

Nr. 42- 2021 / 2022

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe
WECHSELSEITIG
Göttinger Selbsthilfezeitung



- ▶ **Prof. Dr. Dr. Spitzer: Einsamkeit - die unbekannte Krankheit**
- ▶ **Netzwerken in der Nachbarschaft**
- ▶ **Ehrenamt gegen Einsamkeit**
- ▶ **Unterstützung für pflegende Angehörige**

WEGE AUS DER EINSAMKEIT

Gesundheitszentrum Göttingen e.V. /
Selbsthilfekontaktstelle KIBIS

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3	Die Senioren- und Pflegestützpunkte der Stadt und des Landkreises stellen sich vor	31
Thema		Selbsthilfegruppen stellen sich vor	
Einsamkeit macht krank, ist ansteckend und tödlich - und liegt leider voll im Trend - Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer	4	Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.	32
Einsamkeit und Hoffnung - Dr. Tobias Kube	7	Selbsthilfegruppe für Blinde, Sehbehinderte Menschen und deren Angehörige	33
Einsamkeit und psychische Gesundheit - Oberarzt Helmut Platte	9	Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.	34
Was tun, wenn man sich einsam fühlt - e-Mobile Betriebskrankenkasse	12	Selbsthilfegruppe RLS (Restless Legs Syndrom)	35
Netzwerken in der Nachbarschaft- Interview mit nebenan.de - Interview mit Ina Remmers	14	Selbsthilfegruppen in Gründung	36
Niemand da zum Reden? Projekt „Silbernetz“ - Amira Mahdi	17	Gesundheitsförderung	
Partnersuche / Dating - Dr. Martin Reitt	19	Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“	37
Sport gegen Einsamkeit - Dr. Martin Möllenbeck	21	35 Jahre Göttinger Gesundheitsmarkt	38
Digitale Teilhabe gegen Einsamkeit - Katharina Kunze	23	KIBIS / Rückblick / Vorschau	
Ehrenamt als Weg aus der Einsamkeit - Maria Weiss	25	Rückblick	40
„Freunde fürs Lebens“- Diana Doko, Gerald Schömbs	26	Vorschau	41
Unterstützung pflegender Angehöriger durch Selbsthilfe	29	Das Team der KIBIS	42
		Impressum	43

Liebe Leserinnen und Leser,...

...kennen Sie das auch, das Gefühl sich einsam zu fühlen? Wenn ja, sind Sie nicht alleine damit – Einsamkeit ist zu einem gesellschaftlichen Phänomen geworden. Die durch die Corona-Pandemie erlassenen Einschränkungen haben dieses Problem noch verschärft. Der Sozialverband Deutschland, stellte im Dezember 2020 ein Gutachten vor. Dieses macht deutlich, dass das „Social Distancing“ für immer mehr Menschen Einsamkeit und soziale Isolation bedeutet. Jede*r Fünfte fühle sich nicht mehr voll zugehörig. Das betrifft alle Altersgruppen. Auch jüngere Menschen, Kinder und vor allem Singles seien stark von der sozialen Isolation betroffen.

Die Folge ist oft eine Zunahme von Depressionen. Laut einer aktuellen wissenschaftliche Studie der privaten Fachhochschule (PFH) Göttingen hat sich die Anzahl der von Depressionen Betroffenen seit der Pandemie verfünffacht.

Im Gegensatz zur selbstgewählten Einsamkeit (im Sinne einer bewussten Auszeit vom Alltag), die durchaus inspirierend, selbstwertstärkend und mit einem Erkenntnisgewinn verbunden sein kann – kann das belastende Gefühl auf Dauer gesundheitsschädigend sein. So wächst mit dem Einsamkeitserleben u.a. das Risiko für chronische körperliche und emotionale Erkrankungen.

Wie jedoch diesem Gefühl der Einsamkeit begegnen? (Aus-)Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen und wieder zu mehr eigener Lebensfreude und Selbstzufriedenheit zu gelangen, ist das Ziel der vorliegenden Ausgabe unserer Selbsthilfezeitschrift „Wechselseitig“.

Einleitend beginnt zunächst Prof. Spitzer mit einem Problemaufriss zum Thema „Einsamkeit“, in dem er Ursachen dieses gesellschaft-

lichen Phänomens benennt und aufzeigt, was Einsamkeit mit uns und in uns bewirkt. Constanze Kleint (BKK Mobil Oil) gibt in Ihrem nachfolgenden Artikel einen kurzen Überblick über Möglichkeiten, der Einsamkeit entgegenzutreten. Als weitere Strategie wird die Übernahme eines „Ehrenamts“ vom Bonus Freiwilligen Zentrum oder auch die sportliche Aktivität von Dr. Möllenbeck dargestellt. Das Prinzip des „verantwortungsvollen Hoffens“ als mögliche Bewältigungsform beschreibt Tobias Kunze (Psychotherapeut) in seinem Artikel, während Dr. Platte die Auswirkungen selbstempfundener Isolation auf die psychische Gesundheit in den Fokus seines Beitrags stellt.

Sie finden in dieser Ausgabe weiterhin Beiträge zum sozialen Netzwerk für Nachbarn „nebenan.de“, dem Hilfs- und Kontaktangebot für ältere Menschen „Silbernetz“ sowie dem Projekt „Digitale Engel“, die gemeinsam dazu beitragen, den drohenden gesellschaftlichen Einsamkeitstendenzen aktiv entgegenzuwirken.

Das Thema „Selbsthilfe und Pflege“ wird aufgegriffen und Möglichkeiten der Förderung nach § 45d SGB XI werden vorgestellt. Anschließend geben einige Selbsthilfegruppen einen Einblick in die Selbsthilfeaktivitäten in Stadt und Landkreis Göttingen. Auf unserer Pinnwand finden Sie aktuelle Gruppenneugründungen, wo nach interessierten Gründungsmitgliedern gesucht wird. Abschließend berichten wir in der Rubrik "Rückblick und Vorschau" über unsere vergangenen und zukünftigen Projekte.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Das Team der KIBIS



Christina Ziethen
Geschäftsführende
Vorsitzende
Gesundheitszentrum
Göttingen
e.V.



Nicole Karrasch-Jacob
KIBIS
Koordination

Einsamkeit die unbekannte Krankheit

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer



Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer,
Ärztlicher
Direktor der
Psychiatrischen
Universitäts-
klinik in Ulm

Als die britische Premierministerin Theresa May vor drei Jahren ein Ministerium für Einsamkeit ins Leben rief, hatte sie vor allem alte Menschen im Blick. Von 66 Millionen Briten fühlen sich neun Millionen einsam, also etwa jeder Siebte. 200.000 Senioren haben nur einmal im Monat Gespräche mit einem Freund oder Bekannten. **Doch Einsamkeit betrifft vor allem immer mehr junge Menschen.** Denn gleich drei große in der gesamten zivilisierten Welt seit Jahrzehnten bestehende Trends befeuern Einsamkeit: (1) Die Singularisierung (die Zahl der Single-Haushalte steigt deutlich an), (2) die Urbanisierung (immer mehr Menschen leben in Städten, die anonym sind als kleine Dörfer) und (3) die Mediatisierung. Ein Medium ist wörtlich „das Vermittelnde“ und damit das Gegenteil von Unmittelbarkeit. Soziale Kontakte werden aber grundsätzlich tiefer und stärker unmittelbar erlebt (Mimik, Gestik, Sprachmelodie) als vermittelt über einen Bildschirm mit Schrift und Bildern. Soziale Onlinemedien verhalten sich zu wirklichen Begegnungen wie Popcorn zu gesunder Nahrung. Schon die Bezeichnung „social media“ ist im Grunde etwa so sinnvoll wie die Bezeichnung „schwarzer Schimmel“.

Es erscheint mir daher sehr wichtig, dass über Einsamkeit, und das, was sie mit uns und in uns bewirkt, mehr nachgedacht wird. Gerade in den letzten Jahren hat sich unser Wissen darüber deutlich vermehrt. Ein Beispiel: Einsamkeit, sagt der Volksmund, tut weh. Und tatsächlich zeigte sich im Jahr 2003 erstmals, dass Gehirnaktivität bei subjektiv empfundener Einsamkeit genau dort liegt, wo auch das „Schmerzzentrum“ liegt, wie man schon vorher wusste. Daraus hat man auch die Hypothese abgeleitet, dass Einsamkeit auf Schmerzmittel ansprechen müsste, was tatsächlich dann auch nachgewiesen wurde. Allerdings sind Schmerzmittel zur „Behandlung“ von Einsamkeit aus vielen Gründen nicht ge-

eignet, denn langfristiger Schmerzmittelkonsum hat viele Nebenwirkungen und kann sogar selbst weitere Schmerzen verursachen. Ganz allgemein gilt: Akute Schmerzen zeigen an, dass und wo etwas mit unserem Körper nicht stimmt und sollten immer ernst genommen werden. Bei chronischen Schmerzen ist aber die Anzeige selbst kaputt und wird zum Problem. Sie sind daher ganz anders zu behandeln als akute Schmerzen. Die Erkenntnis zeigt jedoch, dass es bei Einsamkeit zu Schmerzmittelmissbrauch kommen kann.

Umgekehrt wurde herausgefunden, dass das Betrachten eines Bildes des Partners oder der Familie Schmerzlinderung bewirkt. Das wiederum nutzen sehr viele Patienten intuitiv, wenn sie im Krankenhaus ein Bild des Partners oder der Familie auf dem Nachttisch stehen haben. Einen Beauftragten für Einsamkeit zu haben, mag sinnvoll sein, damit Mehrgenerationenhäuser anstatt Kindergärten und Altenheime gebaut werden. Aber Einsamkeit betrifft zunächst einmal das Erleben des Einzelnen und dessen auf Körper und Seele.

Bei akuter Einsamkeit suchen wir nach neuen sozialen Kontakten – und das ist auch gut so! Mit chronischer Einsamkeit verhält es sich ähnlich wie mit chronischen Schmerzen. Oft ist sie von Gedanken wie „mich kann eh keiner leiden“, oder „denen gehe ich doch nur auf die Nerven“ begleitet, und dieses Problem muss man sehr ernst nehmen. Denn solche Gedanken stabilisieren die Einsamkeit und damit das Leiden des betreffenden Menschen. Hier ist nicht selten professionelle Hilfe durch einen Psychologen oder Psychiater erforderlich.

Zunächst muss man jedoch zwischen Einsamkeit (dem subjektiven Erleben) einerseits und sozialer Isolation, dem Alleinsein (der objektiven Tatsache), unterscheiden.

Einsamkeit die unbekannte Krankheit

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer



Im Alter sind viele Menschen – vor allem Frauen, weil sie länger leben als (ihre) Männer – allein, aber nur einige davon erleben sich als einsam. Junge Mädchen dagegen erleben häufig Einsamkeit, weil sie mehr Sozialkontakte haben als Jungs und daher stärker leiden, wenn etwas schiefgeht (Mobbing, „Zickenkrieg“ etc).

Weil Einsamkeit mit einer höheren Konzentration von Stresshormonen im Körper einhergeht, wie man vor mehr als 10 Jahren herausgefunden hat, und weil chronischer Stress eine ganze Reihe von Krankheiten nach sich ziehen kann, muss man das Gefühl der Einsamkeit sehr ernst nehmen. Denn chronischer Stress kann Bluthochdruck, einen erhöhten Blutzuckerspiegel (Diabetes) und eine Schwächung des Immunsystems bewirken und damit langfristig zu Schlaganfällen, Herzinfarkten sowie erhöhter Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten und Krebs führen. – Und genau dies sind hierzulande die wichtigsten Todesursachen. Einsamkeit kann an allen beteiligt sein. Woran man dann letztlich stirbt, hängt vom Zufall ab, aber dass Einsamkeit tödlich sein kann, gehört zu den

Erkenntnissen der Epidemiologen aus dem vergangenen Jahrzehnt.

Einsamkeit ist nicht nur schmerzhaft und tödlich, sondern – wie Gähnen und Angst – auch ansteckend. Langzeitstudien ergaben, dass Menschen, die einsame Menschen als Freunde haben, in der Gefahr leben, selbst einsam zu werden. Einsamkeit ist bis über „drei Ecken“ ansteckend, umso stärker je näher der physische und psychische Kontakt zu einsamen Menschen ist.

Abhilfe (um nicht zu sagen: Therapie) bei Einsamkeit kann ganz unterschiedlich aussehen. Der Mensch ist ein soziales Wesen, weswegen er im gemeinschaftlichen Tun Freude empfindet. Gemeinsam musizieren, Sport treiben, Theater oder Spiele spielen, kann daher gegen Einsamkeit wirken. Zudem gilt: Wer anderen hilft, dem geht es nachher vor allem selbst viel besser. Daher ist Hilfe für andere ein gutes Mittel gegen Einsamkeit bei einem selbst.

So paradox es klingen mag: man kann auch das Alleinsein suchen, wenn man Einsamkeit bekämpfen will. Man muss nur wissen, wie und wo, nämlich draußen und in der Natur.

Einsamkeit die unbekannte Krankheit

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer



Das Erleben von Natur führt nachgewiesenermaßen zu mehr Gemeinschaftssinn und Verantwortung für andere, lässt uns positiver auf Menschen zugehen und verbessert unsere Grundstimmung. Das alles hilft allerdings nur, wenn der einsame Mensch das selbst will und zulässt.

Manfred Spitzer „Einsamkeit - die unerkannte Krankheit - schmerzhaft, ansteckend, tödlich“, Droemer Verlag, München 2018, 242 Seiten

Kontakt:

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer
 Ärztlicher Direktor der Psychiatrischen
 Universitätsklinik in Ulm
 Tel.: 0731/500-61401
manfred.spitzer@uni-ulm.de



Einsamkeit und Hoffnung

Dr. Tobias Kube

Wie wir verantwortungsvoll hoffen können.

Die Folgen der aktuellen Corona-Pandemie verursachen bei vielen Menschen erhebliche psychische Belastungen. Viele Menschen machen sich Sorgen um ihre Gesundheit, ihre wirtschaftliche Existenz, ihre Angehörigen. Hinzukommt ein Gefühl von Einsamkeit in Folge der notwendigen Kontaktreduktionen. In dieser Notlage suchen Menschen nach etwas, das ihnen Hoffnung gibt. Gleichzeitig erleben wir, dass unsere Hoffnungen mit zunehmender Dauer der Pandemie immer wieder enttäuscht werden: die Hoffnung auf unbeschwerte soziale Kontakte, den nächsten Urlaub, das Ende der momentanen Ausnahmesituation. Das wirft die Frage auf: Wie können wir es schaffen, hoffnungsvoll in die Zukunft zu schauen, ohne uns durch unrealistische Erwartungen immer wieder anfällig für Frustration und Verzweiflung zu machen?



