

# Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

## Selbsthilfegruppen für Angehörige



Selbsthilfe-Kontaktstelle  
des Wetteraukreises

# Herausgeber



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,  
Zimmer-Nr. 187a  
Telefon (0 60 31) 83 23 45 (8:00–12:00 Uhr)  
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de  
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de/>



## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Eva Raboldt  
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)  
Telefon (0 61 01) 13 84  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)  
Internet: [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de)

**Gestaltung** werksfarbe.com | konzept + design

**Druck** PR-Rachfahl-Druck GmbH  
Lärchenstr. 3  
61118 Bad Vilbel  
Auflage 5000

**Redaktion** Selbsthilfe-Kontaktstelle des  
Wetteraukreises – Anette Obleser  
Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Eva Raboldt  
Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für  
die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge.

### Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen  
BKK Landesverband Süd  
IKK Classik  
Knappschaft  
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau  
vdek Verband der Ersatzkassen e.V. Landesvertretung Hessen  
Sparkasse Oberhessen  
OVAG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle  
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe  
der „28. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema  
„Wie arbeiten Selbsthilfegruppen in ihren Gruppensitzungen?“  
erscheinen. Wir freuen uns über Beiträge bis zum  
**01.10.2014.**

# Inhalt

<b>Zum Thema</b>	<b>4</b>
Selbsthilfegruppen von Angehörigen – mittelbar betroffen, selbst handeln	5
Auswirkungen auf das System Familie bei Erkrankung eines Mitglieds	8
Die Familie im Blick	10
Aus der Abkapselung hin zu einem neuen sozialen Leben	12
Was passiert mit unseren Kindern, wenn wir nicht mehr da sind?	14
Neues Zuhause für behinderte Menschen im Wetteraukreis	16
PINK Wetterau – Projekt Inklusion Wetterau	18
Pflegebegleiterin Marguerite Marie Branchereau	20
Selbsthilfegruppen zum Thema „Angehörige“	22
<b>Neues aus der Selbsthilfelandchaft</b>	<b>24</b>
Pro Retina Selbsthilfegruppe seit 2013 in Bad Nauheim aktiv	24
Frauen Initiative TANGIERT	24
Selbsthilfegruppe für Kinder mit Zöliakie	25
Selbsthilfegruppe zum Thema „Schlafstörungen“ in Friedberg	25
TET Teenie-Eltern-Treff im Müfaz Bad Nauheim	26
Selbsthilfegruppe „Mohnblume“ für Medikamentenabhängige“	26
Guttempler Notteléfono Sucht 0180 36 52 407	26
Verlassene Eltern ...wenn Kinder den Kontakt abbrechen....	26
Neue Selbsthilfegruppe „Wechseljahre“ in Bad Vilbel	27
Gesprächskreis für Eltern pubertierender Kinder	27
Initiative „Gemeinschaftlich Wohnen mit mehreren Generationen“	28
Mit dem „persönlichen Budget“ am Leben teilnehmen	28
<b>Lesecke</b>	<b>29</b>
Keiner ist allein – Der VDK	29
Barrierefreie Reisen für Menschen mit Körperbehinderung	29
<b>Veranstaltungen</b>	<b>30</b>
Selbsthilfe- und Informations-MEILE	30
Optimierung des Gesprächsverlaufs in Selbsthilfegruppen „Presseseminar – wie man die Zeitungen versteht und glaubwürdige Pressearbeit macht – Teil 2“	30

# Editorial



Liebe Leserinnen, lieber Leser,

Menschen in Selbsthilfegruppen suchen den Kontakt zu Gleich- oder ähnlich Betroffenen. Sie bilden Gruppen, um psychische Probleme und Konflikte und die Begleiterscheinungen von (chronischen) körperlichen Erkrankungen und Behinderungen zu bewältigen. Ihr Ziel ist die Veränderung der persönlichen Lebensumstände, und im Zentrum des Gruppenlebens stehen das offene, persönliche Gespräch und die gegenseitige Hilfe.

Und was ist, wenn man nicht selbst erkrankt ist, sondern der Partner, das Kind, der beste Freund? Wenn man nicht mehr weiß, wie man mit den Depressionen der Partnerin zu Hause umgehen soll? Wenn die Sorgen um das krebserkrankte Kind übermächtig werden? Wenn die Medikamentensucht der Freundin nicht mehr zu übersehen ist?

Mitglieder von Selbsthilfegruppen von Angehörigen haben zwei Motive: Sie wollen etwas für andere tun und etwas für sich selbst, denn mittelbare Betroffenheit ist die eigene Betroffenheit. Und in einer Gruppe ist es leichter, gemeinsam mit gleichen oder ähnlichen Belastungen fertig zu werden.

