

Transidente Menschen besser beraten

Die Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e. V. schult in mehreren Modulen ehrenamtliche Trans*berater_innen. Damit setzt der Verein Standards für die Beratung von transidenten Menschen.

Ehrenamtliche Trans*berater_innen benötigen für ihre sensible Tätigkeit nicht nur ein großes Fachwissen über Sozialrecht, Diskriminierungsschutz oder das Transsexuellengesetz. Sie brauchen auch Kompetenzen zum Coming-out sowie relevantes Wissen aus der Medizin. Einen Mindeststandard für ihre Beratung gibt es bislang allerdings nicht. Hier setzt die aktuelle Schulung der Deutschen Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität (dgti) an. In fünf Lern-Modulen erwerben die Teilnehmer fundierte Informationen und Kompetenzen für die Beratung rund um das Thema Transidentität.

Transidente Menschen spüren in der Regel zwischen dem vierten und dreizehnten Lebensjahr, dass mit den Geschlechtsmerkmalen ihres Körpers etwas nicht stimmt. Die Scham, mit jemandem über ihre Gefühle sprechen zu können, ist für viele eine zunächst



Foto: iStockphoto

lichen Wege aufzeigen. Oft gehört es auch zur Beratung, unterschiedliche medizinische Angebote oder widersprüchliche Untersuchungsergebnisse zu bewerten.

Menschen, die sich ihrem zugewiesenen Geschlecht nicht oder nur zum Teil zugehörig wissen, bezeichnen sich als transsexuell oder transident. Transident betont gegenüber transsexuell, dass es um die geschlechtliche Identität, und nicht um Aktivität geht. Die Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e. V. (dgti) hat sich zum Ziel gesetzt, die Akzeptanz von Transidenten innerhalb der Gesellschaft zu fördern. Mit einem bundesweiten Netzwerk berät und betreut sie Betroffene und Interessierte. ●

unüberwindliche Hürde. Anders als Ärzte oder Therapeuten haben Trans*berater_innen als Betroffene und Peers einen ganz eigenen Zugang und können schneller Vertrauen aufbauen. Ihre Aufgabe ist es, Partei für den Klienten zu ergreifen, ohne einen bestimmten Weg vorzugeben – aber trotzdem alle mög-

Mehr Infos:
www.dgti.org

dgti

IN EIGENER SACHE

Machen Sie mit!

Sie haben gerade eine Selbsthilfegruppe neu gegründet und möchten weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen? Ihre Selbsthilfeeinrichtung unterstützt Betroffene mit einer seltenen Erkrankung oder deren Angehörige?

Sie haben Interesse, über eine besonders erfolgreiche oder außergewöhnliche Veranstaltung Ihrer Selbsthilfeeinrichtung zu berichten? Sie haben Veranstaltungstipps, auf die wir im Newsletter aufmerksam machen sollen? Dann melden

Sie sich bei uns. Vielleicht steht an dieser Stelle schon bald ein Artikel über Ihre Selbsthilfegruppe. ●

Ihre Ansprechpartnerin:
Melanie Naumann
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland –
Die Gesundheitskasse
Tel.: 06351 403-399



Mail: melanie.naumann@rps.aok.de



Foto: privat

Einfach gemeinsam in Schwung kommen

Für Menschen mit geistiger Behinderung ist es nicht leicht, das passende Sportangebot zu finden. Ein Seminar der Lebenshilfe zeigt, dass Bewegung auch ohne Fitnessgeräte und Turnhalle Spaß machen kann.



Foto: Ina Böhmer

Es braucht gar nicht viel, um in Bewegung zu kommen. Einfache Sport- und Bewegungsspiele halten den Körper fit und machen zudem großen Spaß. Für geistig oder mehrfach behinderte Menschen ist dies genauso wichtig wie für Menschen ohne Behinderung. Nur haben es geistig behinderte Menschen

ungleich schwerer, an den allgemeinen Fitnessangeboten von Vereinen oder Sporteinrichtungen teilzunehmen.

Wie einfach man trotz einer Behinderung zusammen in Schwung kommen kann, lernten die Teilnehmer beim Seminar der Lebenshilfe Rheinland-Pfalz Mitte Juli in Ludwigshafen. „Es ist uns wichtig zu zeigen, dass man nicht immer eine Turnhalle und teures Fitnessgerät braucht, um in Bewegung zu kommen oder Bewegungseinheiten zu gestalten“, erläutert Ina Böhmer, die die [Seminarangebote](#) für die Lebenshilfe Rheinland-Pfalz plant und organisiert. Auf die Frage, was sie sich für das nächste Mal wünsche, antwortete eine Teilnehmerin sofort: „Dass ich wieder dabei sein kann!“ ●



Mail: boehmer@lebenshilfe-rlp.de
Web: www.lebenshilfe-rlp.de

AUS DER PRAXIS

Kreative Auszeit für Mütter vom Alltag

Auf dem Mainzer Kreativhof konnten Mütter von rheumakranken Kindern ein Wochenende lang in ruhiger Atmosphäre ausspannen.