Hoffnung ist grundsätzlich immer dann gefragt, wenn Unsicherheit darüber herrscht, wie sich eine Situation entwickeln wird. In solchen Momenten spiegelt Hoffnung den Wunsch danach wider, dass sich die Dinge letztlich zum Guten wenden mögen. Gut muss dabei nicht notwendigerweise ein absolut positives Ereignis meinen; es kann auch das Hoffen auf ein Licht in der Finsternis oder den Wunsch nach Sinnhaftigkeit bedeuten. Darin

liegt eine enorme Kraft: Hoffnung gibt Halt und Orientierung, sie motiviert, auch schwierige Situationen durchzustehen. Es fiel uns beispielsweise wesentlich leichter, die Einsamkeit in Folge des „Shutdowns“ durchzustehen, wenn wir darauf hoffen könn(t)en, dass wir damit zu einer schnellen Eindämmung der Pandemie beitragen und danach wieder ausgelassene Begegnungen mit anderen Menschen möglich sind. Mit dieser Strategie waren Australien und Neuseeland sehr erfolgreich: Sie motivierten die Menschen dazu, für eine begrenzte Zeit – aus deutscher Perspektive – extrem restriktive Maßnahmen konsequent umzusetzen, indem sie die Hoffnung in den Mittelpunkt stellten, dass danach weitreichende Lockerungen möglich wären.

Doch gerade die Pandemie-Situation führt uns vor Augen, dass Hoffnung auch eine Schattenseite hat: Wenn wir uns – entgegen allen Prognosen und Fakten – dem Wunschen hingeben, es werde schon bald alles wieder normal sein, holt uns die bittere Realität der Pandemie immer wieder ein, denn auch die stärkste Hoffnung kann keine Naturgesetze aufheben. Eine solche Form von naiver Hoffnung zeigt sich in der Politik, die es im vergangenen Sommer und Herbst versäumte, sich auf die erwartbare zweite Infektionswelle angemessen vorzubereiten und wider alle Evidenz mit unrealistischen Öffnungsperspektiven in eine dritte Welle hineintaumelte. Sie zeigt sich aber auch bei uns im Privaten, wenn wir in der Hoffnung auf eine baldige Rückkehr zur Normalität Planungen anstellen, die wir letztlich immer wieder verwerfen oder verschieben müssen.

Wie also kann verantwortungsvolles Hoffen aussehen? **Gemeint ist damit eine Form des Hoffens, die den Wunsch nach einer guten Zukunft in sich birgt, ohne dabei den Raum**



Dr. Tobias Kube

Psych.
Psychotherapeut

Einsamkeit und Hoffnung

Dr. Tobias Kube

des Möglichen zu verlassen. Hierzu erscheint es zunächst wesentlich, die Situation realistisch einzuschätzen und zu prüfen, welche weiteren Entwicklungen absehbar sind. Um dabei hoffnungsvoll zu bleiben, kann es im Übrigen hilfreich sein, neben all den schlechten Nachrichten, die derzeit die Schlagzeilen dominieren, auch gezielt nach guten Neuigkeiten zu suchen: Die Erkenntnis beispielweise, dass der Impfstoff von AstraZeneca deutlich wirksamer ist als zunächst berichtet, ist eine gute Neuigkeit – ebenso wie die Nachricht, dass mit Johnson & Johnson ein vierter Impfstoff in der Europäischen Union zugelassen wurde.

Um den Spagat zwischen naiver Hoffnung und Hoffnungslosigkeit verantwortungsvoll zu meistern, erscheint es in jedem Fall wichtig, eine positive Vorstellung davon zu entwickeln, worauf man hoffen kann. In der jetzigen Situation darauf zu hoffen, dass wir ohne weitere Einschränkungen und Entbehrungen bald wieder zur Normalität zurückkehren können, wäre unrealistisch und würde letztlich nur zu neuen Enttäuschungen führen. Doch es ist auch nicht so, als müssten wir uns darauf einstellen, dass unser Leben noch über Monate trist und einsam bleiben muss. Wir können überlegen, welche für uns positiven Entwicklungen wahrscheinlich möglich sein werden und diese ins Zentrum unserer Hoffnung rücken. Dabei gilt: je weiter wir den Raum dessen fassen, worauf wir hoffen, desto höher ist die Chance, dass sich unsere Hoffnungen erfüllen lassen. Eine individuelle Vorstellung davon, was die Zukunft für uns Positives bereithalten kann, gibt uns Kraft und motiviert.

Um den Möglichkeitsraum für eine hoffnungsvolle Zukunft zu öffnen, ist es auch essentiell, nach persönlichen Handlungsspielräumen zu suchen und diese zu nutzen. So lohnt es sich zu schauen, wie man den eigenen Alltag anreichern kann mit besonderen Momenten,

sogenannten Mikro-Abenteuern. Das kann ein Spaziergang sein in einer Gegend, in der man noch nie war, ein ausgefallenes neues Rezept oder auch ein Ausflug mit dem Fahrrad, dem Motorrad oder dem Wohnmobil. Die Pandemie-Situation hat zudem auch neue Formen des virtuellen Zusammenkommens hervorgebracht, die eine Stütze gegen die Einsamkeit sein können: z.B. bei einem gemeinsamen Dinner, einem Online-Spieleabend oder dem Besuch einer Ausstellung oder eines Konzerts. Alles, was wir außerhalb der gewohnten Bahnen unternehmen, ist Inspiration für unseren Geist und hilft uns, hoffnungsvoll zu bleiben. Ein offenes und kreatives Suchen nach Möglichkeiten kann – besonders in der Not – ungeahntes Potential freisetzen, wie sich nicht zuletzt auch an den vielen innovativen Geschäftsideen zeigt, die durch die Pandemie entstanden sind.

Fazit: Hoffnung ist ein ambivalentes Phänomen. Sie stärkt uns, doch sie macht uns auch verletzlich. Wir können sie einladen, indem wir Möglichkeiten für neue positive Erfahrungen schaffen, aber wir sollten sie auch nicht durch überzogene Vorstellungen zu erzwingen versuchen. Durch verantwortungsvolles Hoffen schaffen wir es, zuversichtlich in die Zukunft zu schauen und das Beste aus den vorhandenen Möglichkeiten zu machen.

Kontakt:

Dr. Tobias Kube
Wiss. Mitarbeiter (Klinische Psychologie und Psychotherapie des Erwachsenenalters), Psych. Psychotherapeut
Universität Koblenz/Landau
Tel.: 06341/280356-52
kuba@uni-landau.de
<https://painandpsychotherapy.uni-landau.de>

Einsamkeit und psychische Gesundheit

Helmut Platte

Unter **Einsamkeit** versteht man die Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen. Dabei ist die Qualität, also die Tiefe und Intimität sozialer Beziehungen bedeutsamer als die Anzahl der Sozialkontakte. Wer einsam ist, dem fehlen nicht einfach Menschen – sondern das Gefühl, von ihnen beachtet, anerkannt und gebraucht zu werden. Chronische Einsamkeit wird von Betroffenen häufig schmerzhaft erlebt. Akute Einsamkeit kann als Warnsignal verstanden werden, sich mehr um emotionale Beziehungen zu kümmern. **Soziale Isolation** hingegen beschreibt einen **objektiven** Zustand, nämlich den Mangel an sozialer Bindung und befriedigenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Soziale Isolation kann, muss aber nicht als unangenehm empfunden werden. Einsamkeit und soziale Isolation stehen in Verbindung zueinander, sind aber nicht identisch. Menschen können sich wohl fühlen, auch wenn sie isoliert sind und nur sehr wenige, aber dafür tragfähige Kontakte haben. Umgekehrt können gerade depressive Menschen sich sehr einsam fühlen, obgleich sie sehr viele Kontakte haben.



Einsamkeit ist keine Krankheit. Es gibt keine klaren Kriterien für Einsamkeit, wie zur Diagnose körperlicher oder psychischer Störungen. Ansätze zur Messung von Einsamkeit sind sehr unterschiedlich, daher ist es schwer Aussagen zur Häufigkeit von Einsamkeit in

Deutschland zu treffen. In Deutschland fühlen sich **10-15 %** der Erwachsenen manchmal bis sehr häufig einsam, d. h. 8 - 12 Millionen Menschen leiden hierzulande unter Einsamkeit. Besonders betroffen sind Menschen ab ca. 80 Jahren sowie in den 30er und 50er Jahren, weniger betroffen sind die 65 bis 75-Jährigen.

Einsamkeit galt allgemein eher als **persönlicher Makel**, als Privatproblem und Zeichen individuellen Versagens. Menschen, die sich einsam und nicht zugehörig fühlen, klagen daher oft aus Scham oder aus Mangel an Zuhörern nicht über ihren Zustand. In den 50er Jahren, als viele Familien in Folge des Zweiten Weltkriegs zerbrochen waren, war Einsamkeit eher ein **kollektives Problem** und weniger schambelastet. Wenngleich nicht belegt ist, dass der Anteil einsamer Menschen in den letzten Jahrzehnten größer geworden ist, so ist jetzt doch erwiesen, dass die Einsamkeit in Folge der Corona Pandemie innerhalb weniger Monate in allen Altersgruppen **stark zugenommen** hat. Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern kleiner Kinder und Alleinlebende sind besonders betroffen. Der Lockdown und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen sind nun wieder ein kollektiver Grund für Einsamkeit. Da an dieser gemeinsamen Schicksalslage niemand persönlich schuld ist, fällt es vielen Betroffenen leichter über die nicht erfüllte Sehnsucht nach Kontakt zu sprechen und sich Hilfe zu suchen.

Risiko- und Schutzfaktoren

Tendenziell erhöht ist das Risiko für Einsamkeit bei Menschen, die eher introvertiert und emotional instabil, arbeitslos, nicht verheiratet oder sozial isoliert sind, wenige soziale Kontakte, keine guten Beziehungen, ein geringes Einkommen, einen Migrationshintergrund oder gesundheitliche Einschränkungen.



Helmut Platte
Oberarzt
Paracelsus
Roswitha-
Klinik

Einsamkeit und psychische Gesundheit

Helmut Platte



kungen haben. Lebensereignisse, die die o. g. Faktoren verändern sind z.B. Arbeitsplatzverlust oder Todesfälle. Indirekt wird das Erleben von Einsamkeit durch das Alter (s.o.), das Geschlecht (junge Männer), die Wohnsituation (Alleinlebende) und die Nutzung sozialer Medien (exzessiv, Jugendliche) beeinflusst. Die Neigung sich einsam zu fühlen ist darüberhinaus vererbbar.

Auswirkungen chronischer Einsamkeit

Auch wenn Einsamkeit nur „gefühl“ sein mag, die Auswirkungen von Einsamkeit sind real: Menschen, die über längere Zeiträume einsam sind, stehen unter Dauerstress, haben ein erhöhtes Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen wie Depression, Angststörungen, Substanzabhängigkeit, Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes und eine verringerte Lebenserwartung. Diese gesundheitlichen Probleme sind u. a. darauf zurückzuführen, dass einsame Menschen schlechter schlafen, sich weniger bewegen und ihre Immunabwehr schwächer ist.

Menschen, die sich einsam fühlen, haben oft eine **erhöhte Aufmerksamkeit für soziale Bedrohungen** und sie nehmen zwischenmenschliche Begegnungen oft verzerrt wahr. Soziale Interaktionen, die andere Menschen als nicht auffällig wahrnehmen, werden von Betroffenen häufig als bedrohlich erlebt. Sie verhalten sich in der Folge eher negativ, zei-

gen sich feindselig oder reagieren mit Rückzug. Dieses Verhalten begünstigt dann, dass das soziale Umfeld sich abwendet. Dies verstärkt wiederum die soziale Isolation und das Empfinden von Einsamkeit. Für Betroffene wird es schwer alleine aus dieser Abwärtsspirale heraus zu kommen.

Viele psychische Störungen gehen ohnehin mit o. g. Verzerrungen der Wahrnehmung und des Denkens einher. Einsamkeit ist deshalb in besonderer Weise ein Problem psychisch kranker Menschen und gehört zu den Leitsymptomen vieler psychischer Störungen, z. B. Depressionen, Angststörungen, Schizophrenien, paranoiden Störungen und Persönlichkeitsstörungen. Einsamkeit stellt auch einen Risikofaktor für Suizid dar. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass Einsamkeit ansteckend ist und nicht nur den nächsten Freund ansteckt, sondern auch den Freund des Freundes und sogar dessen Freund.

Hilfen und Bewältigung

Der Neurowissenschaftler John Cacioppo hat ein Anti-Einsamkeitsprogramm mit dem Titel **EASE** (Leichtigkeit) entwickelt. **Extend yourself** steht für den Impuls zum Einstieg in sozialen Austausch, in ein Engagement, das den eigenen Aktionsradius vergrößert. **Action Plan** weist darauf hin, dass eigene Aktivität und damit Kontrolle und Verantwortung für das eigene Handeln, Wege aus der Einsamkeit ermöglichen. **Selection** steht für Auswahl der sozialen Beziehungen. Qualität der Beziehungen ist entscheidender als Quantität. **Expect the best** schließlich ist der Appell, Misstrauen und alte Feindschaften abzulegen und eine positivere Erwartungshaltung anzunehmen.

Für Betroffene kann ein **Wochenplan** hilfreich sein. Selbst geplante Aktivitäten helfen

Einsamkeit und psychische Gesundheit Helmut Platte

sich Zeit zu nehmen für Angenehmes, körperliche Bewegung an der frischen Luft und in der Natur, für kreative Beschäftigungen, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, Achtsamkeits-, Entspannungsübungen und natürlich die Pflege, Wiederaufnahme und Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten per Telefon, Videokonferenz oder von Angesicht zu Angesicht, um dysfunktionale Kognitionen zu verändern, soziale Kompetenzen einzuüben und neue korrigierende Erfahrungen zu machen. Wichtig ist auch ein geordneter Schlaf- Wachrhythmus mit Bettzeiten von ca. 8-9 Stunden und der Verzicht auf langfristig selbstschädigende Strategien, wie Alkohol, Drogen, Medien u. a.

(Gruppen-) Psychotherapie, die Teilnahme an Selbsthilfegruppen und die Nutzung sozialer Medien in angemessener Dosis sowie von Di-GAs (Digitalen Gesundheitsanwendungen) können darüberhinaus im Einzelfall hilfreich sein, um einsamkeitsbegünstigende und -aufrechterhaltende Denk-, Erlebens- und Verhaltensmuster nachhaltig zu verändern.