Unser buntes und vielfältiges Heft haben wir diesmal in unseren Schwerpunktartikeln den Selbsthilfegruppen für Angehörige gewidmet. Dort erhalten Sie einen guten Überblick, was diese Gruppen leisten können, wie belastet das System

Familie im Krankheitsfall ist und wie explizit Familienselbsthilfe bei der AOK-Hessen unterstützt wird. In unseren beiden Interviews berichten zwei betroffene Familienangehörige konkret über ihren Weg in eine Angehörigengruppe und wie gut es Ihnen dort geht. Sie können nachlesen, wie man sich zur ehrenamtlichen Pflegebegleitung qualifizieren kann und wie die Eltern für eine angemessene Wohnsituation ihrer behinderten erwachsenen Kinder kämpfen.

Abgerundet wird unsere aktuelle Ausgabe mit Tipps zu Büchern und Websites zum Thema, mit einer Aufstellung aller Angehörigengruppen im Wetteraukreis, mit Neuigkeiten unserer Selbsthilfegruppen allgemein und mit unseren Fortbildungsangeboten für Sie!

Ich wünsche Ihnen interessante Lese-Momente...

Ihre

Eva Raboldt  
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel



# Selbsthilfegruppen von Angehörigen – mittelbar betroffen, selbst handeln

Mitglieder von Selbsthilfegruppen von Angehörigen haben zwei Motive: Sie wollen etwas für andere und etwas für sich selbst tun.

*Kann ich neben der Verbesserung des Lebens für meinen Angehörigen nicht auch etwas für mich selbst verändern und erreichen...“*

Zum einen wollen sie einem Familienmitglied, dem Partner oder dem Freund helfen, der (chronisch) erkrankt, behindert oder süchtig ist oder der unter seelischen Problemen und Konflikten leidet. Zum anderen haben sie für sich selbst das Ziel, die Belastungen und Sorgen zu bewältigen, die mit der Erkrankung oder den (psycho)sozialen Problemen des nahestehenden Menschen verbunden sind.

Ausgangspunkt für das Interesse an einer Gruppe von Angehörigen ist zunächst der Wunsch, die Lebenssituation des unmittelbar betroffenen Ehemannes, des Kindes oder der Freundin zu verbessern: „Was kann ich für meinen erkrankten und belasteten Verwandten, für meinen Partner, für meine Freundin tun?“ – „Wie kann ich sie besser versorgen oder pflegen, wie kann ich ihre Fähigkeiten mehr fördern?“ – „Wie kann ich die professionelle Versorgung und Betreuung verbessern?“

## **Mittelbare Betroffenheit ist eigene Betroffenheit**

Die Angehörigen stellen aber auch fest, dass die schwierige häusliche Situation zu einem eigenen, ganz persönlichen Problem geworden ist: „Was bedeutet das Handicap meines Kindes, meiner Partnerin, meiner Eltern ganz persönlich für mich?“ – „Wie leide ich selbst unter Isolation, unter dem Anderssein?“ – „Welche Partnerschafts- und Familienkonflikte sind neu entstanden, wie gehe ich

damit um?“ – „Welche Ängste, Schuldgefühle und Enttäuschungen bedrücken mich?“ – „Wie finde ich Abstand zu meiner Situation, die zu einem Teufelskreis zu werden droht?“ – „Wie leben andere Menschen in vergleichbaren Situationen, wie werden sie mit den Belastungen fertig?“ – „Kann ich neben der Verbesserung des Lebens für meinen Angehörigen nicht auch etwas für mich selbst verändern und erreichen – gerade auch um mich von der schweren alltäglichen Belastung freier zu machen?“

Solche Fragen führen dazu, eine Selbsthilfegruppe von Angehörigen auch als eine Möglichkeit für sich zu sehen. Die mittelbare Betroffenheit ist also auch eine eigene Betroffenheit.

### **Gemeinsam mit Belastungen fertig werden**

In der Selbsthilfegruppe kann man die eigene Isolation aufheben, Unterstützung finden, etwas für die Angehörigen tun, Mut fassen und auch die eigenen Bedürfnisse wieder entdecken. Der auf die kranken oder behinderten Angehörigen begrenzte Blick richtet sich auch auf die eigene Lebensgestaltung. Ein gestärktes Selbstvertrauen gibt Kraft, um den Belastungen in der Familie oder der Partnerschaft standzuhalten. Oft nimmt nur eine na-

*In der Selbsthilfegruppe kann man die eigene Isolation aufheben...“*

hestehende Person regelmäßig an einer Selbsthilfegruppe von Angehörigen teil. Das hat manche Nachteile, sind doch alle aus der Familie oder aus dem engen Freundeskreis gleichermaßen mit der Problemsituation konfrontiert. Immer häufiger schließen sich daher auch ganz bewusst mehrere Familienmitglieder und weitere nahestehende Personen einer Selbsthilfegruppe

an oder gründen eine neue. So wollen zum Beispiel Elternpaare gemeinsam Schwierigkeiten und Probleme bei der Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder lösen. Ein anderes Mal wollen Nahestehende mit den Familienangehörigen zusammen die Herausforderungen bewältigen, die mit einer Drogenabhängigkeit

