuterelixier wurde als Universalheilmittel für die unterschiedlichsten Beschwerden eingesetzt. Bis zur Schließung der Hirschapotheke am Schuhhof in Goslar 2020 war es nach Originalrezeptur dort noch erhältlich.

Seine Kenntnis der heilenden Wirkung vieler Harzer Bergkräuter und seine mit deren Anwendung erzielten Heil- und Kurerfolge waren der Anlass, dass er vom König von Hannover zum Goslarer Kurdirektor und königlichen Hofrat ernannt wurde.

Quelle: Goslarer Geschichten – interaktive Spurensammlung, 19.03.2010, 17:43
www.goslarer-geschichten.de/showthread.php?1900-Lampes-Kur-und-Heilanstalt-gt-Marienbad

Goslar war zu dieser Zeit eine verarmte Provinzstadt und erlebte, durch die Aktivitäten Lampes zum Badeort ernannt, einen bedeutenden Aufschwung. Es avancierte zu einem Anziehungspunkt für Kurgäste und Erholungssuchende, deren Malaisen der Kräuterdoktor erfolgreich behandelte. Jährlich nutzten bis zu Lampes Tod am 1. April 1866 rund 4000 Heilbedürftige das Bad. Zu seinen Kurgästen zählte sogar die hannoversche Königsfamilie. Lampe soll einmal zum adipösen König gesagt haben: „Ick werde Eure Majestät schon dünne kriegen."

Lampes Qualifikation war jedoch nicht ganz unumstritten. Zu Beginn seiner Tätigkeit hätte ihm die Ärztekammer seine Heilanstalt beinahe geschlossen und gegen ihn prozessiert.

Eine Gedenktafel mit seinem Portrait ist an der alten Feldsteinmauer rechts neben der Einfahrt zur AWO-KISS zu sehen. Später zog in das Gebäude Bäringerstr. 24/25 die Möbeltischlerei Geyer ein.

Dank

Mein Dank gilt allen, die am Entstehen dieser Chronik beteiligt waren:

- ganz besonders den Selbsthilfegruppen, die durch ihre Ansprechpersonen hier vertreten sind
- den Beitragenden aus der Bundes- und Landesebene der Selbsthilfeunterstützung
- meinen Kolleginnen und Martina Bartling für die Textredaktion
- der Stadt Goslar für die Glückwünsche und dem Stadtarchiv, Ulrich Albers und Martin Schenk, für die historischen Fotos unseres Hauses
- der AOK als Projektunterstützerin dieser Chronik sowie allen Förderern
- dem AWO-Bezirksverband Braunschweig, Rifat Fersahoglu-Weber und Dirk Bitterberg, die trotz manch förderschwacher Jahre den Sinn für Selbsthilfe nie aus den Augen verloren haben.

Goslar, im August 2022
Christine Mahlstedt, Einrichtungsleitung

Gruppenangebot in Stadt- und Landkreis Goslar:

Angehörigengruppen

- Elternkreis Drobs/Angehörigengruppe Goslar
- HilDe – Angehörigengesprächskreis Alzheimer und Demenz Seesen
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von emotional erkrankten Menschen

Behinderungen

- Blinden- und Sehbehindertenverband Nds. e. V., RV Südostniedersachsen, Kreisgruppe Goslar
- ERIK Goslar für Niedersachsen e. V.
- Reha – und Behinderten Sport e. V. Goslar
- Schlaganfallselbsthilfe Nordharz e. V.
- Spätfolgen nach Kinderlähmung – PPS – Wolfenbüttel/Salzgitter/Goslar

Chronische Erkrankungen

- „Lily Turtles" – Lipödem und Lymphödem
- Adipositas Selbsthilfegruppe „new live 2.0"
- Diabetiker Niedersachsen e. V. Bezirksverband Westharz
- Fibromylagie Bad Harzburg
- Fibromylagie Goslar
- Fibromylagie Selbsthilfegruppe Seesen
- Haarzell-Leukämie-Hilfe e. V.
- Herz ist Leben
- Herzsportgruppe/MTV Goslar
- Kehlkopfoperierte Goslar
- Lupus Erythematodes (SLE) Selbsthilfegemeinschaft e. V., Regionalgruppe Goslar/Salzgitter
- Morbus Bechterew e. V. Deutsche Vereinigung, Gruppe Goslar (DVMB)
- Morbus Parkinson/Selbsthilfegruppe Goslar
- MS Selbsthilfegruppe Goslar
- Neurodermitis Beratung Langelsheim/Goslar
- Rheuma-Liga Niedersachsen e. V., Arbeitsgemeinschaft Lautenthal
- Rheuma-Liga Niedersachsen e. V., Arbeitsgemeinschaft Seesen
- Rheuma-Liga Niedersachsen e. V., Arbeitsgemeinschaft Wolfshagen
- Schnarcher/Schlafapnoe
- Sklerodermie Selbsthilfe e. V., Regionalgruppe Goslar/Braunschweig
- Tinnitus – Morbus Menière – Hörsturz – Schwerhörigkeit
- Wir leben mit Krebs – Männer mit Krebs, Selbsthilfegruppe Goslar
- Wir leben mit Krebs – Selbsthilfegruppe für Frauen Goslar
- Wir leben mit Krebs – Stoma-Selbsthilfegruppe Goslar

