



Friedrich-Ebert-Straße 33
34613 Schwalmstadt
E-Mail: info@diabetiker-he.de
Web: www.diabetiker-he.de
Tel.: 0 66 91/2 49 57
Fax: 0 66 91/2 49 58
**Mitglied Deutsche Diabetes
Föderation e.V.**



pijama61 - iStockphoto, DHE

Woher wir kommen, wohin wir gehen

Die Festschrift „70 Jahre Diabetes Selbsthilfe Hessen“ gibt einen kompakten Überblick

Pünktlich zur Feier „70 Jahre Diabetes Selbsthilfe Hessen“ im Juni lag die Festschrift im Briefkasten jener Mitglieder, die nicht teilnehmen konnten und das im Vorfeld mitgeteilt hatten. Dies ist ein handfester Beweis, dass im Landesverband niemand vergessen wird, in dem sich Betroffene gegenseitig helfen, den Alltag mit der Stoffwechsel-Erkrankung zu gestalten, die Erkrankung zu akzeptieren und die Lebenslust nicht zu verlieren – mit Erfahrungsaustausch, Information, Beistand, Hinweisen, Tipps, nützlichen Adressen und mehr.

„Unser Motto ‚Gemeinsam sind wir stärker!‘ bedeutet für uns auch, niemanden abseits zu lassen“, erklärt die DHE-Landesvorsitzende Christa Andreas den Versand. So kann jedes Mitglied zu Hause nachlesen, was die DHE gestern ausmachte und heute bedeutet und wohin die vierte tragende Säule im Gesundheitswesen sich entwickeln wird. **Neben Modernisierung, gezielter Unterstützung der Ortsgruppen und intensiviertem Netzwerken mit Fachleuten nehmen die DHE künftig stärker die Probleme von Menschen mit Diabetes im Alter auf der einen Seite und die Herausforderungen für Angehörige von Menschen mit Diabetes – Kinder, Jugend, Familie – auf der anderen Seite in den Blick.** „Diese beiden Betroffenen-Gruppen zeigen schon, dass das Leben mit Diabetes nicht über einen Kamm geschoren werden kann und wir heute für verschiedene Lebenslagen unterschiedliche Lösungen finden müssen“, erläutert Andreas.

Die Festschrift spiegelt die Vielfalt des Landesverbands wider. Unter anderem stellen sich neun der 22 offiziell auf der DHE-Homepage gelisteten Grup-



pen vor (www.diabetiker-he.de/service/selbsthilfegruppen-2). Die „Dunkelziffer“ ist allerdings höher, denn manche Stammtische wollen unter sich bleiben. Doch auch bei den 22 Gruppen, die explizit offen sind für neue Mitglieder, wird deutlich, welche Unterschiede es gibt. Denn in der Selbsthilfe bestimmen die konkreten Mitglieder, was sie brauchen.

DHE: Vielfalt in der Einheit

Es gibt Ortsgruppen für alle Formen, aber auch welche speziell für Diabetes Typ 1, Typ 2 oder Typ F (wir meinen hier speziell Familien mit Kindern mit Diabetes). Neu hinzugekommen ist eine bundesweit offene Online-Gruppe, in der sich Betroffene mit seltenen Sonderformen austauschen. Auch die Arbeitsweisen variieren. Manche Gruppen informieren die Öffentlichkeit über Diabetes und Prädiabetes und setzen sich auch als Gruppe politisch für Menschen mit Diabetes ein. Andere lassen sich jeden Monat von Fachleuten Aspekte der Stoffwechsel-Erkrankung und den Umgang damit erläutern. Wieder andere pflegen eher die Geselligkeit bei Treffen, Feiern und Ausflügen. Und eine Gruppe für Kinder und Jugendliche zeigt auf Freizeiten, dass Diabetes kein Hinderungsgrund für herausfordernde Sportarten sein muss. „Nicht zu vergessen, dass Ernährungsexperten*innen in der neu eingerichteten Küche am Sitz der Geschäftsführung in Schwalmstadt praktisch zeigen, wie unkompliziert und schmackhaft gesunde Mahlzeiten zubereitet werden können“, fügt die langjährige DHE-Geschäftsführerin Birgit Heuser hinzu.

Die Festschrift kann in der Geschäftsstelle angefordert werden (E-Mail: info@diabetiker-he.de, Tel.: 0 66 91/2 49 57). Darüber hinaus wird sie als Blätterbroschüre zum Herunterladen auf die Homepage gestellt (www.diabetiker-he.de).