*Ein gestärktes Selbstvertrauen gibt Kraft, um den Belastungen in der Familie oder der Partnerschaft standzuhalten.“*

verbunden sind. Oder Eltern und andere Verwandte wollen gemeinsam die Lebenssituation eines behinderten oder psychisch erkrankten Familienmitglieds verbessern und mit bestehenden Belastungen fertig werden. Auch wenn Angehörigengruppen, wie alle Selbsthilfegruppen, nicht von professionellen Fachkräften geleitet werden, suchen sie die Zusammenarbeit beispielsweise mit Pflegekräften, Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern. Sie wollen Informationen, Hilfen und Rat erhalten. Von Fachleuten können sie oft mehr über die Krankheit oder die Behinderung erfahren und wichtige Hinweise auf Versorgungsmöglichkeiten und rechtliche Ansprüche bekommen. Auch können sie hilfreiche Empfehlungen für die Pflege und die Betreuung von Kranken oder Behinderten oder für das eigene Verhalten bei psychischen Erkrankungen, Konflikten und Krisen von Angehörigen erhalten.

*Quelle: Auszüge aus der gleichnamigen Broschüre der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Berlin – [www.nakos.de](http://www.nakos.de) Download unter: [http://www.nakos.de/site/data/NAKOS/Infomaterial2013/NAKOS-FB-Angehoeerige2009\\_2013.pdf](http://www.nakos.de/site/data/NAKOS/Infomaterial2013/NAKOS-FB-Angehoeerige2009_2013.pdf))*

## Angehörigengruppen

*Im Wetteraukreis sind schon zahlreiche Angehörigengruppen entstanden, hier einige Beispiele:*

- Angehörigengruppe psychisch Kranker
- Angehörigengruppe von pflegebedürftigen Menschen
- Familiengruppen von Suchtkranken
- Elterngruppe drogenabhängiger und -gefährdeter Kinder und Jugendlicher
- Elterninitiativen kranker und / oder behinderter Kinder
- Elterngruppe von Adoptivkindern
- Alleinerziehenden-Selbsthilfegruppe
- Elterngruppe von AD(H)S-Kindern
- Elterngruppe von Zöliakie-Kindern

## Unterstützung vor Ort

Im Wetteraukreis erhalten Sie fachliche Unterstützung von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel. Dort können Sie sich über Selbsthilfegruppen informieren und Gruppenkontakte erhalten.

*Sie beraten in der Gruppengründungsphase und bei Schwierigkeiten in der Selbsthilfegruppenarbeit.“*

Die Mitarbeiterinnen dieser Einrichtungen bieten praktische Hilfestellung bei der Gruppengründung und bei der Öffentlichkeitsarbeit an. Sie unterstützen den Aufbau von Selbsthilfegruppen, können bei der Suche nach weiteren Interessenten und nach einem Raum behilflich sein. Sie stellen Hilfsmittel für die Arbeit und für die Treffen zur Verfügung oder vermitteln diese. Sie beraten in der Gruppengründungsphase und bei Schwierigkeiten in

der Selbsthilfegruppenarbeit. Sie sorgen für den kontinuierlichen Kontakt von Selbsthilfegruppen und organisieren Treffen zum Erfahrungsaustausch.

---

### Kontakte:

*Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises*

*Anette Obleser*

*Europaplatz*

*Gebäude B, Raum 187a – 61169 Friedberg*

*Telefon: (0 60 31) 83 23 45*

*E-Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)*

*Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de/>*

*Selbsthilfekontaktstelle*

*Bürgeraktive Bad Vilbel*

*Eva Raboldt*

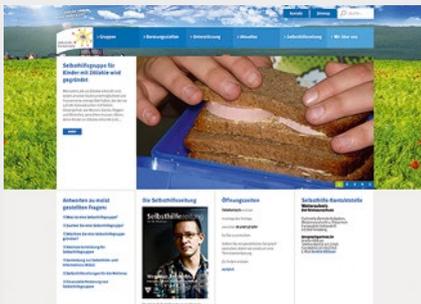
*Marktplatz 2 – 61118 Bad Vilbel*

*Telefon: (0 61 01) 13 84*

*E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)*

*Internet: [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de)*

## Neues Selbsthilfeportal des Wetteraukreises



Der Wetteraukreis ist im Mai mit einem neuen, zeitgemäßen Internetauftritt online gegangen. Gibt es einen besseren Zeitpunkt an, um auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle optisch verjüngt zu präsentieren? Wohl kaum. Deshalb haben wir jetzt das Portal [selbsthilfe.wetterau.de](http://selbsthilfe.wetterau.de) aufgebaut - also einen eigenen Internetauftritt für die Selbsthilfe im Wetteraukreis.