Mütter rheumakranker Kinder und Jugendlicher sind im Familienalltag durch das chronisch kranke Kind besonders belastet. Denn die regelmäßigen Besuche bei Ärzten, Physio- und Ergotherapeuten, aber auch die Fahrten zur Schule und die tägliche Medikamentengabe übernehmen in vielen Familien überwiegend die Mütter. Hinzu kommen Haushalt und Beruf – und natürlich dürfen auch die Geschwisterkinder im Alltag nicht zu kurz kommen. Für sich selbst bleibt den Müttern meist zu wenig Zeit übrig und die



Foto: privat

Kraft tanken in der Gruppe – zum Beispiel beim entspannten Basteln ohne Kinder

Kraftreserven schwinden langsam, aber stetig. Umso wichtiger ist es, dass sie sich immer mal wieder eine Auszeit vom

kraftraubenden Alltag nehmen. Deshalb lädt der Rheuma-Elternkreis im Landesverband Rheinland-Pfalz e. V. der [Deutschen Rheuma-Liga](#) betroffene Mütter einmal jährlich zum Kreativwochenende ein. In diesem Jahr ging es im Oktober auf den Kreativhof nach Mainz, wo die Mütter in angenehmer, entspannter Atmosphäre in der Gruppe Kraft tanken konnten. Übrigens bietet der Rheuma-Elternkreis auch [Väter- und Familienwochenenden](#) an. ●

Kontakt:
Rheuma-Elternkreis
Siegfried Schneider



Mail: rheumaelternkreis@web.de
Web: www.rheuma-liga-rp.de

Strategien gegen Schikanen im Job

Mobbing im Job – mit diesem Thema beschäftigt sich die Homburger Gruppe „Fibromyalgie und somatoforme Schmerzstörungen“ in zwei Workshops.

Respekt, Anerkennung und Wertschätzung gehören zu den wichtigsten Motivationsfaktoren im Job. Arbeitnehmer wollen, dass ihre Vorgesetzten sie als Mensch wahrnehmen und ihre geleistete Arbeit wertschätzen. Doch die Realität sieht in vielen Unternehmen anders aus: Es wird immer schwerer, den Anforderungen gerecht zu werden, der Druck am Arbeitsplatz nimmt seit Jahren zu. Auch Belästigungen und Ausgrenzung gehören in vielen Betrieben zum Alltag. Arbeitnehmer, die aufgrund einer chronischen Krankheit in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, spüren dies umso deutlicher. Und je höher das Stresslevel in der Belegschaft, desto größer wird die Gefahr, dass sich der aufgestaute Druck durch Mobbing Luft verschafft.



Foto: Stockphoto

Ausgrenzung im Job – kein Kavaliersdelikt

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Wie begegne ich Anforderungen am Arbeitsplatz?“ beschäftigte sich die Homburger Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie und somatoforme Schmerzstörungen“ in

zwei Workshops mit dem Thema Mobbing. Die Teilnehmer entwickelten gemeinsam Strategien, wie sich der Schikane am Arbeitsplatz wirksam begegnen lässt und wie sie im Job trotz Krankheit und den damit verbundenen Einschränkungen Anerkennung und Wertschätzung finden. Dass die richtige Medikation dabei unterstützend wirken kann, indem sie die Schmerzen möglichst gut ausschaltet – und zwar ohne negative Einflüsse auf die Arbeitsfähigkeit – war ein weiteres wichtiges Thema. ●

Kontakt: Ursula Lei
Tel.: 06841 9349597



Mail: umclei@googlemail.com
Web: www.fibronetz-saar.de

MEDIENTIPP I

Endlich verständlich

Vier neue Patientenratgeber erklären die Krankheiten Diabetes, Krebs, Depression und Epilepsie in einfacher Sprache.