Auf den Punkt gebracht: verständliche und verständnisvolle Informationen über die Diabetes-Selbsthilfe in Hessen

Es trifft immer mehr – in Hessen sieht sich mittlerweile jede 12. Person mit der Diagnose Diabetes konfrontiert. Für neu Betroffene ist die Diagnose ein Schock: Von heute auf morgen müssen sie nicht nur ihr Leben ändern. Oft sehen sie sich in ihrem Umfeld dann konfrontiert mit groben Vorurteilen. Gut, dass Selbsthilfe hier helfen kann und als wichtige Stütze im neuen Alltag einspringt.

Um über den Diabetes und über Möglichkeiten der Hilfe aufzuklären, braucht es verständliche und verständnisvolle Informationen. Die haben die DHE jetzt in einer Broschüre zusammengetragen. „Mit der Druckschrift ‚LEBEN mit DIABETES? Informationen zur Selbsthilfe in Hessen‘ geben wir einen ersten Eindruck, wie wir Betroffenen im Netzwerk der Diabetiker Allianz und mit den Spitzenverbänden der Selbsthilfe helfen können“, erklärt die Landesvorsitzende Christa Andreas. „Damit bieten wir ein zeitgemäßes Medium, das die Vorteile der Diabetiker-Selbsthilfe auch in Patientenschulungen in Arztpraxen oder im schulischen Unterricht vermitteln kann.“

Viele finden Kraft und Zeit

Das Land Hessen hat die neue Informationsschrift aus dem Förderprogramm „#deinehrenamt“ bezuschusst. Denn ohne besonderes Engagement funktioniert Selbsthilfe nicht. Langjährige Mitglieder wissen: Mit dieser chronischen Erkrankung zu leben, ist und bleibt nicht einfach. Sie erfordert enorme Selbstdisziplin. Denn ohne Umstellen der Ernährung, mehr Bewegung und Therapietreue drohen zahlreiche Folgeerkrankungen. Und trotzdem finden viele Kraft und Zeit, sich über den Beistand untereinander hinaus auch ehrenamtlich zu engagieren: zum Beispiel als Gruppenleitung im Netzwerk der Selbsthilfegruppen, als Diabetes Guide, Sozialreferent und im Vorstand. Oder man arbeitet als Patientenvertretung, die die Belange der Betroffenen vertritt, etwa, damit neue Hilfsmittel auch zügig als Leistung der Krankenkassen anerkannt werden. Außerdem gibt es die vielen Mitglieder, die mit der Kompetenz des Betroffenen-Seins auf Aktionstagen zeigen, dass und wie das Leben mit Diabetes machbar ist, ohne sich hadernd allein gelassen zu fühlen.

Erstmals lag die Broschüre auf der Jubiläumsveranstaltung „70 Jahre Diabetes Selbsthilfe Hessen“ im Juni in Gießen aus.

Sie kann auf der Homepage heruntergeladen oder als Druckschrift bei der Geschäftsstelle angefordert werden.



Informieren im August 2023

Viele DHE-Selbsthilfegruppen sind noch in der Sommerpause, einige haben die Treffen wieder aufgenommen, andere unterbrechen ihren persönlichen Austausch und die solidarische Unterstützung im Sommer nicht. Wie es konkret vor Ort aussieht, darüber informiert die DHE-Homepage www.diabetiker-he.de aktuell im Eventkalender und unter www.diabetiker-he.de/service/selbsthilfegruppen-2. Folgende Gruppen lassen sich im August von Experten informieren:

SHG Bad Homburg

🕒 **02.08.2023 um 19.30 Uhr (regelmäßig am 1. Mittwoch im Monat)**

👤 **Leiterin:** Michaela Allert
Tel.: 0 61 75/79 76 06
mobil: 01 70/74 54 170
Kontakt: Lothar Brand
Tel.: 0 60 07/93 84 31

🏠 **Vereinshaus** Gonzenheim, Am Kitzenhof 4, Bad Homburg

💬 **Ralf Jung**, Chefarzt der Endokrinologie und Diabetologie des Krankenhauses Sachsenhausen in Frankfurt, informiert über die **Therapie des schwer einstellbaren Diabetespatienten**

DiabetikerSelbstHilfe Bürstadt

🕒 **30.08.2023 um 19.30 Uhr (regelmäßig am letzten Mittwoch im Monat)**

👤 **Leiter:** Stephan Thomas
mobil: 01 73/3 13 59 52
Gruppenbegleiter: Winfried Gündling
Tel.: 0 62 06/7 13 30
E-Mail: info@dsh-buerstadt.de

🏠 **Evangelische Kirchengemeinde**, Heinrichstraße 22, Bürstadt

💬 **Dr. Karl-Wilhelm Klingler**, Internist aus Lampertheim, erläutert das Krankheitsbild **Adipositas** und warum Adipositas ein wesentlicher Einflussfaktor für das Entstehen von Typ-2-Diabetes ist