KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld
Kontakt, Information und Beratung Im Selbsthilfebereich und Junge Selbsthilfe

31137 **Hildesheim**, Lilly-Reich-Straße 5
Öffnungszeiten: Montag, Donnerstag und Freitag, 9 bis 12 Uhr, Mittwoch 15 bis 18 Uhr
Tel.: 05121 7416-16 oder 0160 98257759,
Fax: 05121 7416-20

31061 **Alfeld**, Kalandstraße 7
Öffnungszeiten: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 10 bis 13 Uhr , Tel.: 05181 8435-0.
E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de, anne.zellin@paritaetischer.de

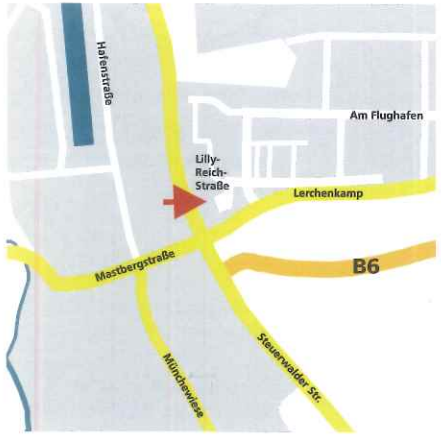
Sprechstunde für Pflegeselbsthilfe und Junge Pflegeselbsthilfe:
montags 12 bis 13 Uhr

Pflegeselbsthilfe:
Tel.: 05121 7416-16

Junge Pflegeselbsthilfe:
Tel.: 0160 98257759

DER PARITÄTISCHE HILDESHEIM-ALFELD

Der Weg zu den Sozialzentren des Paritätischen im Landkreis Hildesheim



Sozialzentrum Hildesheim
Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim
Tel.: 05121 7416-0, Fax: 05121 7416-20
E-Mail: sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de,
Internet: www.hildesheim.paritaetischer.de

Sozialzentrum Alfeld
Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Kalandstraße 7, 31061 Alfeld
Tel.: 05181 8435-0, Fax: 05181 8435-20
E-Mail: sozialzentrum.alfeld@paritaetischer.de,
Internet: www.alfeld.paritaetischer.de

Ausgabe Dezember 2020

SelbsthilfeMagazin
Hildesheim Alfeld

www.hildesheim.paritaetischer.de
www.alfeld.paritaetischer.de

DER PARITÄTISCHE HILDESHEIM-ALFELD

Neben den Selbstverliebten

Selbsthilfegruppe für Angehörige und ehemalige Angehörige von Narzissten in Gründung

„Es war ein langer Weg bis zu der Erkenntnis, dass ich ein Recht auf eigene Freude, eigene Wünsche, ein eigenes Leben und eine eigene Existenzberechtigung habe." (Anonym)

Das Leben mit narzisstisch veranlagten Menschen ist nicht leicht – sei es zum Beispiel der*die Lebenspartner*in, ein oder beide Elternteile oder ein anderes Familienmitglied. Im nahen Kontakt mit Narzissten zu sein, heißt meistens „sich irgendwie schuldig fühlen", eine eigene Meinung wird nicht geduldet, bis hin zu dem Gefühl „sich aufzulösen" oder keine eigene Persönlichkeit mehr zu besitzen. Die betroffenen Angehörigen sind oft hilflos gegenüber dem willkürlichen und manipulativen Verhalten des*der Narzissten*in und leiden unter anderem unter Angst- oder Panikattacken, Einsamkeits- und Isolationsgefühlen oder Depressionen.

In Hildesheim befindet sich aktuell eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und ehemalige Angehörige von Narzissten in der Aufbauphase. Innerhalb dieser Gruppe können Betroffene in regelmäßigen Treffen Erfahrungen austauschen. Der vertrauensvolle Rahmen, in dem „das Gesagte" bei den Teilnehmer*innen bleibt, bietet zum Beispiel die Möglichkeit durch Gespräche klarer zu werden und vorwärts zu sehen. *ms*

Informationen: KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld, Tel.: 05121 7416-16 oder 0160 98257759, E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de, anne.zellin@paritaetischer.de

Was ist Narzissmus?

Der Ausdruck Narzissmus steht alltagspsychologisch und umgangssprachlich für die Selbstverliebtheit und Selbstbewunderung eines Menschen. Narzissten sind stark auf sich selbst bezogene Personen, die anderen Menschen geringere Beachtung als sich selbst schenken. Der Begriff geht auf die literarische Figur „Narziss" zurück, der sich in sein eigenes Spiegelbild, das er im Wasser einer Quelle erblickt, verliebt. Abzugrenzen vom Narzissmus als Charaktereigenschaft ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Diese zeichnet sich durch einen Mangel an Empathie, Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und gesteigertes Verlangen nach Anerkennung aus. *Quelle: Wikipedia/red*

Eine ganz normale WG

Wohngemeinschaft für junge Erwachsene mit Beeinträchtigungen entsteht

Jeder Mensch hat ein Recht darauf, so zu leben, wie er möchte – und auch so zu wohnen. Natürlich gilt das ebenso für Menschen mit Handicap oder Pflegebedarf.

Die Projektverantwortliche Nadine Abmeier von der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. und Anne Zellin von der Jungen Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hildesheim-Alfeld sind sich einig: Junge Erwachsene mit Handicap und/oder Pflegebedarf sollen in der Gestaltung ihrer Wohnmöglichkeiten unterstützt werden. „Die Johanniter-Unfall-Hilfe verwirklicht die Idee einer ‚jungen WG', um mehr Wohnraum gepaart mit Versorgungssicherheit für Menschen mit Handicaps und/oder Pflegebedarf zu schaffen", so Nadine Abmeier. Das sei ein Beitrag für ein selbstbestimmtes und weitestgehend autonomes Leben von jungen Menschen mit Einschränkungen. Diese leben häufig auch im Erwachsenenalter noch im Elternhaus. Wenn die notwendige Unterstützung nicht mehr durch die Eltern geleistet werden kann, ziehen sie oft in ein Pflege- und Seniorenheim um.

Und Junge Pflegeselbsthilfe kann dort unterstützend wirken, wo ein Beitrag zur Autonomie junger Erwachsener geleistet wird: „Mensch tauscht sich eben an genau den Orten über den Umgang mit Erkrankungen oder Beeinträchtigungen aus, wo Mensch auch wohnt", sagt

Planungsgrafik des Neubaus in Sarstedt.

Anne Zellin. Junge Selbsthilfe soll Menschen in Wohngemeinschaften eine Stimme geben. „Auch Angehörige werden einbezogen, wenn es gewünscht ist."

Die Johanniter-Unfall-Hilfe startet mit dem Erstbezug der jungen WG wahrscheinlich ab April 2021. Im 1. OG eines Neubaus entsteht barrierefreier Wohnraum mit zehn Zimmern – alle in den Größen von 14 bis 20 Quadratmetern mit jeweils eigenem Bad. Der Wohnraum bietet Gemeinschaftsflächen, von voll eingerichteter Küche über Wohnzimmer bis Essbereich, breite Flure und Balkon ist alles dabei. *red*

Informationen: Nadine Abmeier Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Cheruskerring 53, 31137 Hildesheim, Mobil: 0162 2119792, E-Mail: nadine.abmeier@johanniter.de