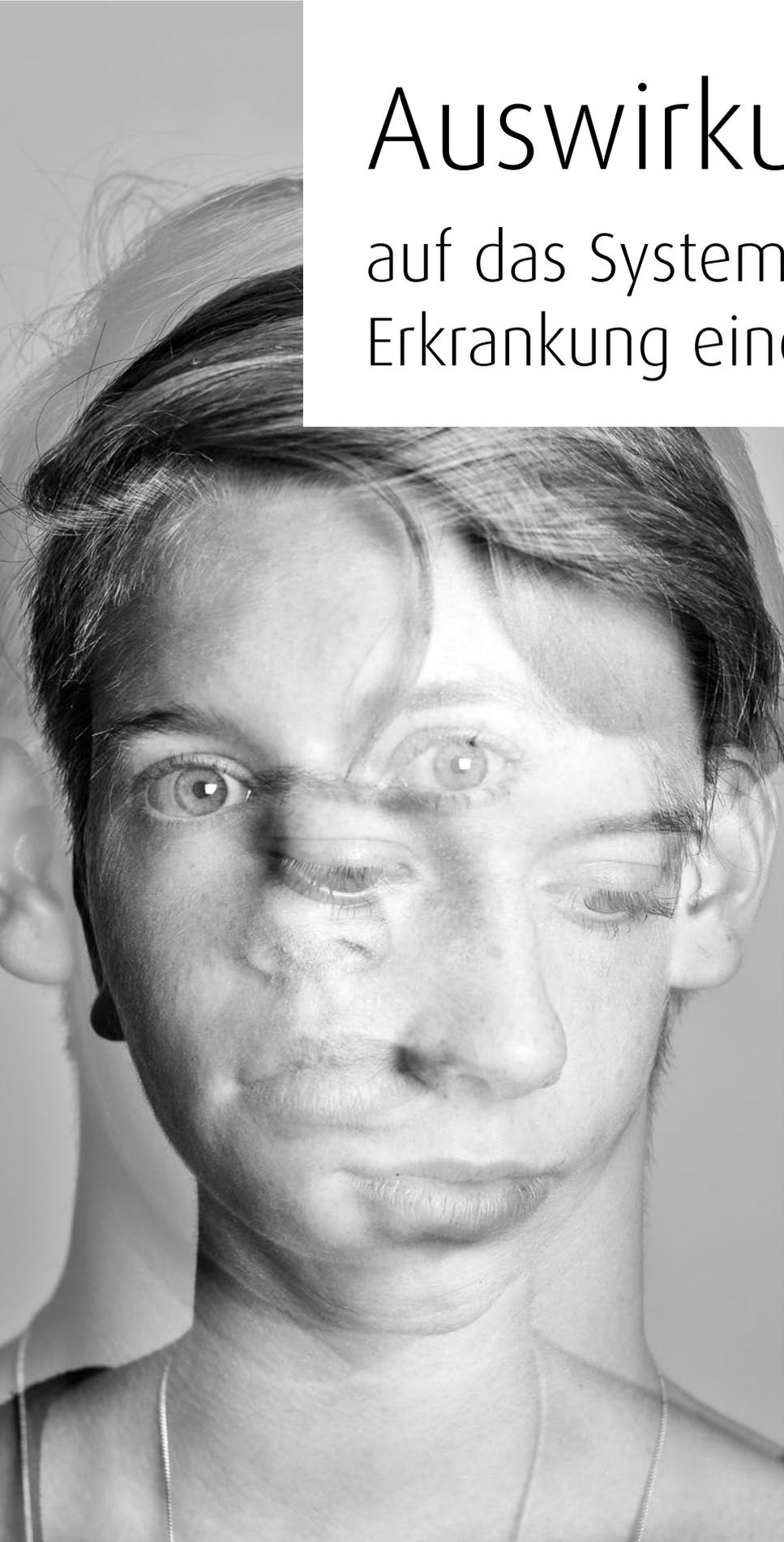
Was ist neu? Es war uns beispielsweise wichtig, dass die Informationen durch eine klare Navigation abgerufen werden können. Auch die wetterauer Beratungsstellen sind leicht zu finden. Unser Beratungsangebot, rund um das Selbsthilfethema, wurde umfangreich ausgearbeitet, sodass Interessierte, Betroffene,

Angehörige und auch die Selbsthilfegruppen viele ihrer Fragen beantwortet bekommen. „Selbsthilfe – ist das was für mich?“ „Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?“ „Finanzielle Förderung und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen“, „Selbsthilfezeitungen für die Wetterau“ u.v.m.. Zudem berichten wir über aktuelle Selbsthilfeveranstaltungen und unsere Öffentlichkeitsarbeit. Wir wollen die Selbsthilfearbeit in der Region zu stärken. Deshalb nutzen wir auch das Internet zur Darstellung. Wir laden Sie ein, uns auf [selbsthilfe.wetterau.de](http://selbsthilfe.wetterau.de) zu besuchen.

---

### Weitere Infos unter

<http://selbsthilfe.wetterau.de/>



# Auswirkungen

## auf das System Familie bei Erkrankung eines Mitglieds

Schwere oder chronische Erkrankungen eines Familienmitglieds treffen das System Familie zumeist unvorbereitet. Es besteht die Gefahr, dass die Erkrankung eines Familienmitglieds mehr und mehr das Familienleben dominiert und zu seiner existentiellen Bedrohung wird. Entscheidendes Merkmal für eine erfolgreiche Unterstützung von außen – die Niedrigschwelligkeit der Angebote – Selbsthilfegruppen kommt dabei eine besondere Bedeutung zu.