Kontakt:

Helmut Platte
Oberarzt
Paracelsus Roswitha-Klinik
Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 2a
37581 Bad Gandersheim
Tel.: 05382/917-248
Helmut.Platte@paracelsus-kliniken.de
www.paracelsus-kliniken.de



Sprechen Sie
uns an –
wir helfen Ihnen
gerne weiter!

Fachklinik für Psychotherapie, Psychosomatik und Verhaltensmedizin

Die Paracelsus Roswithaklinik ist Ihre Rehabilitationsklinik zur Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen mit kognitiv-verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt.

Unsere Behandlungsschwerpunkte sind:

- Depressive Störungen
- Stresserkrankungen
- Angst- und Posttraumatische Belastungsstörungen
- Chronische Schmerzstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Anpassungsstörungen
- Somatoforme Störungen, psychosomatische Beschwerden

Paracelsus Roswithaklinik

Chefärztin Dr. med. Kirsten Buchenau, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiatrie und Psychotherapie, Sozialmedizin

Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 2a · 37581 Bad Gandersheim · T 05382 917-384 · F 05382 917-385

info@roswitha.bad-gandersheim.pkd.de · www.paracelsus-kliniken.de/reha/roswitha-klinik-bad-gandersheim



Was tun, wenn man sich einsam fühlt

Was tun, wenn man sich einsam fühlt?

Studien belegen, dass sich Millionen Deutsche einsam fühlen – darunter viele Senioren, aber auch junge Menschen. Die Betroffenen leiden nicht nur emotional, sondern werden auch häufiger krank. Wir geben Tipps für Wege aus der Einsamkeit.

Wer einsam ist, hat das Gefühl, nicht anerkannt, beachtet und gebraucht zu werden. Diese Empfindung hängt nicht unbedingt damit zusammen, ob man tatsächlich allein ist. So kann der eine einsam sein, obwohl er täglich mit Mitbewohnern oder Kollegen zu tun hat, während der andere kaum soziale Kontakte hat und trotzdem glücklich ist. Einsamkeit ist also nicht unbedingt mit der Abwesenheit von Menschen gleichzusetzen, sondern beschreibt eher die Unzufriedenheit mit den bestehenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Und dieses Gefühl kann nicht nur quälend sein, sondern stellt erwiesenermaßen auch eine Gefahr für die Gesundheit dar. So steigt bei einsamen Menschen langfristig das Risiko für chronische Krankheiten wie Bluthochdruck und Fettleibigkeit. Bei andauernder Einsamkeit steigt sogar das Sterberisiko so stark, als würde man täglich 15 Zigaretten rauchen.¹

Einsamkeit kann jeden treffen

Wahrscheinlich werden sich zukünftig immer mehr Menschen einsam fühlen.

Ob jung oder alt, schüchtern oder extrovertiert: Manchmal gerät man völlig unversehens in eine Situation, in der man sich einsam fühlt – zum Beispiel, wenn man für den neuen Job in eine fremde Stadt zieht, immer mehr Freunde Kinder bekommen, während man selbst Single ist oder der Partner stirbt. Senioren sind zwar am häufigsten betroffen, doch auch Menschen in der Lebensmitte leiden laut Studien in Deutschland auffallend unter Einsamkeit.² Und vieles deutet darauf hin, dass



sich auch in Zukunft immer mehr Menschen einsam fühlen werden. Denn wir wohnen immer öfter allein: In Deutschland hat die Zahl der Single-Haushalte in den vergangenen 15 Jahren um knapp drei Millionen zugenommen. Außerdem lebt ein wachsender Anteil der Bevölkerung in Städten, wo das Gefühl der Einsamkeit angesichts der vielen fremden Menschen leichtes Spiel hat.

Sechs Tipps gegen Einsamkeit

Sich zu Hause zu verkriechen und zu warten, dass einen jemand aus dem Schneckenhaus holt, ist keine Lösung und macht die Situation meist noch schlimmer. Aktiv zu werden kostet zwar zunächst Kraft und ein wenig Mut, zahlt sich aber meist schnell aus. Folgende Tipps können gegen Einsamkeit helfen.

1. Ein neues Hobby suchen

Bei vielen Freizeitbeschäftigungen kommt man unter Menschen und schließt vielleicht sogar Freundschaften. Warum nicht das Angebot der Volkshochschule durchstöbern und Spanisch oder Fotografieren lernen? Auch beim Sport findet man nette Leute, mit denen man nach dem Training etwas trinken gehen kann. Hinzu kommt: Beim Sport schüttet der Körper Glückshormone aus – allein deshalb lohnt es sich, den inneren Schweinehund zu überwinden.

2. Ein Ehrenamt übernehmen

Auch ein Ehrenamt kann gegen Einsamkeit

Was tun, wenn man sich einsam fühlt

helfen. Eine solche freiwillige Tätigkeit ist eine gute Möglichkeit, um unter Menschen zu kommen, etwas Sinnvolles zu tun, anderen eine Freude zu bereiten und Anerkennung zu erfahren. Die Bereiche, in denen man aktiv werden kann, reichen vom Umweltschutz bis zum Vorlesen im Kindergarten. Einen Überblick gibt die Website der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen.

3. Auf den Hund kommen

Wer einmal mit einem Hund Gassi gegangen ist, weiß, dass man fast immer mit anderen Hundebesitzern oder Passanten ins Gespräch kommt. Dazu muss man sich nicht unbedingt selbst einen Hund anschaffen: Auch Tierheime freuen sich über Freiwillige, die ab und zu mit den dort lebenden Hunden rausgehen. Und so hat man gleich auf drei Ebenen Kontakte: mit den Tierheimmitarbeitern, mit den Tieren – und ganz schnell mit anderen Menschen.



4. Alte Kontakte auffrischen

Fast jeder hat Kontakte in seiner Telefonliste stehen, bei denen er sich ewig nicht gemeldet hat. Das heißt: Wir sind unzufrieden mit unseren Freundschaften, tragen aber auch nichts dazu bei, sie zu verbessern. Warum also nicht mal zum Hörer greifen? Der andere wird sich sicher über die unerwartete Kontaktaufnahme und das Interesse freuen und man selbst erlebt wieder das Gefühl, dass es jemanden gibt, dem man wichtig ist.

5. Die Möglichkeiten des Internets nutzen

Der virtuelle Austausch bei Facebook oder in anderen sozialen Netzwerken kann persönliche Kontakte zwar nicht ersetzen – doch auch er hat einen Wert, zum Beispiel um am Leben weit entfernt wohnender Freunde oder Enkelkinder teilzunehmen. Zudem gibt es Internetforen und Facebook-Gruppen für Leute, die neu in eine Stadt gezogen sind. Auf diesem Wege können sich aus online geknüpften Kontakten auch reale Freundschaften entwickeln.

6. Nachbarschaftliche Beziehungen pflegen

Studien haben gezeigt: Menschen, die sich öfters mit Nachbarn treffen und austauschen, weisen eine deutlich höhere Lebenszufriedenheit auf.³ Hinzu kommt: Nur wenn man sich kennt, kann man sich auch umeinander kümmern und zum Beispiel für den kranken Nachbarn in die Apotheke oder zum Supermarkt gehen. Auch hier erleichtern Online-Angebote wie die Nachbarschaftsplattform nebenan.de die Vernetzung. Nicht immer entstehen aus diesen Kontakten tiefe Freundschaften. Aber sie sind auf jeden Fall ein Anfang auf dem Weg aus der Einsamkeit.

(1) Quelle: u.a. Studie „Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review“ und „Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality“

(2) Quelle: Studie „Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age“

(3) Quelle: Studie „Your House, Your Car, Your Education: The Socioeconomic Situation of the Neighborhood and its Impact on Life Satisfaction in Germany“

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der e-Mobil Betriebskrankenkasse
Friedenheimer Brücke 29
80639 München
mobil-krankenkasse.de

Netzwerken in der Nachbarschaft: www.nebenan.de

Ina Remmers



Ina Remmers
Gründerin
und
Geschäfts-
führerin

Ein Interview von Christina Ziethen, Geschäftsführende Vorsitzende des Gesundheitszentrum Göttingen e.V mit Ina Remmers, Geschäftsführerin von "nebenan.de".

Das Netzwerk "nebenan.de" ist eine Internet-Plattform der Good Hood GmbH, Berlin, die den Aufbau und die Förderung von „Nachbarschaften“ anbietet. Ziel ist, die lokale Gemeinschaft zu stärken, das Gefühl von Vertrauen, Zugehörigkeit und Wohlbefinden zu steigern und Isolation und Einsamkeit entgegenzuwirken. Wie arbeitet diese Plattform?

„nebenan.de“ funktioniert ähnlich wie ein digitales schwarzes Brett in der eigenen Nachbarschaft: Teilen, tauschen, helfen, verschenken, verleihen, verabreden – all das ist über die Plattform kostenlos möglich.



Christina Ziethen
Geschäfts-
führende
Vorsitzende
Gesundheits-
zentrum
Göttingen
e.V.

Es vernetzen sich ausschließlich verifizierte Nachbar*innen – also Personen, die auch wirklich vor Ort wohnen. Nutzer*innen können nur mit Menschen kommunizieren, die in ihrer unmittelbaren Umgebung leben.

„nebenan.de“ ist ein Berliner Sozialunternehmen - dahinter stehen rund 100 Mitarbeiter*innen, die tagtäglich die Plattform nebenan.de pflegen und weiterentwickeln, um Nachbarschaften in lebendige Orte zu verwandeln.

Mit über 1,6 Mio. angemeldeten Nachbar*innen ist „nebenan.de“ Deutschlands größtes Nachbarschaftsnetzwerk.

Gibt es schon Untersuchungen zu diesen Effekten?

Das Online-Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de bringt Nachbar*innen nicht nur virtuell in Kontakt – die Nutzung der Plattform hat nachweisbar positive Effekte auf die Gesell-

schaft. Dies zeigt die erste Wirkungsmessung der Plattform für das Jahr 2019.

Die fünf wichtigsten Ergebnisse aus dem Wirkungsbericht:

- Personen, die "nebenan.de" bereits länger nutzen, fühlen sich weniger einsam und isoliert (vorher 13% vs. nachher 6%)
- Personen, die "nebenan.de" bereits länger nutzen, pflegen mehr Kontakte zu ihren Nachbarn, die über einen Gruß im Hausflur hinaus gehen (vorher 15% vs. nachher 23%)
- "nebenan.de" Nutzer*innen fühlen sich in ihrer Nachbarschaft zu Hause und mit den Menschen dort verbunden (vorher 68% vs. nachher 80%)
- "nebenan.de" Nutzer*innen vertrauen einander stärker (würden ihrem Nachbar*innen einen Schlüssel anvertrauen, wenn sie verreisen: vorher 66% vs. nachher 73%)
- Personen, die "nebenan.de" nutzen, helfen einander häufiger (vorher 39% vs. nachher 54%)



Die Ergebnisse basieren auf der Analyse zahlreicher Fallstudien und auf zwei großen Nutzerumfragen.

Netzwerken in der Nachbarschaft: www.nebenan.de

Ina Remmers

Haben Sie ein Beispiel eines Nutzers, der von seinen Erfahrungen berichtet hat?

Für zahlreiche schöne Geschichten von Nachbar*innen werfen Sie gerne einen Blick in unser nebenan Magazin: <https://magazin.nebenan.de/>

Ist dieses Angebot kostenpflichtig?

"nebenan.de" ist und bleibt für Privatpersonen kostenlos. Bei der Finanzierung hat das soziale Start-Up seit 2016 Unterstützung durch verschiedene Investoren erhalten. Um die Plattform in Zukunft langfristig, transparent und fair betreiben zu können, verfolgt die Good Hood GmbH eine nachhaltige Refinanzierungsstrategie, die auf drei Säulen fußt:

- **Freiwillige Förderbeiträge**

Das „Förder-Modell“ ermöglicht es Nutzer*innen, "nebenan.de" durch einen freiwilligen monatlichen Förderbeitrag in Höhe ihrer Wahl zu unterstützen.

- **Einbindung von lokalem Gewerbe**

In Nachbarschaften ansässige Gewerbetreibende können "nebenan.de" gegen eine Gebühr nutzen. Die Registrierung erfolgt unter gewerbe.nebenan.de.

- **Einbindung von Städten und Gemeinden**

Städte und Gemeinden können mit "nebenan.de" kooperieren und die Profile der Nachbarschaftsplattform gegen eine Gebühr nutzen, um Anwohner*innen zielgerichtet über ihre Aktivitäten zu informieren (organisation.nebenan.de).

Gibt es einen ausreichenden Datenschutz, d.h. ist es sicher, dass die Daten nicht weitergegeben werden?

Die Good Hood GmbH, die die Nachbarschaftsplattform "nebenan.de" betreibt, handelt DSGVO-konform und hat sich zudem proaktiv vom TÜV Saarland prüfen lassen. "Nebenan.de" ist die einzige TÜV-zertifizierte Nachbarschaftsplattform in Deutschland. So hebt sich die Plattform klar von ausländischen Wettbewerbern und klassischen Online-Unternehmen ab.



Im Gegensatz zu US-amerikanischen sozialen Netzwerken verzichtet "nebenan.de" bewusst darauf, Daten personenbezogen auszuwerten, auf dieser Basis Werbung auszuspielen und diese Informationen an Dritte weiterzugeben. Für "nebenan.de" gilt das „Datensparsamkeitsprinzip“: Es werden so wenig personenbezogene Daten wie möglich erhoben, verwendet und auf Wunsch unwiderruflich gelöscht.

Sind Sie deutschlandweit tätig? Wie finde ich heraus, ob es das Netzwerk auch in meiner Stadt gibt?

Ja, "nebenan.de" ist für Nachbar*innen in ganz Deutschland. Um herauszufinden, ob die eigene Nachbarschaft schon bei nebenan.de eröffnet ist, kann man auf folgender Seite ganz einfach seine Postleitzahl eingeben: <https://nebenan.de/zip-code-area>

Netzwerken in der Nachbarschaft: www.nebenan.de Ina Remmers

Wie kann ich in Göttingen mitmachen?

Um sich anzumelden gehen Sie auf die Startseite unter "www.nebenan.de" und folgen dem Anmeldeprozess. Los geht's mit "Registrieren".

Für ein vertrauensvolles und nachbarschaftliches Miteinander ist es wichtig, dass Sie sich mit vollständigem und echtem Namen (Vor- und Nachname) und ihrer korrekten Adresse anmelden.

Im Anschluss an die Anmeldung verifizieren wir Ihre Adresse. Wenn das geschehen ist, erhalten Sie Zugang zu Ihrer Nachbarschaft. Bei Fragen zum Anmeldeprozess und zu Platt-

form allgemein helfen wir gerne weiter unter: kontakt@nebenan.de.

Frau Remmers, ich danke Ihnen für das Gespräch!