Männer, Frauen, Kinder

- DGhK – Begabungsberatung und Austausch
- Lesben in Goslar – LiGs, Stammtisch
- Psychische Erkrankung bei Frauen und Männern in Trennung
- VAMV Verband Alleinerziehender Mütter und Väter, Ortsverband, Seesen e. V.
- Verlassene Eltern erwachsener Kinder

Menschen miteinander

- Bunt gemischt – Gesellschaftsspiele
- FrauenFit im Alter, Osteoporoseprophylaxe
- Gemeinsam Lesen, Clausthal-Zellerfeld
- Goslarsche Robben, Eisbaden und Kaltwasser-schwimmen bei psychischen Erkrankungen
- Spiel mit! Gesellschaftsspiele

Psychosoziale Themen

- Alzheimer Gesellschaft im LK Goslar e. V.
- Angst und Depressionen I. Goslar
- Angst und Depressionen II. Goslar
- Angst und Depressionen Seelenkraft
- Angst und Depressionen, Gesprächsgruppe für Frauen – Bad Harzburg
- Angst und Depressionen für Männer und Frauen – Bad Harzburg
- Angst und Depressionen Seesen
- Depressionen und Ängste, Clausthal-Zellerfeld
- Emotion Anonymous (EA), Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit
- Gesprächskreis Emotionale Gesundheit, Clausthal-Zellerfeld
- HSP Hochsensibilität
- Männergesprächskreis Depressionen und Angsterkrankungen
- Psychiatrieerfahrene Menschen in Goslar
- PTBS-Männergruppe
- Selbsthilfegruppe gegen Panikstörung und Depression

Tod & Trauer

- Feste Trauergruppe
- Offene Trauergruppe
- Hospizverein
- Trauerkaffee
- Verwaiste Eltern