*Es besteht die Gefahr, dass die Erkrankung eines Familienmitglieds mehr und mehr das Familienleben dominiert...“*

Von einer Familie kann dann gesprochen werden, wenn zwei Generationen zusammen leben. Es handelt sich dann um eine Kernfamilie, die sich durch Eltern (im Sinne der traditionellen Elternrolle, aber auch alleinerziehende Mütter oder Väter, Patchworkfamilien, homosexuelle Paare oder kinderlose Paare mit adoptierten Kindern) und ihr Kind bzw. ihre Kinder

auszeichnet – im Gegensatz zu einem großfamiliären Familienverbund.

Das System Familie wird als internes System bestimmt durch die Beziehungen der Familienmitglieder untereinander, im externen Verhältnis durch Einflüsse von außen. Dabei ist das interne System auf das externe angewiesen und unterliegt dessen Beeinflussungen.

### **Chronische Erkrankung verändert die ganze Familie**

Innerhalb eines Familiensystems übernimmt jedes Mitglied mehrere Rollen per Zuordnung oder Übernahme, die sich bei Erkrankung eines Familienmitgliedes verändern können.

Eine chronische Erkrankung innerhalb der Familie verändert den gesamten Famili-

miteinander umzugehen, um sich gegenseitig stützen zu können. Statt Schuldzuweisungen im Miteinander zu praktizieren, sind Ermutigungen sowie emotionale und praktische Entlastungen besonders hilfreich und zielführend. Ganz entscheidend ist es, die Anwendung unterstützender Problemlösungsstrategien zu erlernen und zu entwickeln. Besonders die Kinder müssen darin unterstützt werden, aus der Übernahme der Elternrolle („Parentifizierung“), in die sie oft durch die Umstände gedrängt werden, wieder heraus zu finden. Dazu ist die Entwicklung eines guten Selbstwertgefühls und damit eines gesunden Selbstbewusstseins absolut notwendig.

Die Auswirkungen der Erkrankung eines Familienmitglieds sind allerdings in vielen Fällen aufgrund ungünstiger externer Ein-

*Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Unterstützungsmöglichkeiten, die generell dem System Familie Hilfe anbieten...“*

enalltag und beeinflusst alle Familienmitglieder. Das einst stabile System Familie ist in seiner Funktionsfähigkeit stark gefährdet. Es besteht die Gefahr, dass die Erkrankung eines Familienmitglieds mehr und mehr das Familienleben dominiert und angesichts ungünstiger Rahmenbedingungen zu seiner existentiellen Bedrohung wird.

### **Wie können sich Familien selbst helfen?**

Die Fähigkeit von Familien mit einem schwer bzw. chronisch kranken Mitglied, sich selbst zu helfen, wird erst im eintretenden Ernstfall nachgefragt; in der Regel ist die Familie auf eine derartige Situation nicht vorbereitet. Die Erkrankung erzwingt neue Rollenkonstellationen – somit stehen ständig Veränderungen an.

Ein internes Familiensystem kann eine neue Stabilität finden, wenn vorhandene Ressourcen identifiziert und mobilisiert werden können. Die einzelnen Familienmitglieder müssen bereit sein, offen

flüsse so bedrohlich, dass sich die einer Kernfamilie zur Verfügung stehenden eigenen Kräfte zur Bewältigung dieser Krise oft als unzureichend heraus stellen.

### **Wie Familien mit kranken Mitgliedern unterstützen?**

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Unterstützungsmöglichkeiten, die generell dem System Familie Hilfe anbieten, aber auch oft auf die Art der Erkrankung ausgerichtet sind. Die einzelnen Mitglieder der Kernfamilie müssen über diese Angebote informiert werden/ sein und gleichzeitig muss der Zugang so einfach und leicht wie möglich gestaltet sein. Neben der direkten Hilfe für die erkrankte Person und der Unterstützung der anderen Familienmitglieder gilt es zu verhindern, dass diese ebenfalls erkranken. Entscheidendes Merkmal für eine erfolgreiche Unterstützung von außen ist die Niedrigschwelligkeit der Angebote, Selbsthilfegruppen kommt dabei eine besondere Bedeutung zu.

## Hilfestellung

Soziale Netzwerke, die Hilfestellung leisten können, sind

- Ärzte und Ärztenverbände
- Krankenhäuser
- Selbsthilfegruppen
- Erziehungsberatungsstellen
- Psychologische Beratungsstellen
- Psychotherapeuten
- Kurkliniken
- Psychiatrien
- Einrichtungen der Jugendhilfe, Gesundheitsämter
- Krankenkassen
- Gesundheitsministerien des Bundes und der Länder (Rahmenbedingungen)