Kontakt

Hannah Kappes
presse@nebenan.de
 Tel.: 030/346 5577 64
 Startseite: nebenan.de
 Für lokale Gewerbe: gewerbe.nebenan.de
 Für Gemeinnützige (Vereine, Städte, Kommunen): organisation.nebenan.de
 Online-Magazin: magazin.nebenan.de

Hallo, suchst Du sozialen Kontakt zu Menschen, die Deine Freizeitinteressen teilen? Dann haben wir hier eine Möglichkeit für Dich, Gleichgesinnte zu finden, mit der



FiB – Die Freizeitinteressen-Börse

zur Überwindung von Einsamkeit und Steigerung der Lebensqualität

dies ist eine Plattform, die Dich mit anderen Menschen, die Deine Freizeitinteressen teilen, zusammenbringen kann.

Wenn Du Dich also z. B. für Schach, Wandern, Sport, Theater, einfach nur Klönen oder etwas anderes interessierst, kannst Du die FiB-Interessen-Karte ausfüllen und in der AWO-Brot-Galerie an der dortigen Pinnwand anbringen. Dort findest Du auch eine „Gebrauchsanleitung“ für die FiB und Antwortkarten für die dort bereits ausgehängten Kontaktwünsche.

Die FiB ist eine ehrenamtlich durchgeführte Aktivität des **Treffpunkt Chamäleon***.

Es richtet sich an alle Menschen, die Gleichgesinnte für Freizeitaktivitäten suchen. Besonders aber auch an von Einsamkeit betroffene Menschen, um so mehr Lebensqualität durch Freizeitgestaltung zu erreichen und die körperliche und seelische Gesundheit durch soziale Kontakte und sinnvolle Zeitgestaltung zu fördern.

Wir wünschen viel Erfolg!

Für Fragen zur FiB und Hilfe beim Ausfüllen der FiB-Interessenkarten erreichst Du die **FiB-Beauftragte Kathi Gatzemeier** in der **AWO-Brot-Galerie in Göttingen, Kurze Straße 2**. Kathi ist dort an mehreren Tagen in der Woche vor Ort.

* **Treffpunkt Chamäleon**: eine EX-IN Göttingen-Südniedersachsen nahestehende Gruppe, in der sich Betroffene gegenseitig unterstützen, gemeinsame Aktivitäten durchführen und ihre Interessen im Sozialpsychiatrischen Verbund vertreten

* **Peerarbeit** = Betroffene unterstützen Betroffene

* **EX-IN**: soziale Qualifizierung für Menschen, die tiefgreifende seelische Krisen erleben.

Mit freundlicher Unterstützung der AWO-Brot-Galerie und einer/einem anonymen Spender*in

EX-IN* Niedersachsen e.V. - Göttingen-Südniedersachsen - Treffpunkt Chamäleon
 Web: <https://www.ex-in-niedersachsen.de/goettingen-suedniedersachsen>
 Mail: treffpunkt-chamaeleon-goe@gmx.de — Mobil: 0151 - 23 20 19 95

FiB-Interessenkarte

Name _____ Datum _____
 Ich bin (Zutreffendes ankreuzen) weiblich ___ männlich ___ divers ___ und zwischen ___ und ___ Jahren jung. Ich suche Gleichgesinnte zwischen ___ und ___ Jahren, männlich ___ weiblich ___ gemischt ___.

Interesse _____

Besondere Wünsche _____

Kontakt über E-Mail _____

und/oder Telefonnummer _____
 und/oder Antwortkarte (Bitte ggf. ankreuzen)

Ich bin am einfachsten erreichbar an folgenden Wochentagen _____
 von ___ bis ___ Uhr.



FiB-Interessenkarte

Name _____ Datum _____
 Ich bin (Zutreffendes ankreuzen) weiblich ___ männlich ___ divers ___ und zwischen ___ und ___ Jahren jung. Ich suche Gleichgesinnte zwischen ___ und ___ Jahren, männlich ___ weiblich ___ gemischt ___.

Interesse _____

Besondere Wünsche _____

Kontakt über E-Mail _____

und/oder Telefonnummer _____
 und/oder Antwortkarte (Bitte ggf. ankreuzen)

Ich bin am einfachsten erreichbar an folgenden Wochentagen _____
 von ___ bis ___ Uhr.



Niemand da zum Reden? „Silbernetz“ bietet Hilfe!

Amira Mahdi

Silbernetz bietet einsamen älteren Menschen kostenfreie Telefongespräche

Die Einsamkeit schleicht sich oft unmerklich in das Leben von Senior*innen. Und je länger sie andauert, desto schwerer ist der Weg hinaus. Hier hilft das Silbertelefon von Silbernetz: Unter 0800 4 70 80 90 finden Anrufer*innen, die einfach mal reden wollen, ein offenes Ohr. Es geht um Alltagsthemen, Sorgen, Interessen und so oft wie möglich wird gemeinsam gelacht.

„Viele Menschen, die sich einsam fühlen, schämen sich“, sagt Silbernetz-Initiatorin Elke Schilling, „Durch Corona ist Einsamkeit zwar etwas besprechbarer ge-

denen Kontakten können sich einsam fühlen, denn entscheidend ist die Art und Weise der Verbindung mit anderen Menschen. Wir alle brauchen sozialen Austausch und das Gefühl verstanden und positiv angenommen zu werden.

Silbernetz richtet den Fokus auf ältere Menschen ab 60 Jahren, da sie einen schlechteren Zugang zu Informationen haben, um ihre Situation zu verbessern. Wenn die Mobilität eingeschränkt ist, können sie keine ausliegenden Info-Broschüren mitnehmen und es ist schwerer, an Veranstaltungen teilzunehmen. Ein fehlender Internetzugang verhindert die Recherche und die Nutzung digitaler Angebote.



Silbertelefon, Silberinfo und Silbernetzfreundschaften

Die tägliche Zahl der Anrufe am Silbertelefon hat sich in der Pandemiezeit verdoppelt: In zwölf Monaten seit dem 1. Lockdown erreichten die Hotline 84.000 Anrufe aus ganz Deutschland. Insgesamt 18 hauptamtliche Telefonist*innen und rund 40 Ehrenamtliche sind 14 Stunden täglich in Einsatz, um

worden, aber es bleibt noch viel zu tun.“ Einsamkeit bleibt ein Tabu-Thema, viele geben den Betroffenen selbst die Schuld: Es heißt dann, dass man sich ja gegen Kinder entschieden habe, seinen Bekanntenkreis nicht genug gepflegt habe oder man einfach zu anspruchsvoll sei, berichten Senior*innen. Dabei kann Einsamkeit jeden treffen, sie kommt in allen Altersgruppen und Bevölkerungsschichten vor. Auch Menschen mit vorhan-

den Senior*innen ein entlastendes Gespräch zu ermöglichen. Wenn sich im Gespräch ergibt, dass der Mensch weitergehende Unterstützung wünscht, hilft Silbernetz auch mit Kontakt-Telefonnummern – zum Beispiel von Pflegestützpunkten, Krisentelefonen oder sozialpsychologischen Beratungsdiensten der Kommunen. Dieses Angebot heißt „Silberinfo“.

Niemand da zum Reden? „Silbernetz“ bietet Hilfe!

Amira Mahdi

Wenn Anrufer*innen regelmäßig mit derselben Person telefonieren möchten, können sie eine Silbernetzfreundschaft eingehen. Dafür werden Ehrenamtliche mit Senior*innen vernetzt, die ähnliche Interessen haben. Für viele Menschen ist der wöchentliche Anruf des Silbernetzfreundes oder der Silbernetzfreundin der mit Freude erwartete Höhepunkt der Woche.

So leistet Silbernetz auch einen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge, denn chronische Einsamkeit kann tödlich sein. Sie kann Angstzustände fördern, zu Depressionen und Demenz führen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervorrufen.

Kontakt:

Silbernetz e.V.
 Wollankstr. 97
 13359 Berlin
 Tel: 030/235448 20
 Mobil: 0163/2941934
 a.mahdi@silbernetz.de
<https://www.silbernetz.org/>

Das Silbertelefon ist täglich von 8 bis 22 Uhr unter 0800 4 70 80 90 erreichbar | Für Menschen ab 60 Jahren | Vertraulich, anonym und kostenfrei | Mehr unter: www.silbernetz.de | kontakt@silbernetz.de



Das PLOCHER Gesundheitskonzept

Zum Wohl von
Mensch • Wasser • Tier • Boden • Pflanzen

Natürliche Trinkwasseraufbereitung und Gewässersanierung, ressourcenschonend ohne Chemie;
 Ökologisch – ökonomische Lösungen für die Harmonisierung geopathogener Zonen und E-Smog-Belastungen.
 PLOCHER-Produkte bringen mehr Natur ins tägliche Leben.

Plocher Fachberatung: Ingrid Rinkleff • Natur+Gesundheit
 Über dem Töpferofen 5 • 37434 Krebeck
 Tel. 05507-606 • mobil 0151-104 75 106 • Fax 0322-2379 1052
Rinkleff@t-online.de • www.plocher-krebeck.de



GESUNDHEITSREGION
 Göttingen/Süd-niedersachsen

STADT LANDKREIS
 GÖTTINGEN NORTHEIM

BEWEGUNG KINDER ÄLTERE
 BERUFSTÄTIGE AUSBILDUNG JUGENDLICHE KINDERGARTEN
 STUDIERENDE FAHRRADHELM DIGITALISIERUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG WOHNEN IM ALTER
 HEBAMMEN SCHWANGERSCHAFT PRÄVENTION **BGM**
 BERUFSKRAFTFAHRER **PFLEGE** STRESS ZAHNGESUNDHEIT
 ENTLASSMANAGEMENT LÄNDLICHER RAUM
DEPRESSION LANDÄRZTIN
 PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN
 FIT FÜR PISA+ **ERNÄHRUNG**
 AMBIENT ASSISTED LIVING
AKTIONSTAG
 SCHULSPORT
 HYGIENE

Gemeinsam geht mehr.

Gesundheitsregion Göttingen/Süd-niedersachsen
 Telefon (05 51) 5 47 43-292
www.gesundheitsregiongoettingen.de



Apropos Partnersuche

Dr. Markus Reitt

Liebe Leserin, lieber Leser,

will man den Weg aus der Einsamkeit herausfinden, so liegt es doch nahe, es vielleicht mit der Zweisamkeit zu versuchen. Bin ich einsam, dann braucht es ja schließlich nur noch einen einsamen Menschen und schon sind beide nicht mehr allein. Was sich so leicht anhört, gestaltet sich im echten Leben dann doch manchmal schwieriger als man denkt.

Haben Sie zum Kennenlernen schon mal einen „flotten Spruch“, einen sogenannten Anmachspruch, ausprobiert? Mit derartigen Sprüchen versuchen viele Singles ausgesprochen originell und witzig zu sein und erreichen genau das Gegenteil.

Je nach Situation können solche Sprüche noch einigermaßen lustig wirken und für den einen oder anderen Lacher sorgen. Im schlimmsten Fall wirken sie jedoch peinlich und abschreckend. So ist alles manchmal schon wieder vorbei, bevor es begonnen hat.

Ich möchte Ihnen daher ein kleines Experiment vorschlagen: Fragen Sie doch einmal ein Pärchen, das schon längere Zeit zusammen ist, was die ersten Worte waren, die zwischen den beiden gewechselt wurden. Interessant ist auch die Frage, ob sich die Partner überhaupt noch an die ersten Worte erinnern oder diese im Laufe der Zeit verblasst sind. Sie werden dabei Erstaunliches feststellen. Die meisten Paare können sich noch an die Situation erinnern, in der sie sich das erste Mal gesehen haben. Die ersten Worte weiß häufig aber kaum noch jemand. Für mich ist diese Erkenntnis immer wieder faszinierend, machen wir uns doch jedes Mal aufs Neue Gedanken, wie wir einen potenziellen Partner ansprechen können. Wir möchten dabei nicht peinlich, schüchtern oder überheblich rüberkom-

men. Idealerweise möchten wir mit nur einem Satz unsere ganze Gefühlswelt, unser tiefstes Inneres zum Ausdruck bringen und den Sack gleich zumachen. Solche Gedankengänge können Minuten, Stunden oder in einzelnen Fällen sogar Tage in Anspruch nehmen. Dabei ist dieser Gedankengang, wie vielleicht durch das obige Experiment deutlich wird, eigentlich total überflüssig. Meistens geht es schlichtweg darum, den Traumpartner überhaupt anzusprechen. Lähmt uns bereits der Gedanke, wie wir sie oder ihn ansprechen sollen, verpassen wir eine Chance nach der anderen. Unserem Ziel einer glücklichen Beziehung kommen wir damit keinen Schritt näher. Was könnten Sie in so einer Situation also sagen? Nur handelt es sich dabei gar nicht um einen Spruch, sondern um etwas völlig anderes. An dieser Stelle teile ich Ihnen die geheime Wunderwaffe mit: Sagen Sie einfach nur „Hallo“. Nichts ist in einer sozialen Interaktion erfolgversprechender als eine einfache höfliche Begrüßung. In den meisten Fällen reagiert Ihr Gegenüber darauf ebenfalls höflich und schon ist der erste Kontakt mit einem einfachen Wort hergestellt. Stecken Sie hingegen in dem Gedanken fest, was Sie als Erstes sagen sollen, treten Sie weiterhin auf der Stelle und nichts ändert sich. Durchbrechen Sie diesen Teufelskreis mit nur einem einzigen Wort: „Hallo!“

Wie es anschließend mit dem Gespräch weitergehen könnte, verraten ich Ihnen gerne in meinem Buch „Apropos Dating ... Mit Psychologie den Traumpartner finden“, welches sie unter folgendem Link bestellen können: <http://www.singlecoach-hildesheim.de/angebote/>

Gerne können Sie auch persönlich meine (digitalen) Dienste in Anspruch nehmen. Weitere Informationen finden Sie auf der oben genannten Homepage.



