

HELDEN DES ALLTAGS

Eine Würdigung der Unsichtbaren

Sie stehen nicht im Rampenlicht, sie tragen keine Medaillen, und doch sind sie die wahren Stützen unserer Gesellschaft: die Helden des Alltags. Es sind Menschen, die selbstlos helfen, ohne nach Anerkennung zu streben – in Suppenküchen für Obdachlose, an den Betten schwerkranker Patienten, in Hilfsorganisationen für Kriegsoffer oder einfach in ihrer Nachbarschaft, wo sie sich um die Schwächsten kümmern. In einer Welt, in der Schlagzeilen oft von Prominenten und Skandalen dominiert werden, bleiben diese Alltagshelden oft unbemerkt. Ihr Engagement wird als selbstverständlich angesehen, ihr Einsatz selten gewürdigt. Doch ohne sie wäre unsere Gesellschaft kälter, härter, unbarmherziger.

Mit unserer Serie „Helden des Alltags“ möchten wir diese Menschen ins Licht rücken. Wir erzählen ihre Geschichten, zeigen ihre Motivation und geben ihnen die Wertschätzung, die sie verdienen. Denn jeder von ihnen beweist, dass Mitmenschlichkeit keine Ausnahme sein sollte – sondern ein Ideal, das uns alle inspiriert.



Angst, Panik, Depression - Hilfe zur Selbsthilfe

Werner Niebel gibt nach eigener Krankheit Erfahrungen weiter

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht (Franz Kafka)

BRENSBACH / ORTSTEIL HIPPELSBACH

Es war kein leichter Weg den Werner Niebel gegangen ist. Alles schien in geregelten Bahnen zu laufen, bis er 2006 zum ersten Mal an Krebs erkrankte. Damals war er fünfundvierzig Jahre alt und es begann eine turbulente Zeit für ihn. Operation, Klinikaufenthalte, Medikamente und Angst riefen eine schwere Depression hervor. Eine Krankheit über die nicht so gerne gesprochen wurde. Auf der Suche nach Hilfe (2007) begegnete er einer Frau aus Beerfurth die ihm anbot die Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression zu besuchen. Die Zugehörigkeit zu Gleichgesinnten und die Gespräche in der Gruppe waren eine große Hilfe auf seinem Weg zur Genesung.

Seit 2013 ist Werner Gruppensprecher der Reichelsheimer SHG die damals aus ca. 30 Mitgliedern bestand. Heute zählt die Gruppe nahezu 200 Mitglieder. Bis Anfang 2025 moderierte er regelmäßig zwei Gesprächskreise für Betroffene. Unzählige Einzel- und Entlastungsgespräche hat er zudem mit Hilfesuchenden geführt. Die „Hilfe zur Selbsthilfe“ gab ihm Kraft und Mut zum (Weiter)-Leben und diese Erfahrung möchte er weitergeben, um Betroffenen und Angehörigen zu zeigen: „Du bist nicht allein - es gibt Hoffnung.“ Heute wie damals ist es ihm ein großes Anliegen auf seelische Erkrankungen aufmerksam zu machen. Hierzu hat er mit dem Orga-Team seiner SHG schon etliche öffentliche Veranstaltungen durchgeführt. Unermüdlich ist sein Tun für die Hilfe zur Selbsthilfe. Während der Corona-Pandemie baute er Onlinetreffen auf, damit sich die Mitglieder weiterhin treffen konnten. Auch hatte er keine Scheu unter hohen Sicherheitsauflagen und Hygienevorschriften kleine Gesprächsrunden anzubieten.

Seit einigen Jahren ist er in einem weiteren Ehrenamt tätig, und zwar in der **Unabhängigen Beschwerdestelle Psychiatrie Odenwald**. Bei der UBSP können sich Menschen melden, die Probleme mit Einrichtungen des psychiatrischen Hilfesystems haben oder mit der psychosozialen oder psychiatrischen Behandlung nicht zufrieden sind und ein Anliegen mit einer neutralen Stelle besprechen möchten. Außerdem haben Angehörige, Bürgerinnen und Bürger oder Beschäftigte in der psychosozialen Betreuung die Möglichkeit, sich an die Beschwerdestelle zu wenden.

Nicht zu vergessen ist auch, dass Werner im Verein **T.o.B.e. Toxische Beziehungen überwinden e.V.** aktiv mitarbeitet. Häusliche Gewalt und narzisstischer Missbrauch sind weit verbreitet und zusammen mit der Vereinsvorsitzenden Svenja Beck hält er Tandem-Vorträge zu dem Thema. Der nächste Vortrag findet am 8. Mai beim VdK in Höchst statt.

2020 kam der Krebs zurück und er musste seine Tätigkeit als Fachkraft im sozial pädagogischen Dienst bei der Regionalen Diakonie Odenwald aufgeben. Als **ehrenamtlicher Gruppenleiter** gibt er trotzdem Freizeitangebote im Wohnprojekt Rimhorn für Menschen mit seelischen Erkrankungen.

Bei offenen Treffen seiner SHG im Begegnungs- und Beratungsladen in Reichelsheim ist er ebenfalls involviert und backt hierfür leckere Kuchen.

Werner Niebel ist ein Netzwerker. Ihm geht es ums gemeinsame Tun von Fachkräften, Selbsthilfe und Angehörigen, um miteinander Lösungen für Hilfesuchende zu finden.

Regelmäßig besucht Werner einen Schlaganfallpatienten im AWO Pflegeheim Oberscholzendorf in Brensbach, um mit ihm zu reden oder kleine Ausflüge mit dem Rollstuhl zu machen.

Kontakt: kontakt@shg-apd.de, www.shg-apd.de, 06161 1570



Regelmäßig besucht Werner einen Schlaganfallpatienten im AWO Pflegeheim Oberscholzendorf in Brensbach, um mit ihm zu reden oder kleine Ausflüge mit dem Rollstuhl zu machen.