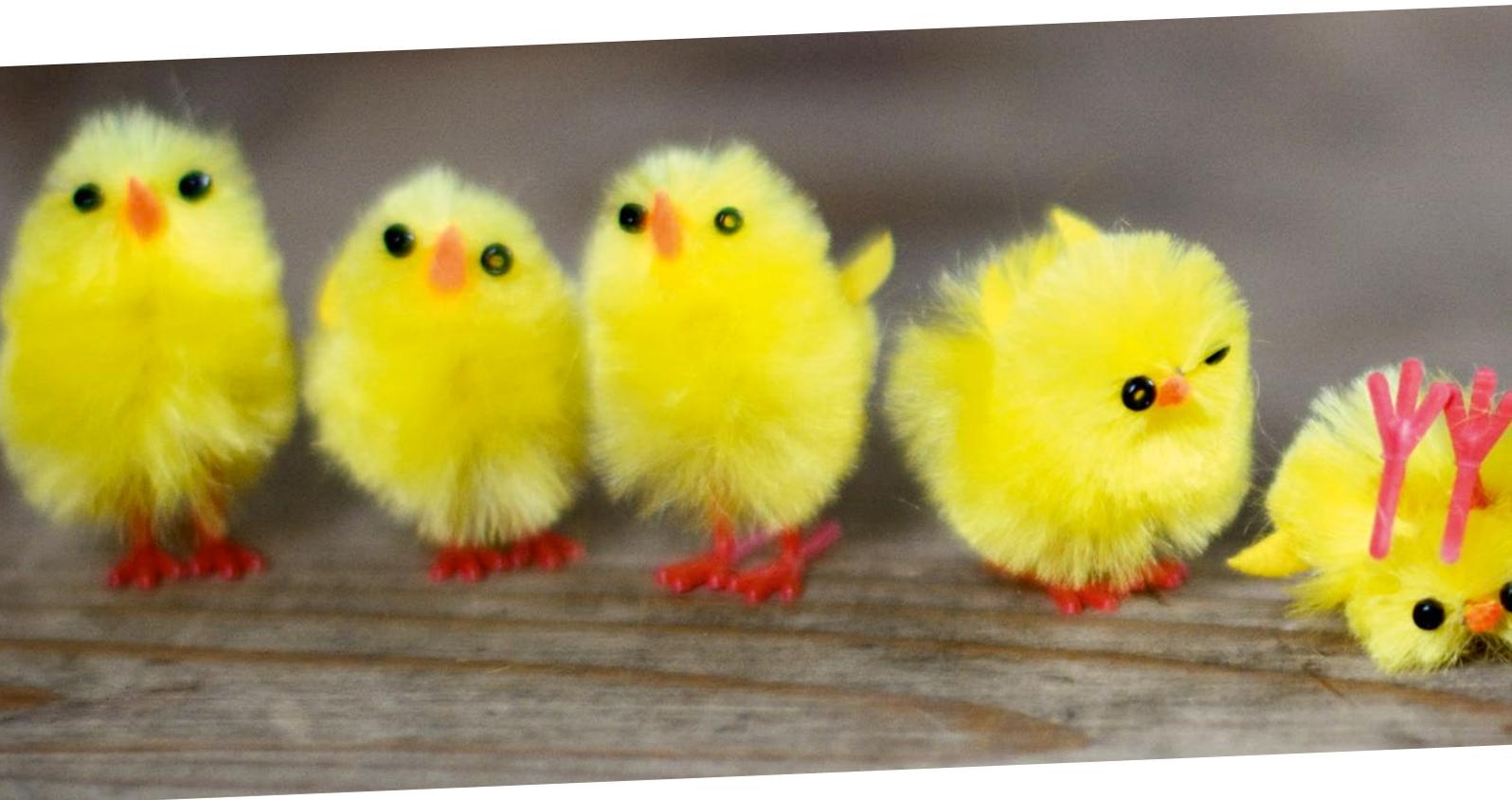


*Sigrid Pilgram, Diplom-Psychologin, Institut für Traumabearbeitung und Weiterbildung, Frankfurt*

### **Kontakt:**

*Sigrid Pilgram, Dipl.-Psychologin  
Institut für Traumabearbeitung – Trauma Support GbR  
60596 Frankfurt, Waidmannstr. 25  
Telefon: 0177/2951311*

# Die Familie im Blick



**S**elbsthilfe hat in besonderem Maße den Betroffenen im Blick – und das ist auch gut so. Aber eine Erkrankung betrifft immer die ganze Familie. Die Familienorientierte Selbsthilfe – der Themenschwerpunkt der AOK Hessen – konzentriert sich stärker auf die Angehörigen. Gezielte Angebote bieten Information, Stärkung und Entlastung für alle Familienmitglieder.

Die Angehörigen übernehmen ungewohnte Rollen, werden zu Gesundheitsmanagern oder Pflegern, versuchen das normale Leben aufrechtzuerhalten und vernachlässigen dabei oft ihre eigenen Bedürfnisse. Doch wer hilft ihnen und bewahrt sie davor, aufgrund der Belastungen selbst zu erkranken? Die Selbsthilfe kann auch für Angehörige zu einer wichtigen Stütze werden. Und ganz konkret geht es hierbei um Gespräche und den Austausch untereinander, die Möglichkeit

offen über Probleme sprechen zu können und zu wissen, mein Gegenüber kennt oder versteht mein Problem. Noch gibt es teilweise zu wenige Angebote für die Angehörigen, bzw. für die gesamte Gruppe. Dem will die AOK entgegenwirken.