Ab sofort gibt es die neuen Patientenratgeber bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen [KISS Mainz](#), [Sekis Trier](#), [KISS Pfalz](#) in Edesheim und [WeKISS in Westerburg](#). Herkömmliche Fachliteratur zu diesen Krankheiten ist für viele Patienten nicht oder nur schwer zu verstehen. Kein Wunder, dass sich viele Ärzte über eine mangelnde Mitarbeit der Patienten beklagen. So werden die Einnahmeregeln der Medikamente oft nicht



eingehalten, die Ernährung ist falsch oder die Krankheit selbst wird nicht verstanden. Mit den vier Broschüren in einfacher Sprache wollen die Selbsthilfekontaktstellen Abhilfe schaffen. Die Redaktion der

Patientenratgeber übernahm das [Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache](#) in Westerburg. ●



Mehr Infos:
www.selbsthilfe-rlp.de

MEDIENTIPP II

Luis und das Abenteuer im Regenbogenland



Auf der Flucht vor seinem eigenen Stottern gelangt der neunjährige Luis auf abenteuerliche Weise in eine andere Welt. Hier

stottert er plötzlich nicht mehr, dafür aber alle anderen! Die märchenhafte Erzählung ist kindgerecht illustriert. ●



Mehr Infos:
www.selbsthilfe-stottern.de

Traum vom eigenen Kind

Das Seminar „Trotzdem Mama“ informierte über Schwangerschaft und Adoption trotz Behinderung.

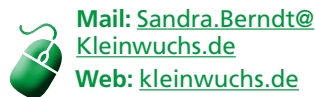


Foto: privat

Dass auch behinderte Menschen eine Familie gründen wollen, ist immer noch keine Selbstverständlichkeit. Mit dem Seminar „Trotzdem Mama“ informierte der Landesverband Rhein-Hessen-Saar des [Bundesselbsthilfeverbandes kleinwüchsiger Menschen e. V.](#) Betroffene rund um das Thema Schwangerschaft und Adoption. Was will ich wirklich, unabhängig von der Meinung anderer? Welchen Stellenwert nimmt der Kinderwunsch in meinem Leben ein? Habe ich Menschen an meiner Seite, die zu mir stehen? Was

muss ich tun, um den Traum vom eigenen Kind zu realisieren? Mit diesen und anderen Fragen setzten sich die Seminarteilnehmer auseinander. Zwei kleinwüchsige Mütter berichteten zudem über eigene Erfahrungen mit Schwangerschaft beziehungsweise Adoption. ●

Kontakt:
Sandra Berndt



Mail: Sandra.Berndt@Kleinwuchs.de
Web: Kleinwuchs.de

PRAXISTIPP

Nachweis der Mittelverwendung

Falls Ihre Selbsthilfeeinrichtung Pauschal- und/oder Projektfördermittel für 2016 erhalten hat, reichen Sie den „Nachweis über die Mittelverwendung gemäß § 20h SGB V“ bitte rechtzeitig ein. Der Nachweis muss spätestens bis zum 31. Dezember 2016 vorliegen – gerne jedoch früher, falls das möglich ist – und alle Unterlagen enthalten, die als erforderliche Anlagen vermerkt sind. ●


Fragen zum Nachweis der Pauschalförderung:

Gisela Stichler
Tel.: 0261 3904-240
Mail: gisela.stichler@rps.aok.de

Fragen zum Nachweis der Projektförderung:

Melanie Naumann
Tel.: 06351 403-399
Mail: melanie.naumann@rps.aok.de

Mehr Infos:

 www.selbsthilfe.aok-rps.de
www.selbsthilfe-rlp.de
www.selbsthilfe-saar.de

AUS DER PRAXIS

Erste-Hilfe-Kurs für Menschen mit Aphasie

Helfen kann jeder – doch wer Erste Hilfe leisten will, sollte wissen, wie es geht. Die [Selbsthilfegruppe Aphasie Waldbreitbach](#) hatte deshalb im Mai die Experten vom Deutschen Roten Kreuz eingeladen. Ziel war es, das Wissen um die Erste Hilfe aufzufrischen und zu lernen, dass sich trotz der durch die Krankheit gesetzten Grenzen effektive Nothilfe leisten lässt. Die Referenten hatten die einzelnen Schritte für den Notfall optisch gut aufbereitet. Um die diversen Fallbeispiele zu vertie-

fen, machten die Gruppenmitglieder auch bei verschiedenen praktischen Übungen mit. „Wenn es darum geht, im Notfall die Rettungssanitäter zu rufen, sollten Aphasiker darauf aufmerksam machen, dass sie unter einer Sprachstörung leiden. In einer solchen Situation müssen wir ganz offensiv mit unserer Krankheit umgehen“, erläutert Josef Kötting, Leiter der Selbsthilfegruppe. Gruppenmitglieder haben beispielsweise einen Ausweis, auf dem ihre Krankheit erläutert wird. ●