Dr. Markus Reitt
Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut,

Apropos Partnersuche

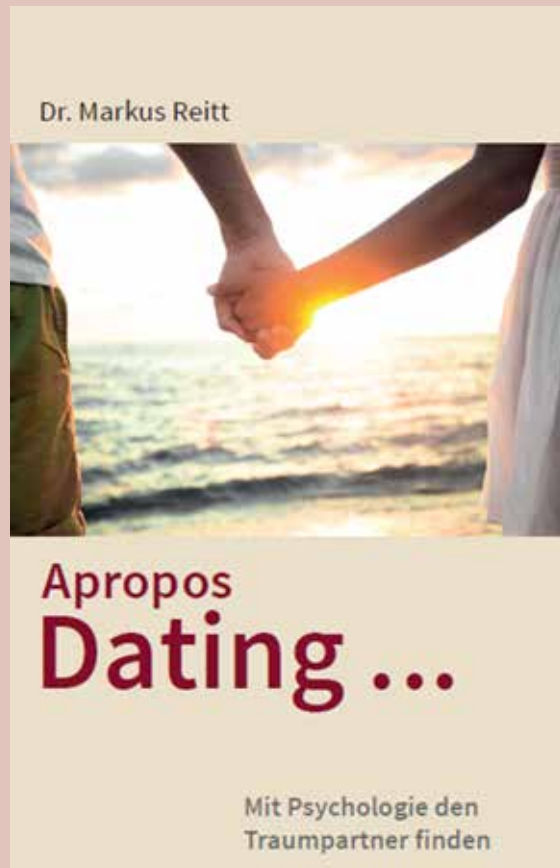
Dr. Markus Reitt

Einen Ratschlag zum Thema „Wie finde ich meinen Traumpartner?“, sozusagen die goldene Regel, möchte ich Ihnen zum Schluss noch mitgeben: Es gibt gar keine goldene Regel! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute und eine fantastische Zeit!

Herzlichst, Ihr Dr. Markus Reitt
Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, Coach
mit eigener Praxis in Hildesheim (auch digital verfügbar)

Kontakt:

Dr. Markus Reitt,
Praxis für Psychotherapie
Immengarten 3
31134 Hildesheim
Tel.: 05121/7556807
praxis@dr-markus-reitt.de



Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

www.gesundheitszentrum-goe.de

Das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. ist eine Koordinationsstelle und Beratungseinrichtung im Gesundheits- und Selbsthilfebereich. Gesundheitsbezogene Aufklärung, Selbsthilfeförderung, Beratung und Vermittlung stehen im Vordergrund unserer Arbeit.

Besondere Angebote nach telefonischer Vereinbarung:

Unabhängige Patienten-Gesundheitsberatung mit dem Arzt Thomas Polchau

Unabhängige Patienten-Rechtsberatung durch die Rechtsanwältin Katja Kohler

Sozial Beratung „Sorgensprechstunde“ für alle Generationen in Kooperation mit der Freien Altenarbeit Göttingen e.V.

Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ (www.soziales-goettingen.de)



Sport gegen Einsamkeit

Dr. Daniel Möllenbeck

Sport und Bewegung gegen Einsamkeit und Isolation

Die regelmäßige Ausübung von Sport und Bewegung stellt aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht eine Notwendigkeit dar, um fit und gesund zu bleiben oder aber nach Krankheit oder längerer Inaktivitätsphase wieder fit zu werden. Der menschliche Körper reagiert auf nicht-alltägliche Beanspruchungen mit funktionsbezogenen Adaptationen. Ausdauer, Kraft, Koordination sowie Dehn- und Entspannungsfähigkeit können gezielt über die gesamte Lebensspanne trainiert werden und die Fitness verbessern. Diese wiederum übt einen positiven Einfluss auf die Gesundheit aus. Jedoch ist ein Mindestmaß an Gesundheit notwendig, um überhaupt körperlich aktiv sein zu können.



Die Covid-19 Pandemie hat die Potentiale von Sport und Bewegung stark eingeschränkt. Sportangebote und Gruppentreffen sind seit März 2020 vielfach ausgefallen, Schwimmbäder wurden geschlossen, das Vereinsleben heruntergefahren. Schul- und Vereinssport konnten – wenn überhaupt – nur stark eingeschränkt stattfinden. Viele Menschen bewegen sich seitdem deutlich weniger und verbringen viel Zeit Zuhause.

Das ist in vielerlei Hinsicht sehr bedauerlich, denn positive Effekte von Sport und Bewe-

gung auf die Gesundheit gibt es nicht nur auf physischer, sondern auch auf psychosozialer Ebene. Studien zeigen eine Abnahme von Spannungs- und Angstzuständen, von depressiven Verstimmungen, von Müdigkeit, Verwirrtheit sowie einen Anstieg der Vitalität durch die Ausübung sportlicher Aktivität. Regelmäßig aktive Sportler weisen eine größere Zufriedenheit in vielen Lebensbereichen wie Arbeits- und Wohnsituation, Gesundheit, Freizeit, soziale Beziehungen und dem Leben allgemein auf. Auch sind sie mit ihrem Körper zufriedener. Des Weiteren klagen Sportler weniger über beruflich bedingte Belastungen, die in den Feierabend hineinwirken (z.B. nicht abschalten können, Müdigkeit, Erschöpfungszustände, unbefriedigt oder bedrückt sein). Sie haben weniger Krankheits- und Ausfalltage und weisen zudem größere gesundheitliche Selbstwirksamkeitserwartungen auf: Sie glauben stärker als sportlich Inaktive, den eigenen Gesundheitszustand beeinflussen zu können, was mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht.

Doch was verursacht diese positiven Effekte? Die positiven Effekte sportlicher Aktivität müssen nicht unbedingt durch die Bewegung an sich verursacht werden, wichtig ist der Kontakt zu anderen Menschen. Die Zugehörigkeit zu verschiedenen sozialen Gruppen ist elementar für physisches wie psychisches Wohlbefinden und Gesundheit und kann diversen Erkrankungen vorbeugen. Beim Sport sind Kontaktmöglichkeiten von erheblicher Bedeutung und man kann soziale Unterstützung erfahren: von der Trainingspartner*in, der Sportgruppe, der Trainer*in oder anderen Menschen, die man im Sportkontext trifft und kennenlernt. Bekanntermaßen brauchen Menschen andere Menschen, um Belastungen zu bewältigen, sich wohlfühlen und gesund zu bleiben. Durch typische Cha-



Dr. Daniel Möllenbeck
Sportwissenschaftler und Sportlehrer

Sport gegen Einsamkeit

Dr. Daniel Möllenbeck

rakteristika des Sports wie die Duz-Kultur, die Überwindung körperlicher Distanz, das Gruppenerleben oder die Vereinskultur werden oberflächliche Kontakte häufig intensiviert, so dass eine stärkere soziale Einbindung erfahren werden kann. So führt eine regelmäßige Sportteilnahme zu einem höheren Maß an (stabilen) Sozialkontakten. Beim Sport ergibt sich fast zwangsläufig ein dichteres soziales Netzwerk als bei Inaktivität, so dass Sport als Musterbeispiel für Netzwerkförderung bezeichnet werden kann.

Doch wie profitiert man von diesem sozialen Netz konkret? Nette Gespräche fördern das Wohlbefinden, man erhält vielleicht Anerkennung, Tipps, Hinweise, Unterstützungs- oder Hilfsangebote, Zuwendung, Verständnis, Orientierung oder Bestätigung. Es ist eher häufig der Fall, dass vor, während oder nach der Sportaktivität Probleme jeglicher Couleur besprochen und Lösungsmöglichkeiten kontrovers diskutiert werden.



Gerade im Sport gibt es also die Möglichkeit zur psychischen Entspannung und individuellen Problembewältigung, also Potentiale zur sozialen Unterstützung. Interessanterweise liegt eine reziproke Beziehung zwischen sportlicher Aktivität und sozialer Unterstützung vor: sportliche Aktivität begünstigt soziale Kontakte und somit die Bildung

von Netzwerken. Erfährt man soziale Unterstützung erhöht dies die Motivation, trägt zur langfristigen Bindung bei und stärkt somit den sozialen Rückhalt. Wer regelmäßig Sport treibt und sich bewegt, ist seltener einsam.

Die positiven physischen und psychosozialen Effekte ergeben sich jedoch nicht zwangsläufig, sondern in Abhängigkeit von der Art der sportlichen Aktivität, der Trainingsform, Dauer, Intensität und Häufigkeit der Aktivität. Es ist zudem möglich, dass sportliche Aktivität nur positiv wirkt, wenn die jeweilige Form des Bewegens auch den individuellen Neigungen entspricht und die eigenen Erwartungen auch erfüllbar sind. Wird Sport beispielsweise nur zur Gewichtsreduktion betrieben, kann die Aktivität selbst zum Stressor werden, wenn man sich immer wieder selbst zwingen muss, Zeit- oder Erfolgsdruck hat und sich so überfordert. Man sollte sich also überlegen und ausprobieren, welche sportliche Aktivität in welchem Rahmen einem gefallen könnte und warum genau man sich bewegen möchte, welche Motivation also im Vordergrund steht. Denn eins ist sicher: viele Menschen, die primär zum „Abnehmen“ oder für die „Gesundheit“ sportlich aktiv werden, hören schnell wieder auf, wenn die soziale Einbindung fehlt!

Kontakt:

Dr. Daniel Möllenbeck
 Sportpsychologischer Experte im Leistungssport (asp)
 Sportwissenschaftler und Sportlehrer
drmoellenbeck.com

Digitale Teilhabe gegen Einsamkeit

Katharina Kunze

Der Digitale Engel reist durchs Land

Gerade für ältere Menschen kommen bei der Nutzung von Geräten wie Tablets oder Smartphones häufig viele Fragen auf. Um diese zu beantworten und Hilfestellungen zu leisten, unterstützt das Projekt „Digitaler Engel“ Senior*innen beim souveränen Umgang mit digitalen Diensten.



Die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen haben sehr deutlich gemacht, wie wichtig digitale Kompetenzen, insbesondere für ältere Menschen sind. So berichtet Soziologe Janosch Schobin von einer steigenden Zahl derer, die sich während der Pandemie einsam fühlen. Ob es um den Kontakt mit Familie und Freundeskreis geht oder die Nutzung einer Vielzahl im Netz angebotener Kultur-, Sport- oder Bildungsangebote: mehr Wissen und Selbstbewusstsein bei der Nutzung digitaler Anwendungen er-

möglichen Senior:innen mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Um digitale Teilhabe zu ermöglichen, hilft das Projekt Digitaler Engel älteren Menschen dort, wo sie Unterstützung benötigen. Unter normalen Bedingungen fährt dazu ein mobiles Ratgeberteam durch ganz Deutschland und vermittelt in Zusammenarbeit mit lokalen Seniorenorganisationen auf Marktplätzen und bei Veranstaltungen Kenntnisse zu verschiedenen Themen, wie z. B. zu den Grundlagen von Smartphone-Funktionen, zu Onlinebanking oder Einkaufen und Reisen buchen über das Internet.

Katharina Kunze, Projektleiterin des Digitalen Engels erklärt, dass in vielen Haushalten die entsprechenden Geräte wie Tablets oder Laptops sogar schon vorhanden seien. Jedoch sei die Angst vieler Senior:innen oft groß, sie zu nutzen und möglicherweise Fehler zu machen. „In den Gesprächen vor Ort hören wir häufig, dass ältere Menschen sich nicht trauen, auf Knöpfe zu drücken oder verunsichert sind, wenn Meldungen auf dem Display erscheinen. Uns ist es deshalb sehr wichtig, diese Ängste zu nehmen und die Möglichkeiten einer sicheren und kompetenten Internetnutzung aufzuzeigen“, so Kunze.

Online-Veranstaltungen zu vielen Themen

Während der besonderen Umstände in der Pandemie hat der Digitale Engel seine Treffen in den digitalen Raum verlagert. Inzwischen nehmen immer mehr Senior:innen an den Veranstaltungen teil und erweitern ihre Kenntnisse. Zusammen mit regionalen Partnern aus der Seniorenarbeit, z.B. Mehrgenerationenhäusern, karitativen oder kommunalen Einrichtungen entlang des Tourenplans bietet das Ratgeberteam die Online-Veranstaltungen über das Konferenzsystem Zoom an.

Digitale Teilhabe gegen Einsamkeit

Katharina Kunze

Katharina Kunze: „Es ist wirklich toll, zu sehen, dass immer mehr Menschen den ersten Schritt ins Internet gehen und unsere Online-Veranstaltungen besuchen. An einer Video-Konferenz teilzunehmen, ist für viele ältere Menschen oft eine große Hemmschwelle. Ist diese Hürde genommen, sehen wir immer wieder, mit welchem Elan und Wissensdurst die Teilnehmenden dabei sind.“

Teilnehmen kann Jede:r, unabhängig von Alter und Wohnort. Alle, die den Einstieg in die digitale Welt wagen möchten, sind herzlich willkommen. **Bei technischen Schwierigkeiten, wie Kamera- oder Tonproblemen, hilft das Team des Digitalen Engel unter der Rufnummer 030 767 581 530. Diese ist werktags zwischen 9:00 und 17:00 Uhr auch außerhalb der Veranstaltungen erreichbar.** Zudem gibt es für jeden Wissensstand passende Themen. So können Einsteiger:innen, die Tablet und Smartphone bisher kaum genutzt haben, beispielsweise bei „Willkommen in der digitalen Welt“ erfahren, was sie im Internet alles erleben und tun können. Sind die ersten Schritte getan, informieren die Referent:innen auch über Sprachassistenzsysteme wie Alexa und Siri oder wie man ein Zugticket online bucht. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden bei allen Veranstaltungen, an wen sie sich auch später noch vor Ort bei Fragen rund um Digitales wenden können.



Hilfe zur Selbsthilfe: Lernmaterialien des Digitalen Engel

Neben den Lern-Veranstaltungen stellt der Digitale Engel zahlreiche Hilfsmaterialien zur Verfügung. So können Internet-Neulinge mit dem Schaubild „Wie komme ich ins Internet“ lernen, welche Schritte nötig sind, um sich mit dem Internet zu verbinden. Auch per Video, zum Zurückspulen und immer wieder Anschauen, erklären die Ratgeber:innen des Projekts zahlreiche Themen, vom Kauf eines Smartphones bis hin zur Nutzung der Corona-Warn-App. Eine große Materialauswahl sowie alle Informationen zum Projekt sind auf der Webseite des Digitalen Engel www.digitaler-engel.org erhältlich.

Über die Motivation, das Projekt weiter voranzutreiben und noch bekannter zu machen sagt Katharina Kunze, es sei einfach ein tolles Gefühl, zu sehen, wie glücklich die Menschen sind, wenn die erste Videokonferenz mit der Familie geglückt ist oder sie ihr Zeitschriften-Abo nun online nutzen können.

Kontakt:

Digitaler Engel
Tel.: 030/767581530
info@digitaler-engel.org
www.digitaler-engel.org

Ehrenamt als Weg aus der Einsamkeit

Maria Weiss



„Der richtige Mensch am richtigen Ort“: das BONUS – Freiwilligenzentrum

Wer ein passendes ehrenamtliches Engagement sucht, ist im BONUS – Freiwilligenzentrum Göttingen genau richtig. Auch Vereine, Initiativen und Einrichtungen, die engagierte Menschen suchen, können sich an uns wenden. Mit einem Team aus drei Mitarbeiterinnen fördern wir die Freiwilligenarbeit in Göttingen. „Der richtige Mensch am richtigen Ort“ ist unser Leitsatz. So unterschiedlich wir Menschen sind, so verschieden sind auch unsere Interessen, Ressourcen und Fähigkeiten. Wichtig ist es uns daher, eine große Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten anzubieten, damit für jede und jeden etwas Passendes dabei ist.