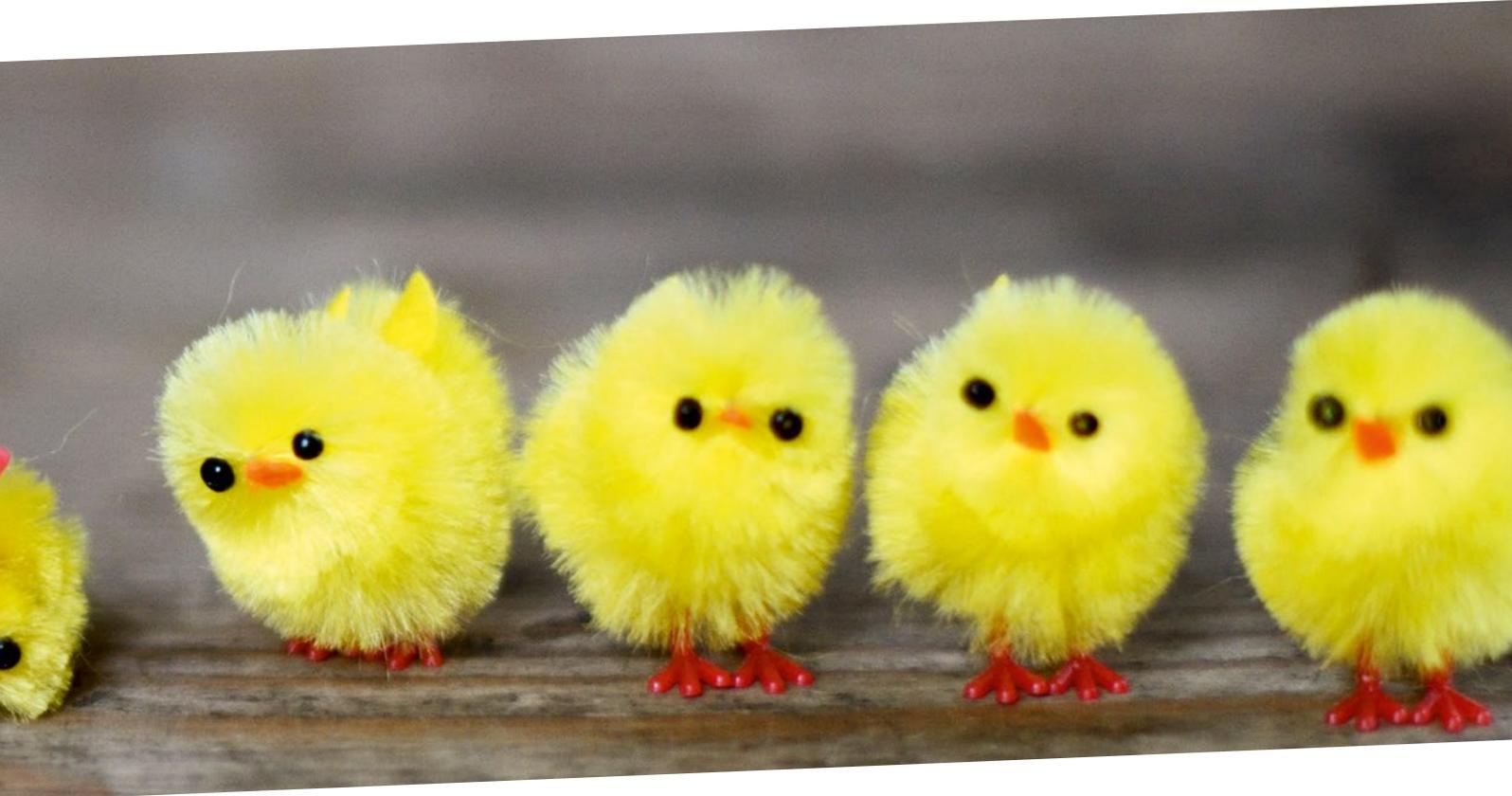
## **Auftakt für Familienorientierte Selbsthilfe**

Im November 2011 startete auf Bundesebene die Kampagne „Ein starkes Netz – AOK fördert familienorientierte Selbsthilfe“. Seit 2012 unterstützt die AOK Hessen verstärkt Selbsthilfeangebote, die sich speziell an den Bedürfnissen von Familienmitgliedern orientieren. Der Auftakt hierzu war die Fachtagung „Ein starkes Netz – gibt der Familie Halt, wenn einer krank ist“ in Frankfurt.