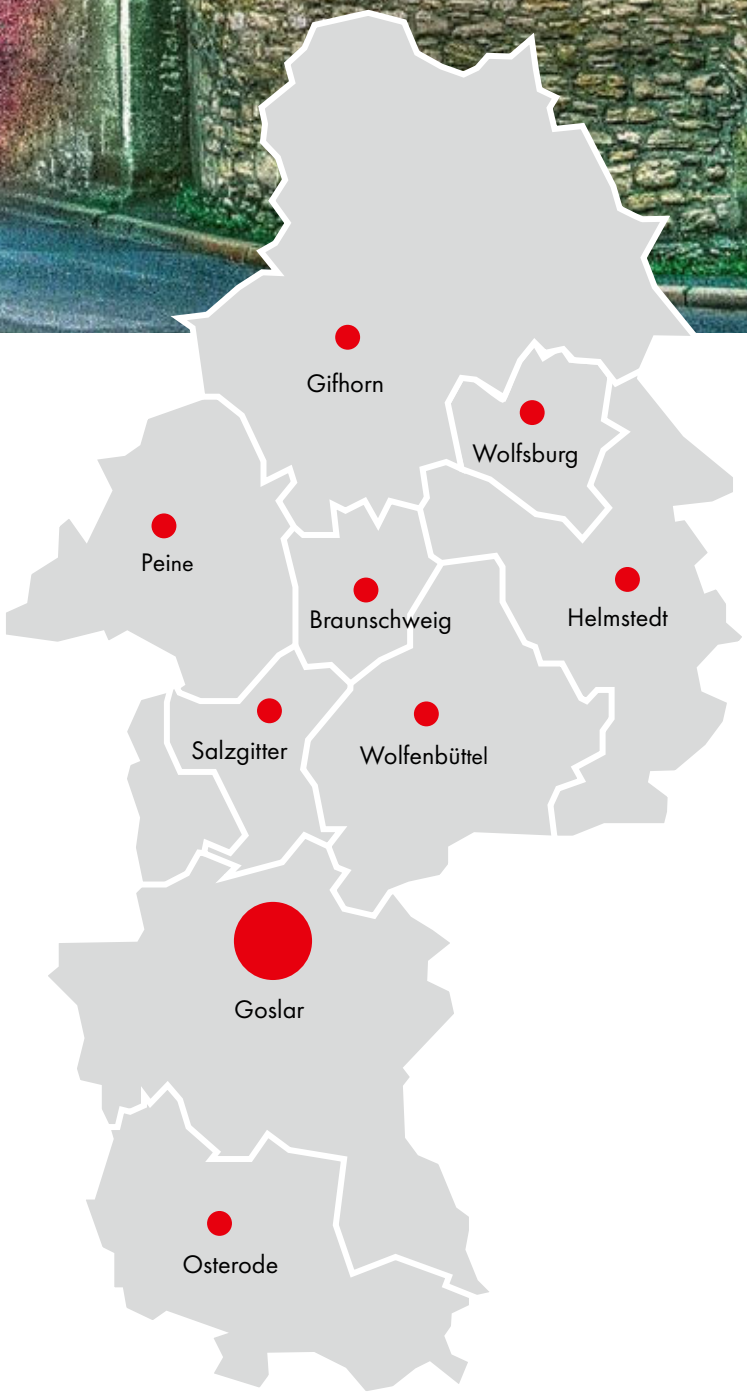
Sucht

- „No Name" – Zufriedenheit leben ohne Alkohol
- AA-Gruppe Goslar, Anonyme Alkoholiker
- AL-Anon, Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern, Seesen
- Begegnungsgruppe des Blauen Kreuzes, Alkoholgefährdete und Angehörige, Clausthal-Zellerfeld
- Freundeskreis für Suchtkranke und Angehörige, Bad Harzburg
- Freundeskreis Seesen für Alkoholiker und Angehörige
- Game Over, Freundeskreis Goslar
- Goslarer Freundeskreis
- Neubeginn Bad Harzburg

Gruppen in Entstehung

- Angst und Depression in der Arbeitswelt, Selbsthilfegruppen Goslar
- Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung, Selbsthilfegruppe Goslar
- Kinder mit ADS & ADHS, Elternselbsthilfegruppe
- ADS & ADHS Elterninitiative Seesen
- Corona-Folgeerkrankungen, Long Covid und Post Covid-Selbsthilfegruppe
- COPD – Chronisch obstruktive Lungenerkrankung
- Kinder mit CFS und ME CFS – Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Bipolare Menschen
- Schlaganfall Seesen
- Gesprächskreis alte Eltern

Kontakt und Lage



AWO-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Goslar – KISS

Bäringerstraße 24 – 25 | 38640 Goslar
Telefon: 0 53 21 / 6 85 09 - 100
Telefax: 0 53 21 / 6 85 09 - 199
E-Mail: selbsthilfe@awo-bs.de
Internet: www.awo-bs.de

Träger und Herausgeber

AWO-Bezirksverband Braunschweig e.V.

Marie-Juchacz-Platz 1 | 38108 Braunschweig
Telefon: 05 31 / 39 08 - 0
Telefax: 05 31 / 39 08 - 108
E-Mail: info@awo-bs.de
Internet: www.awo-bs.de

Oktober 2022

Bildnachweise:
Seite 1: Halfpoint – adobe.stock.com/Seite 2: Halfpoint – adobe.stock.com/Seite 4: Uwe Siegmeier/Seite 8: NAKOS/Seite 14 – 15: Christian Rølla/ Seite 17: Roman – adobe.stock.com, Uwe Siegmeier/Seite 18: standret – adobe.stock.com/Seite 20: Ermolaev Alexandr – adobe.stock.com/Seite 22: Graphicroyalty – adobe.stock.com/Seite 24: Photographee.eu, Kateryna_Kon – adobe.stock.com/Seite 26: Halfpoint – adobe.stock.com/Seite 27: 9nong – adobe.stock.com, Uwe Siegmeier/Seite 28: pikselstock – adobe.stock.com/Seite 30–31: Pormezz – adobe.stock.com/Seite 34: Photographee.eu – adobe.stock.com/Seite 35: Sascha Engel/Seite 36–37: Uwe Siegmeier/Seite 38: Robert Kneschke – adobe.stock.com/Seite 40–41: Uwe Siegmeier/Seite 41–45: rina, GarkushaArt, Mihail, Наталья Дьячкова – adobe.stock.com/Seite 46: Christian Rølla/Seite 47: Uwe Siegmeier/Seite 51: Uwe Siegmeier/Seite 58–59: Uwe Siegmeier/Seite 61: Christian Rølla/Seite 63: Uwe Siegmeier/Seite 64: Halfpoint – adobe.stock.com

Zertifikat seit 2007
audit berufundfamilie

AWO Normen
geprüfte Qualität
ISO 9001
QM