Es gibt viele Gründe, sich für ein freiwilliges Engagement zu entscheiden: Häufig hören wir in der Beratung, dass Menschen etwas Gutes bewirken und sich aktiv für die Gestaltung ihres Umfeldes einsetzen möchten. Ein freiwilliges Engagement ist aber auch eine gute Möglichkeit, Erfahrungen in einem bis dahin neuen Lebensbereich zu sammeln, Fähigkeiten zu trainieren oder neu zu entwickeln. Natürlich lernt man auch nette Menschen kennen und der Einsatz soll Freude machen und eine persönliche Bereicherung darstellen.

Auf unserer Website www.caritas-suedniedersachsen.de/bonus-freiwilligenzentrum findet sich ein erster Überblick der vielen Möglichkeiten zum Engagieren. Wir vermitteln Freiwillige in über 90 Projekte in den Be-

reichen Soziales, Umwelt, Kultur und Kirche in und um Göttingen. Interessent*innen erhalten von uns ein Beratungsgespräch. Gemeinsam versuchen wir, die zur jeweiligen Lebenssituation passenden Angebote zu finden. Auf Projekt-Steckbriefen sind die wichtigsten Informationen zu den jeweiligen Angeboten für die Beratung zusammengefasst. Der Kontakt zum Wunschprojekt wird hergestellt und das persönliche Engagement kann starten.

Natürlich profitieren auch unsere Kooperationspartner, die Engagierte suchen, von der



Zusammenarbeit mit BONUS. Durch eine Registrierung in unserer Datenbank erscheinen ihre Projekte auf unserer Website und, wenn gewünscht, auch auf der Website der Aktion Mensch. Wir unterstützen dadurch die Projekte bei der Öffentlichkeitsarbeit und vermitteln passende Freiwillige. Über unseren Newsletter für Kooperationspartner informieren wir zudem über aktuelle Entwicklungen in der Freiwilligenarbeit. Außerdem bieten wir Fortbildungen an, beispielsweise zu Teamarbeit, Freiwilligenmanagement, rechtlichen Fragen, Öffentlichkeitsarbeit und vielem mehr.

Das BONUS – Freiwilligenzentrum ist in Göttingen verwurzelt und kann daher auf neu entstehende Bedarfe flexibel reagieren. Selbst unter Corona-Auflagen las-

Ehrenamt als Weg aus der Einsamkeit



sen wir uns etwas einfallen. Als Besuche in Pflegeheimen untersagt waren, konnten wir Gartenkonzerte vermitteln und damit Lebensfreude und das Gefühl „wir denken an euch“ überbringen. Möglich wurde das durch den ehrenamtlichen Einsatz von Hobby- und Profimusikern. Während der Impfkampagne halfen freiwillige Impflotsinnen, Seniorinnen und Senioren über 80 Jahren bei der Anmeldung zu den Impfterminen.

Wenn Sie sich selbst engagieren wollen oder selbst eine Projektidee haben und unterstützt werden wollen, melden Sie sich bei uns. Freiwillige und neue Kooperationspartner sind gleichermaßen herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

BONUS Freiwilligenzentrum
Tel. 0551/999 59-26/-14
bonus@caritas-suedniedersachsen.de

Freunde fürs Leben Diana Doko, Gerald Schömb

Der Verein „Freunde fürs Leben“ setzt sich für Suizidprävention ein – Das Gründerteam Diana Doko und Gerald Schömb im Interview



Wer sind Freunde fürs Leben?

Diana: Gerald und ich haben den Verein 2001 ins Leben gerufen, nachdem wir selbst geliebte Menschen durch Suizid verloren haben. Als Kommunikations- und PR-Expert*innen gehen wir mit unserem Kernteam im Berliner Büro der Aufgabe nach, Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen Suizid, Depression und seelische Gesundheit aufzuklären.

Gerald: Jedes Jahr sterben in Deutschland fast 10.000 Menschen durch Suizid – davon sind

520 Jugendliche und junge Erwachsene. Freunde fürs Leben wollen das ändern. Dabei unterstützen uns Künstler*innen, Prominente und Ehrenamtliche aus den verschiedensten Bereichen mit denen eine Vielzahl toller Projekte entstehen.

Was ist Eure Herausforderung?

Gerald: Zeigen sich Symptome einer Depression und Hinweise auf Suizidalität, unternehmen Freund*innen und Angehörige, aus Unwissenheit und Angst etwas Falsches zu tun, oftmals nichts. Im persönlichen Miteinander ist es immer noch ein Tabu über depressive Phasen und Suizidgedanken zu sprechen.

Diana: Genau deshalb ist Aufklärung über Suizid extrem wichtig – wird von staatlicher Seite aber noch stark vernachlässigt.

Freunde fürs Leben

Diana Doko, Gerald Schömb



Wie klären Freunde fürs Leben wirkungsvoll auf?

Diana: Durch gezielte Informationsvermittlung über Warnsignale und Hilfsangebote auf unserer Website frnd.de und in unseren Pocket Guides ist Suizidprävention möglich. Freund*innen und Familie werden zu Lebensretter*innen, wenn sie über die Problematik Bescheid wissen. Auf unseren YouTube-Kanal "frnd.tv" und in unsere Podcasts laden wir prominente Gäste zum Austausch über Krisen und seelische Gesundheit ein. Als Personen des öffentlichen Lebens zeigen sie: Jeder hat Krisen und es ist okay, darüber zu sprechen.

Gerald: Zudem starten wir Kampagnen, in denen wir mit Betroffenen, Angehörigen, Künstler*innen und Politiker*innen in Austausch treten und mit Aktionen dazu anregen: Redet darüber! So schaffen wir für die Tabuthemen mehr Aufmerksamkeit und Ak-

zeptanz in der Öffentlichkeit. Auch betreiben wir Lobbyarbeit, denn für uns gehört die Aufklärung über Suizid und Depression sowie die Prävention für seelische Gesundheit auf die gesundheitspolitische Agenda. Es wäre von großer Bedeutung, das Thema in den Unterrichtsstoff in der Schule sowie am Arbeitsplatz zu integrieren.

Diana: Wir wollen mit unserer Arbeit erreichen, dass Vorurteile abgelegt, Warnsignale von Suizidalität und Depression besser erkannt und Hilfsangebote schneller genutzt werden.

Was ist Eure Vision?

Gerald: Wir haben die Vision einer aufgeklärten Gesellschaft, in der offen über psychische Krisen gesprochen wird. Dazu zählt auch ein gutes Netzwerk für Betroffenen, indem sie auf schnelle Hilfe zurückgreifen können.

Freunde fürs Leben

Diana Doko, Gerald Schömbs



Diana: Wie toll wäre es, wenn junge Menschen über gesundheitsfördernde Faktoren wie Resilienz und Bewältigungsstrategien bereits in der Schule informiert werden.

Gerald: Durch unsere Aufklärungsarbeit und das Mitwirken vieler Institutionen sehen wir eine Gesellschaft, in der Wissen über vorbeugende Maßnahmen und Hilfsmöglichkeiten besteht und damit weniger Entscheidungen für Suizid getroffen werden.

Was hilft bei Einsamkeit?

Diana: Auch wenn es gerade nicht möglich ist, der Familie, Freund*innen, Kolleg*innen nah zu sein, ist es trotzdem wichtig, sich eine gute Dosis an sozialem Austausch zu holen. Am Telefon, via Nachrichten oder einem Videoanruf kann man füreinander da sein.

Gerald: Dabei kann es ebenso helfen, feste Termine zu vereinbaren. Wenn es einem Freund oder einer Freundin nicht gut geht, ist es wichtig nachzufragen, wie man sich gegenseitig unterstützen kann.

Diana: Freunde fürs Leben bieten zudem jeden Donnerstag 18 Uhr eine Videokonferenz gegen Einsamkeit an. Wir wollen in Zeiten der Isolation und Kontaktbeschränkungen einen Raum bieten, in dem man sich austauschen und sich gegenseitig unterstützen kann. Alle Infos findet man unter www.frnd.de/spoonroom.

Gerald: Außerdem haben wir auf www.frnd.de/corona und im Hilfsangebotefinder unter www.frnd.de/hilfe/hilfsangebote-finder eine Vielzahl an Hilfsangeboten gesammelt, die Betroffene und Angehörige in dieser schwierigen Zeit professionell unterstützen können.

Kontakt:

www.frnd.de/spoonroom
www.frnd.de/corona

Hilfsangebotefinder unter:
www.frnd.de/hilfe/hilfsangebote-finder

Unterstützung pflegender Angehöriger durch Selbsthilfe

Die sich stetig verändernden Herausforderungen der Pflege und die damit einhergehenden wachsenden Bedürfnisse stehen seit Jahren in der politischen Diskussion und nehmen in der gesamtgesellschaftlichen Debatte einen immer größeren Raum ein. Dies trifft auch auf die Pflegeleistungen zu, welche durch Angehörige oder Freund*innen erbracht werden und welche einen großen Teil der Versorgung ausmachen. Dennoch bleiben Unterstützungsleistungen für den Pflegebereich seit Jahren hinter den Erfordernissen und Erwartungen zurück und große Veränderungen lassen auf sich warten.



Für den Bereich Selbsthilfe wurden erstmals im Jahr 2008 auch finanzielle Unterstützungsleistungen für Pflegeselbsthilfegruppen und deren Aktivitäten in der Richtlinie über die Gewährung von Zuwendungen zur Förderung der Selbsthilfe nach § 45d SGB XI festgeschrieben.

Diese Möglichkeiten der Unterstützung wurden im Jahr 2020 erweitert und können seither einer breiteren Zielgruppe zugänglich gemacht werden. Dies bedeutet zumindest für den Selbsthilfebereich eine Verbesserung der von Pflege betroffenen Menschen.

Selbsthilfegruppen zeichnen sich durch gegenseitige Unterstützung der Teilnehmer*innen aus und bieten eine sehr gute Möglichkeit sich in einem geschützten Rahmen gleichberechtigt über ein gesundheitliches Problem, mit allen dazugehörigen Facetten, auszutauschen. Die gemeinsame Lage der Teilnehmenden in der jeweiligen Gruppe kann dazu beitragen, ein breites Verständnis untereinander zu entwickeln. Dies kann dabei helfen die eigene Situation zu reflektieren, um besser mit bestehenden Herausforderungen umzugehen. Dabei steht nicht nur der Informationsaustausch im Vordergrund – die gegenseitige Betroffenheit der Gruppenteilnehmer*innen schafft einen Raum der Verbundenheit und kann, besonders wenn fachliche Unterstützung nicht ausreicht oder endet, eine wertvolle Bereicherung darstellen.

Finanziell unterstützt werden seit 2020 Selbsthilfegruppen mit direktem Pflegebezug, deren Teilnehmer*innen entweder selbst von Pflegebedürftigkeit betroffen sind oder zur Gruppe der pflegenden Angehörigen zählen oder bei denen es sich um gemischte Gruppen handelt. Hauptkriterium einer Förderung ist der thematische Bezug zur Pflege, den die Gruppe verfolgen muss, wie dies geschieht, kann dabei sehr unterschiedlich ausfallen. Gefördert wer-



Christin Boehlke
Koordinatorin KIBIS bis Dez. 2021 in Elternzeit



Unterstützung pflegender Angehöriger durch Selbsthilfe

den können hierbei neben Raummiete oder anderweitigen organisatorischen Aufwendungen auch Leistungen für Fachliteratur oder Referent*innen, die z.B. im Rahmen eines Gruppentreffens über ein bestimmtes Thema aufklären. Die Gruppe kann somit selbst entscheiden, wie sie die Fördermittel nach eigenem Bedarf einsetzt, um die Treffen im Sinne der Gruppe effektiv zu gestalten. Neben einem klassischen Gesprächskreis ist es somit auch möglich, eine aktive Gruppenarbeit anzustreben.

Das KIBIS Team in Göttingen informiert Sie gern über bestehende Selbsthilfegruppen im Pflegebereich und unterstützt bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen. Auch hilft die KIBIS bei der Abwicklung der finanziellen Förderung nach §45d SGB IX und informiert zu Öffentlichkeitsarbeit sowie Kooperationsmöglichkeiten in Stadt und Landkreis Göttingen. Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt (siehe Impressum, Seite 43) zu uns auf!

Jede Spende hilft -
Helfen Sie uns, zu helfen!



Wir, die Mitarbeiter der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen, haben es uns zur Aufgabe gemacht die Selbsthilfestrukturen in Stadt und Landkreis Göttingen zu fördern.

Was wir tun:

- Information und Beratung bei persönlichen und gesundheitlichen Problemen sowie bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe oder anderen professionellen Hilfsangeboten
- Durchführung regelmäßiger Informationsveranstaltungen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen
- Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationsmöglichkeiten – regional und überregional, um das Konzept der Selbsthilfe weiter zu verbreiten (u.v.m.)

Vielen Dank für Ihre Spenden.

Wir freuen uns, dass Sie uns unterstützen.

Spendenkonto

Empfänger: „Gesundheitszentrum Göttingen e.V.“
IBAN: DE14 2605 0001 0005 7039 13
Swift (BIC): NOLADE21GOE

Spender können eine Spendenbescheinigung erhalten, die steuerlich geltend gemacht werden kann.

Die Senioren- und Pflegestützpunkte der Stadt und des Landkreises stellen sich vor

Beratung für ältere Menschen sowie für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige.

Die Senioren- und Pflegestützpunkte Niedersachsen (kurz SPN) sind zentrale Anlaufstellen für Fragen älterer Menschen, denn sie bieten a) Seniorenberatung für Menschen *ohne* Pflegegrad (vorpflegerisch) und b) Pflegeberatung und Hilfe für Menschen *mit* Pflegegrad an.

Zu ihren Aufgaben zählen beispielsweise: die Beratung zu rechtlichen Vorsorgemöglichkeiten, zur Inanspruchnahme von möglichen Sozialleistungen und Hilfsangeboten, die Vernetzung von Unterstützungsangeboten vor Ort sowie Hilfe bei der Beanspruchung von Pflegeleistungen. Je nach Bedarf stellen die Mitarbeiter*innen den Kontakt zu der jeweils zuständigen Pflegekasse her und weisen auch auf niedrigschwellige Betreuungsangebote hin. Auch Vorschläge zu Freiwilligenagenturen, Nachbarschaftshilfe oder Selbsthilfekontaktstellen können wertvolle Anregungen für die Lebensqualität sein. Die Mitarbeiter*innen klären ebenfalls zu technischen Hilfsmitteln oder altengerechten Umbaumaßnahmen innerhalb der eigenen Wohnung auf. In den Fällen, in denen eine vollständig eigene Haushaltsführung nicht mehr möglich ist, informieren sie über die ambulante Pflege und Hilfen in der eigenen Wohnung oder unterstützen ggf. bei der Suche nach einem geeigneten Heimplatz.

Pflegebedürftige, Angehörige oder sonst interessierte Personen werden individuell, neutral, kostenlos, ohne weitere Verpflichtungen und auf Wunsch auch anonym beraten. Die Mitarbeiter*innen des Landkreises führen auch Hausbesuche durch, in der Stadt besteht dazu eine Kooperation mit dem Sozialdienst



Anne Staufenbiel
Koordinatorin
"Pflegerische Angehörige"

des Gesundheitsamtes. Die Senioren- und Pflegestützpunkte haben sehr vielfältige örtliche Kooperations- und Netzwerkpartner mit denen sie im multiprofessionellen Austausch stehen und passgenaue Angebote vermitteln.

Interesse und Aktivität aufrecht zu erhalten sind auch beim Älterwerden die besten Mittel gegen Einsamkeit. Wer sich dazu oder ganz handlungspraktisch im Pflegealltag beraten lassen möchte, findet Ansprechpartner (je nach Wohnort).

Für die Stadt Göttingen unter:

Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4,
37083 Göttingen, Tel.: 0551/400-3143
<https://www.goettingen.de/rathaus/service/dienstleistungen/senioren-und-pflegestuetzpunkt.html>

Und für den Landkreis unter:

Kreishaus, Reinhäuser Landstraße 4,
37083 Göttingen, Tel.: 0551 525-2809,
senioren-undpflegestuetzpunkt@landkreis-goettingen.de

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.goettingen.de/senioren

Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.



Die Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V. setzt sich in der Region auf vielen Ebenen aktiv für die selbstbestimmte Teilhabe von Menschen mit Behinderung ein. Was 1961 als ein Projekt der „Hilfe zur Selbsthilfe“ einer jungen Rollstuhlfahrerin begann, ist heute eine lebendige Gemeinschaft von Menschen mit und ohne Behinderung. Dabei können wir Rat- und Hilfesuchende auf verschiedenen Ebenen mit unterschiedlichen Angeboten unterstützen. Zum einen bieten wir „Assistenz für Menschen mit Behinderung“: Unsere rund 130 Mitarbeiter begleiten die Klienten der Selbsthilfe durch den Tag und ermöglichen ihnen so selbstbestimmte Teilhabe in allen Bereichen wie Schule, Beruf oder Freizeit. Von kleinen Handreichungen im Haushalt bis zur 24-Stunden-

Assistenz ist alles möglich. Finanziert werden die Leistungen je nach Art von der Eingliederungshilfe, dem Integrationsamt, der Pflegeversicherung, dem Sozialamt, der Arbeitsagentur oder Rentenversicherung.

Ausserdem bietet unser Vereinsbereich vielseitige „Aktivitäten für Menschen mit Behinderung“. Regelmäßige Gruppentreffen, Kneipen- oder Kinobesuche sowie Ausfahrten im rollstuhlgerechten Bus sorgen nicht nur für ein herzliches Miteinander, sondern ermöglichen auch, im Austausch gemeinsam Lösungen und Verständnis für die eigene Situation und den Umgang mit der jeweiligen Behinderung zu erfahren.

Ebenso bietet der Verein mit seiner „Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung

Die folgenden Seiten geben einen Eindruck über rund 200 Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Göttingen. Haben Sie Interesse an einer der Gruppen teilzunehmen, dann können Sie über die KIBIS Kontakt aufnehmen oder sich direkt mit den Gruppen in Verbindung setzen. Unsere Datenbank (<https://dvs.selbsthilfe-goettingen.de>) informiert Sie zu weiteren SHG`s unterschiedlicher Themen. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei?!

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.

(EUTB)“ Ratsuchenden mit Behinderung, von Behinderung bedrohten Menschen sowie deren Angehörigen eine Anlaufstelle. Unsere EUTB berät sie in allen Fragen der Teilhabe.



Kontakt:

Selbsthilfe Körperbehinderter
Göttingen
Neustadt 7
37073 Göttingen
Tel.: 0551/5473312
info@shk-goe.de
www.shk-goe.de

EUTB Netzwerk SHK Göttingen
Gartenstraße 25
37073 Göttingen
Tel.: 0551/384200888
beratung@shk-goe.de
www.eutb-netzwerk-goettingen.de

Selbsthilfegruppe für Blinde, sehbehinderte Menschen und Angehörige

Hallo liebe Leserinnen und Leser!

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Blinde – und Sehbehinderte Menschen und deren Angehörige.

Wir helfen ihnen dabei, Ihr neues Leben mit der Einschränkung, die Sie haben zu erlernen und beraten Sie in vielen Punkten.

Die Gruppe Göttingen trifft sich jeden 3. Montag, im Moment per Telefonkonferenz.

Bei den normalen Treffen wird für die Mitglieder so manches organisiert, z. B. Ausflüge, Referenten zu verschiedenen Themen, Hilfsmittelvorstellungen und vieles mehr.

Unsere Selbsthilfegruppe gehört zum RV Süd-Ost-Niedersachsen des BVN Niedersachsen.

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren.

Kontakt:

Andrea Holzapfel
Ansprechpartnerin

Tel.: 05527/999123 oder per
andrea-holzapfel@freenet.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.

Oberstes Ziel der FK-Selbsthilfegruppen ist eine zufriedene Abstinenz.

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V. (kurz FK) besteht seit über 40 Jahren. Für Ratsuchende, egal ob Betroffener, Partner, Familienmitglied oder Freund bietet der FK einen offenen Informationsabend an. Dieser findet jeden Montag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr in den Räumen der Stephanusgemeinde, Himmelsruh 17 in Göttingen statt. An dieser Gruppe kann jede Person, ohne Anmeldung teilnehmen.

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit ist, dass die Sucht bzw. das süchtige Verhalten im Vordergrund steht und nicht das Suchtmittel.

Hat sich die ratsuchende Person entschieden, regelmäßig eine Gruppe des FK zu besuchen und abstinent zu leben, kann sie in eine feste Gruppe des FK vermittelt werden. Hierfür stehen 8 weitere Gruppen des FK bereit, die aus einem festen Personenkreis bestehen und sich einmal wöchentlich treffen. Diese Gruppen sind buntgemischt. Hier treffen sich Betroffene und Angehörige. Der FK begrüßt, wenn der Partner des Betroffenen die Gruppe mitbesucht. Das Alter der Teilnehmer reicht von Anfang 20 bis hoch in die 80iger. Die Abhängigkeiten sind unterschiedlich. Alkohol-, Tabletten-, Spiel- oder Online- Süchte sowie Mehrfachabhängigkeiten sind vertreten. Die Gruppenabende finden je nach Gruppe an verschiedenen Wochentagen Montag bis Donnerstag statt.

In diesen festen Gruppen ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahlen und der Regelmäßigkeit dieser Treffen ein sehr intensives Arbeiten möglich. Oft tritt in diesen Gruppen die Suchtpräsenz etwas zurück und „alltägliche“ Probleme aus der Partnerschaft, Fami-

lie oder dem Beruf können besprochen werden. Diese alltäglichen Probleme waren oft Auslöser für die Sucht oder sind Auslöser für einen Rückfall. Auch kann die Gruppe als geschützter Raum angesehen werden, der den Rahmen bietet, neu erlangte bzw. wiederentdeckte Fähigkeiten zu erproben bzw. zu schulen. (Gesprächsführung, Konfliktbewältigung, und das kritische Auseinandersetzen mit sich und seinen Gefühlen).

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe arbeitet intensiv mit der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention in Göttingen, Schillerstraße 21, zusammen. Diese Zusammenarbeit erstreckt sich auf Weiter- und Fortbildungen, Beratung sowie auf regelmäßige Supervisionen für die Suchtkrankenhelfer und den einzelnen Gruppenbegleiter der acht festen Gruppen.

Nicht zu vergessen ist die Zusammenarbeit und der Austausch mit der KIBIS und den dort organisierten Selbsthilfegruppen, das dort stattfindende SH Plenum bietet einen guten Rahmen für Netzwerkarbeit.

Kontakt:

Jürgen Fischer
Kaineweg 11
37181 Hardegsen
Tel.: 0178/481837
freundeskreis_goettingen@hotmail.com
www.suchthilfe-goettingen.de
Besuchen Sie uns auf Facebook

Selbsthilfegruppe RLS (Restless Legs Syndrom)



„Ach dieses bisschen Zucken in den Beinen...“ Diesen Satz bekommen wir immer wieder zu hören von ahnungslosen Mitmenschen, sogar von Ärzten, die unser „Unruhige-Beine-Syndrom“ nicht ernst nehmen und auch nicht für behandlungswürdig halten, **dabei handelt es sich um eine sehr ernsthafte Erkrankung mit quälenden Symptomen, die unser Leben merklich beeinträchtigen.** Sobald wir gezwungen sind, ruhig zu sitzen, etwa im Theater, im Flugzeug oder im Vortrag verspüren wir einen schwer beherrschbaren Drang, die Beine zu bewegen, zu massieren, die Fußsohlen gegeneinander zu reiben, wodurch unsere Konzentration spürbar gestört ist. Diese Beschwerden kann man als Missempfindungen oder Schmerzen bezeichnen, die sich besonders abends und nachts verschlimmern, so dass es zu erheblichen Schlafstörungen kommt. Aus diesem Grund sind wir alle in Neurologischer Behandlung und erhalten verschiedene Medikamente, die zwar die Symptome lindern, aber die Krankheit nicht heilen können.

Deshalb ist es wichtig, dass wir andere Betroffene kennenlernen, von denen wir uns verstanden fühlen und mit denen wir Taktiken und Methoden, mit unserem RMS umzugehen, austauschen können.

Jeder Interessierte ist herzlich eingeladen, unsere seit 5 Jahren bestehende Gruppe zu besuchen und ggf. Mitglied zu werden. Um Einzelheiten zu erfahren, schreiben Sie bitte eine Mail an folgende Adresse: Baerbel.petersen@freenet.de

Kontakt:

RLS e.V.
Deutsche Restless Legs Vereinigung
Schäfeleinstraße 35
80678 München
Tel.: 089/55028880
info@restless-leg.org
www.restless-legs.org

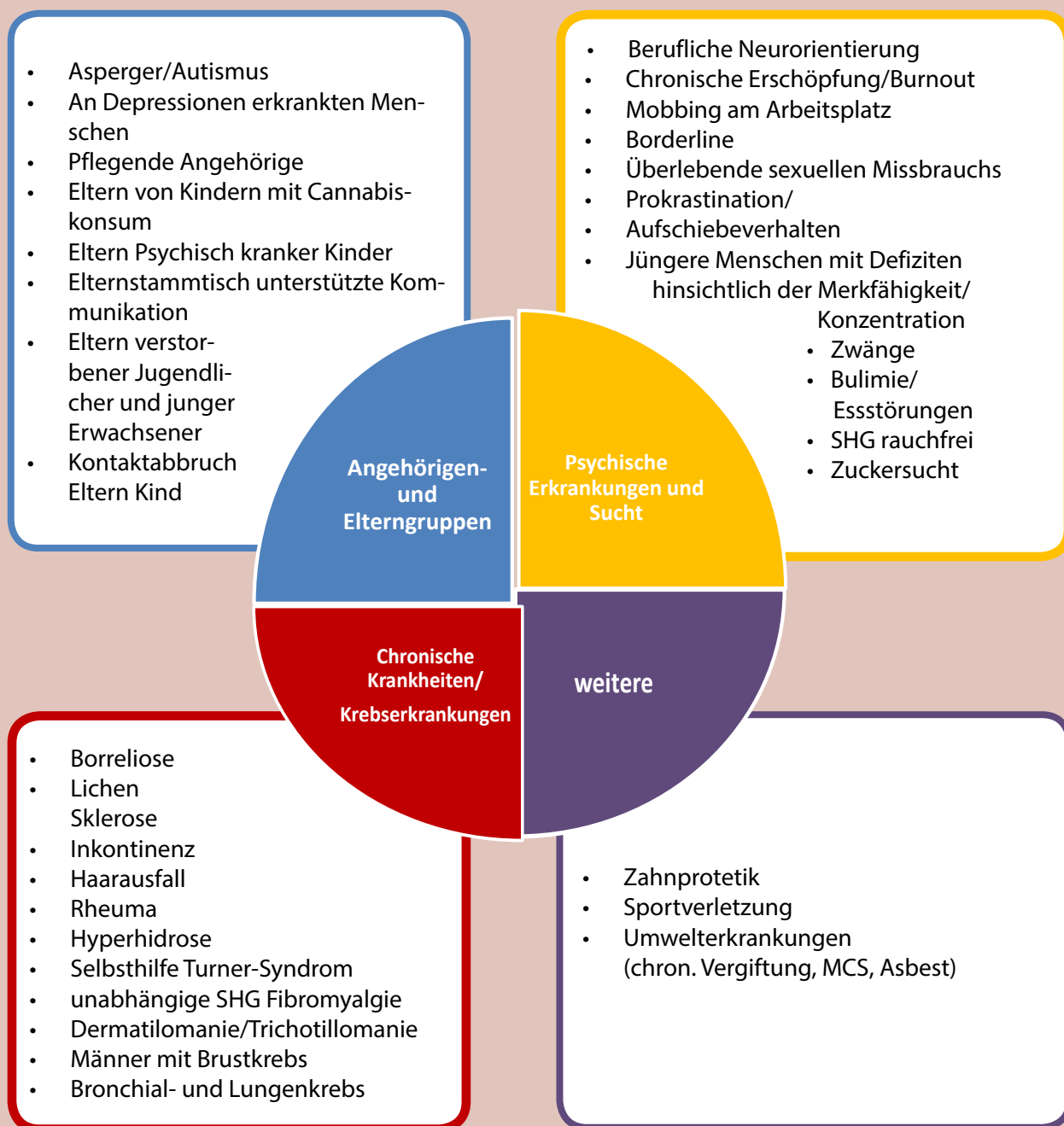
Selbsthilfegruppen in Gründung



**Jens
Woisczyk**
KIBIS
Koordination

In Selbsthilfegruppen organisieren sich Menschen, die sich in einer belastenden Situation bzw. Lebenskrise befinden oder mit chronischen oder seltenen Krankheiten konfrontiert sind. Die Gruppen arbeiten meist ohne Anleitung, sie helfen, unterstützen und motivieren sich gegenseitig zur Bewältigung ihrer gemeinsamen Problemstellung. Die Selbsthilfearbeit ersetzt hierbei keine Therapie, aber sie schafft ein Gefühl von Solidarität und Gemeinsamkeit.

Die im Folgenden aufgeführten Selbsthilfegruppen befinden sich derzeit in Gründung. Bei Interesse an einer der Gruppenneugründungen mitzuwirken, nehmen Sie bitte Kontakt mit der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen auf.



Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ (www.soziales-goettingen.de)



Christina Ziethen
Geschäftsführende
Vorsitzende
Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.

Der Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ ist ein Projekt des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. in Kooperation mit der Stadt und dem Landkreis Göttingen.

In Form einer **Online-Datenbank** finden Sie hier klar strukturiert eine umfassende Auflistung und Beschreibung der sozialen Angebote in der Stadt und dem erweiterten Landkreis Göttingen. Als **das Branchenbuch** sozialer Einrichtungen und Institutionen der Region weist der Wegweiser auf Selbsthilfemöglichkeiten ebenso hin wie auf Angebote der Information und Beratung, der professionellen Betreuung, Behandlung und Nachsorge.

Im Mittelpunkt des Wegweisers steht der schnelle Zugang zu Daten von etwa 1.600 Einrichtungen und Vereinen, Institutionen und Behörden, die über eine neu entwickelte und noch einmal verbesserte, qualifizierte interne Suchmaschine zu finden sind. Dies wurde notwendig durch die Einbettung der Angebote des Altkreises Osterode. Auch die Struktur der Datenbank wurde erneuert und so den ständig erweiterten Sicherheitseinstellungen und der neuen Datenschutzverordnung (DSGVO) angepasst.

Durch einen barrierearmen und responsiven (handytauglichen) Zugang hält der Wegweiser die Schwelle für Hilfebedürftige und Betroffene gering. So erlaubt er auch Menschen mit Behinderungen einen leichteren Zugang zu unseren Daten.

Der Online-Wegweiser wird ständig aktualisiert. Wir bitten alle noch nicht im Wegweiser erfassten Institutionen und Vereine, auch des erweiterten Altkreises Osterode, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Sehr wichtig ist auch, dass bereits erfasste Einträge auf ihre Aktualität überprüft und wir über Änderungen per Telefon oder E-Mail informiert werden.

Der Online - Wegweiser wird ständig aktualisiert.

Zuständig für die Bearbeitung der Daten ist Thomas Bechert:



**Tel.: 0551 / 37075598
bechert@gesundheitszentrum-goe.de**

35 Jahre Göttinger Gesundheitsmärkte



Thomas Markschies,
Gesundheitszentrum
Göttingen -
Organisation
Gesundheitsmarkt

Der Göttinger Gesundheitsmarkt wird seit 1986 vom Gesundheitszentrum Göttingen organisiert und feiert dieses Jahr sein 35. Jubiläum. Anlass für die Initialisierung des Marktes war die Tschernobyl-Katastrophe sowie die Verabschiedung der Ottawa-Charta der Vereinen Nationen.

Die Ottawa-Charta der 1. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung aus dem Jahre 1986 formuliert den Leitsatz: „Menschen können ihr Gesundheitspotential nur dann weitestgehend entfalten, wenn sie auf die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, auch Einfluss nehmen können“. Er ruft zu aktivem Handeln für das Ziel „Gesundheit für alle“ (WHO) auf. Die Charta beschreibt das Ziel des Weges, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu ermutigen.

Dieser Leitsatz motivierte, den „Markt der Gesundheit“ mit dem Motto ins Leben zu rufen, auf dem jährlich aktuelle Themen, wie zum Beispiel Klimaschutz, Verbraucherschutz, Energiealternativen und ökologische Landwirtschaft vorgestellt und diskutiert werden

Der 1. Göttinger Gesundheitsmarkt, der gleichzeitig die Geburtsstunde des Göttinger Gesundheitszentrums war, stand unter dem Motto: "Selbsthilfe oder Gesundheitspolitik?"

Seitdem findet jährlich ein Göttinger Gesundheitsmarkt zu unterschiedlichen Themen statt. Die Bürgerinnen und Bürger haben Gelegenheit, sich über gesundheitliche Themen und Angebote zu informieren, zu kommunizieren und bei „Schnupperaktionen“ (z.B. Yoga) aktiv mitzumachen. Veranstalter und Initiativen können sich präsentieren und Interessierten ihre Angebote näher bringen.

Die Gesundheitsmärkte geben Impulse zur Entwicklung von Eigeninitiative und Solidarität im familiären und sozialen Umfeld, sowie in der Arbeitswelt, so dass gemeinsam gesundheitsförderliche Lebensverhältnisse geschaffen werden.



Der Gesundheitskorb, auf dem Plakat des 1. Göttinger Gesundheitsmarktes, ist bis heute das Symbol der Göttinger Gesundheitsmärkte geblieben.

Seit dem 1. Göttinger Gesundheitsmarkt konnten wir bereits zwei weitere Jubiläen feiern:

- **Der 25. Göttinger Gesundheitsmarkt 2010: „Gesund und fit - wir machen mit!“**



Britta Stobbe (Organisatorin des Gesundheitsmarktes) gratuliert der Vorsitzenden Christina Ziethen "zum 25." Die Mitarbeiterin Susanne Schröder überreicht dazu eine Torte.

35 Jahre Göttinger Gesundheitsmärkte

- Der 30. Göttinger Gesundheitsmarkt 2015
„30 Jahre aktiv für Ihre Gesundheit“



Die Geschäftsführende Vorsitzende des Gesundheitszentrums Christina Ziethen überreicht zusammen mit Ihrer Vorstandskollegin Kristine Weitemeier an Frau Dr. phil. Schlaeit-Beck, der damaligen Sozialdezernentin der Stadt Göttingen und Herrn Dr. Hermann, dem Vorsitzenden des Ausschusses für Soziales und Gesundheit der Stadt Göttingen, die frisch gedruckte Jubiläumszeitung "30 Jahre aktiv für Ihre Gesundheit".



Das Plakat des 11. Göttinger Gesundheitsmarkt 1996
„Sinne erleben“

Nächste Termine des Göttinger Gesundheitsmarktes:

35. Göttinger Gesundheitsmarkt mit dem Motto: "Einsamkeit muss nicht sein" am 03.09.2021 von 10 bis 16 Uhr rund um die Johanniskirche unter dem Motto. Einsamkeit muß nicht sein!

Der **36. Göttinger Gesundheitsmarkt** findet am 04.09.2022 statt. Wir werden auch ihn wieder mit einem aktuellen Thema und interessanten Mitwirkenden präsentieren sowie unsere Mitbürger*innen zum Besuch einladen. Sie können sich auch bereits jetzt mit einem Stand dafür anmelden:

th.marschies@gesundheitszentrum-goe.de
www.gesundheitszentrum-goe.de

Rückblick

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen Rückblick 2020/2021



**Nicole
Karrasch-
Jacob**
KIBIS
Koordination

Oktober 2020			
Workshop „Lachyoga – Lachen ist die beste Medizin	8.10.2020	Holbornsches Haus	Egbert Griebeling (Heilpraktiker für Psychotherapie, Lachyoga-Master-Trainer, Lachtherapeut)
Vortrag: „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“	28.10.2020	Holbornsches Haus	Katja Kohler (Rechtsanwältin)
Dezember 2020			
Treffpunkt Gesundheit – Erzählcafé (digital) „Einsamkeit muss nicht sein“	14.12.2020	Online-Veranstaltung	Annette Rehfus (Moderation), Einstiegserzählerin: Christina Brütt-Klement
März 2021			
Vortrag: „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“	23.03.2021	Holbornsches Haus	Katja Kohler (Rechtsanwältin)
April 2021			
Treffpunkt Gesundheit: Erzählcafé für pflegende Angehörige – „Verluste akzeptieren“	28.04.2021	Online-Veranstaltung	Annette Rehfus (Moderation), Erzähler*In: Frau Holzapfel-Petersen und Herr Becker
Juni 2021			
Waldbaden: Entspannen in der Natur? Dann komm mit uns in den Wald	12.06.2021	Wald bei Großschneen	Janina Schramm (zertifizierte Waldbademeisterin, Coach und Physiotherapeutin)
Vortrag: „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“	16.06.2021	Impuls-Forum für Gesundheit und Prävention	Katja Kohler (Rechtsanwältin)
Juli 2021			
Vortrag: „Bundesteilhabegesetz (BTHG)“	27.07.2021	Holbornsches Haus	Katja Kohler (Rechtsanwältin)

Vorschau

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen Vorschau 2021/2022

September 2021			
35. Göttinger Gesundheitsmarkt	3.09.2021	Johannis Kirchhof	Veranstalter: Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
Vortrag „Depressionen – wenn die Traurigkeit nicht geht“	7.09.2021 18 Uhr	Holbornsches Haus	Anna Franke (Psycholog. Psychotherapeutin i.A.)
Waldbaden: Entspannen in der Natur? Dann komm mit uns in den Wald	12.09.2021 18 Uhr	Wald bei Großschneen	Janina Schramm (zertifizierte Waldbademeisterin, Coach und Physiotherapeutin)
Oktober 2021			
Krebs- Patiententag 2021	9.10.2021	Online-Veranstaltung	Kooperationsveranstaltung des G-CCC und KIBIS
November 2021			
Podiumsdiskussion zum Thema „Sterbehilfe“	Termin wird noch bekannt gegeben	Hybrid-Veranstaltung	Kooperationsveranstaltung Zentrum für Medizinrecht der Georg-August-Universität Göttingen und dem Gesundheitszentrum Göttingen
Dezember 2021			
Treffpunkt Gesundheit Erzählcafé: „Stärker als der Tod ist die Liebe“	2.12.21	Holbornsches Haus	Annette Rehfus (Moderation)
Januar 2022			
Vortrag: „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“	25.01.2022 18 Uhr	Holbornsches Haus	Katja Kohler (Rechtsanwältin), Thomas Polchau (Arzt)

Das Team der KIBIS

**Christina Ziethen**

Vorsitzende des Trägervereins
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
Geschäftsführung des Arbeitsbereiches KIBIS

**Christin Boehlke (in Elternzeit)**

Koordination der KIBIS im Gesundheitszentrum
Göttingen e.V. bis Dezember 2021 in Elternzeit

**Nicole Karrasch-Jacob**

Koordination der KIBIS
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

**Jens Woisczyk**

Koordination der KIBIS
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

**Doris Vogt**

IT, Flyergestaltung

**Doris Diouf**

Verwaltung

Impressum

Nummer 42 / 2021 - 2022

Die Selbsthilfezeitung "**WECHSELSEITIG**" erscheint jährlich in der Region Göttingen, sie liegt zur kostenlosen Mitnahme in diversen sozialen und öffentlichen Einrichtungen, sowie im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. aus.

Herausgeber

Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende
info@gesundheitszentrum-goe.de
www.gesundheitszentrum-goe.de



Quellenhinweise

Für den Inhalt der Beiträge sind die jeweiligen Verfasserinnen und Verfasser verantwortlich. Die Redaktion hat sich vorbehalten, Artikel zu kürzen und / oder redaktionell zu bearbeiten.

Redaktion

Verantwortliche Redakteur*Innen:
Christina Ziethen, Jens Woisczyk
Nicole Karrasch-Jacob
KIBIS im Gesundheitszentrum
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
05 51/48 67 66
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Fotografien / Quellen

Titelbild: Pixabay
Fotos: Seiten 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17,
21, 22, 27, 28, 29, 31, 35 Pixabay.
Seite 14, 15 Adobe Stock

Die restlichen Fotos und Graphiken zu den Artikeln wurden uns von den Autoren zur Verfügung gestellt.

Anzeigen / Satz

Werbeagentur Markschies,
Obere Karspüle 47
37073 Göttingen

Druck

Gemeindebrief Druckerei
Martin-Luther-Weg 1
29393 Groß Oesingen

Danksagungen

Wir bedanken uns bei den **Gesetzlichen Krankenkassen**, dem Land Niedersachsen, sowie der Stadt und dem Landkreis Göttingen, die uns bei der Ausgabe dieser Zeitschrift finanziell unterstützt haben. Außerdem bedanken wir uns herzlichst bei den VerfasserInnen der Beiträge, sowie allen weiteren beteiligten Personen für ihr Engagement.



Selbsthilfegruppen gibt es in Göttingen und Umgebung zu folgenden Themen:

A

Abinäre
ADHS
Adipositas
Adoleszenz-Elterngruppe
Alkoholismus
Alleinerziehende
Ängste und Panik
Aortendissektion / Aortenaneurysma
Ataxie
Autismus

B

Behinderung
Beziehung/ Partnerschaft
Bipolare Störung
Blasenkrebs
Bluthochdruck
Brustkrebs
Burnout

C

Co-Abhängigkeit
CRPS

D

Darmerkrankungen
Demenz
Depression
Desorganisation / Messi
Diabetes
Down Syndrom

E

Einschränkungen/Behinderungen
Eltern Kind Thematik
Emotionale Gesundheit
Endometriose
Epilepsie
Erwachsene ohne Beziehungserfahrung
Esstörungen
Ex in Treff

F

Fibromyalgie
Förderung begabter Kinder
Fragiles x
Frühgeborene

G

Gewalterfahrung
Glaukom

H

Hautkrebs
Herzerkrankungen
HIV
Hochsensibilität
Hochsensible Kinder
Hörbehinderung
Hörgeschädigte

I

Integration

K

Krebs
Kriegsenkel
Kuscheln

L

Leben nach dem Unfall
Legasthenie und Dyskalkulie
Leukämie / Lymphome
Lichen sclerosus
Lungenemphysem

M

Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
MS
Muskelerkrankungen
Myasthenie

N

Neurofibromatose
Nierenerkrankungen

O

Osteoporose

P

Paparunde
Parkinson
Pflege- Adoptivfamilien
Pflegerische Angehörige
Polio
Polyneuropathie
Prostatakrebs
Psychische Erkrankungen
Psychosomatik

R

Reha Sport
Resilienz als Aufstellungsteilnehmende
Restless leg
Rheuma

S

Schädel/Hirnerkrankungen
Schlaganfall
Schwangerschaft
Seelische Gesundheit
Sehbeeinträchtigung
Sexualität
Solidarisches Gesundheitswesen
Sprachstörungen
Sucht
Syringomyelie / Chiari Malformatio

T

Tinnitus
Trauer
Trennung

V

Verlust durch Fehl, Früh, Totgeburt

Z

Zöliakie
Zwänge