Sigrid Pilgram, Diplom-Psychologin am Institut für Traumabearbeitung und Weiterbildung in Frankfurt, bestätigte in

ihrem Referat: „Diese Familien brauchen Ermutigung und Impulse für ein höheres Selbstwertgefühl. Sie müssen durch Ärzte, psychologische Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und nicht zuletzt Krankenkassen begleitet und aufgefangen werden“. Bei der nachmittäglichen Podiumsdiskussion stellte die AOK nochmals fest, dass die Selbsthilfe ein Kreativpool ist, der auch gesunde Familienmitglieder stützen kann. So erklärt sich auch der Veranstaltungstitel „Ein starkes Netz“. Der Gedanke, dass eine ganze Familie krank werden kann, wenn die Sprachlosigkeit nicht überwunden wird, darüber waren sich die Teilnehmer weitestgehend einig.

Mehr zum Thema und zur Fachtagung finden Sie unter [www.aok.de/hessen/selbsthilfe](http://www.aok.de/hessen/selbsthilfe) unter der Rubrik „Familienorientierte Selbsthilfe“.



### **Nicht nur Worte, sondern Taten**

Aus Gesprächen und Begegnungen während der Fachtagung konnten wichtige Anregungen zur Unterstützung der Selbsthilfearbeit gewonnen werden. So bietet die AOK Hessen auf ihrer Homepage eine Themenliste an. Auf Wunsch können Referenten für die genannten Themen vermittelt werden. Eventuell anfallende Honorar- und Fahrtkosten können selbstverständlich über die Projektförderung finanziert werden.

Darüber hinaus fördert die AOK Hessen insbesondere Selbsthilfeangebote, die sich speziell den Bedürfnissen von Familienmitgliedern widmen, der sog. Schwerpunktförderung. Die AOK möchte deshalb Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen ermutigen, sich mit ihren Projektideen, die den Fokus verstärkt auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder richten, bei ihr zu melden. Ideen können

der Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Partner von an Krebs erkrankten Frauen sein, ein Coachingwochenende für Geschwister erkrankter Kinder oder ein Familienwochenende mit der gesamten Gruppe zum Austausch bei gleichzeitiger Betreuung der Kinder und der Angehörigen.

---

#### **Kontakt:**

*Bettina Nöll  
Unterstützung Koordination für  
Patienten und Selbsthilfe bei der  
AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Telefon: (0 6172) 272-484  
E-Mail: [bettina.noell@he.aok.de](mailto:bettina.noell@he.aok.de)  
Internet: [www.aok.de/hessen/selbsthilfe](http://www.aok.de/hessen/selbsthilfe)*



*„Dipl. Betriebswirtin (FH) und Krankenschwester Kerstin Roth war bis vor kurzem Koordinatorin Patienten und Selbsthilfe bei der AOK Hessen und ist heute Stabsstellenleiterin Primärprävention“.*



Interview

# Aus der Abkapselung hin zu einem neuen sozialen Leben

Seit 27 Jahren besucht Martina Wilzcoch die Selbsthilfegruppe Angehörige von psychisch kranken Menschen, die ihr geholfen hat, aus der Isolierung auszubrechen und sich wieder ein soziales Umfeld aufzubauen.

→ *Was wollten Sie für sich erreichen, als Sie die Selbsthilfegruppe Angehörige von psychisch kranken Menschen aufgesucht haben?*

← Zufällig hatte ich in der Zeitung gelesen, dass sich diese Selbsthilfegruppe regelmäßig in den Räumen des Diakonischen Werkes trifft. Es hat mich dann große Überwindung gekostet hinzugehen. Aber ich brauchte Hilfe. Mein Mann hatte damals einen Selbstmordversuch nur um haaresbreite überlebt. In der Klinik erfuhr ich, dass er an einer Paranoiden Psychose litt. Von dieser Krankheit hatte ich bis dahin noch nie gehört. Seine Familie zog sich zurück und wollte nichts davon wissen. Sie meinten, er solle sich zusammenreißen. So stand ich allein da. Durch den Schritt in die Selbsthilfegruppe habe ich meine Verzweiflung überwunden. Das war 1987. Die Gründerin und damalige Ansprechpartnerin der Gruppe hatte auch einen Mann mit einer schweren psychischen Störung und musste noch für drei Kinder sorgen. Von ihr fühlte ich mich verstanden und angenommen. Ganz allmählich habe ich dann gelernt, immer besser mit meinem Mann und der Krankheit zurecht zu kommen.

→ *Wie hat sich die psychische Erkrankung Ihres Mannes auf Ihr Leben ausgewirkt?*

← Mein Mann hatte sich immer mehr abgekapselt. Er konnte nicht mehr allein zu Hause bleiben. Er wollte, dass ich zu Hause bin, weil er es sonst nicht aushalten würde. Er hat mir verboten, weg zu gehen. So habe ich mich auch immer mehr abgekapselt. Es gab keinen Lebensrhythmus, keinen Urlaub, keine Fröhlichkeit. Nach seiner Zwangseinweisung in die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Gießen habe ich dann die ganze finanzielle Versorgung übernommen. Ich habe auch den Führerschein gemacht, damit ich ihn in den neun Monaten in Gießen an den Wochenenden besuchen konnte.

Das soziale Umfeld hat sich verändert. Die Freunde und Bekannten sind weg geblieben – zum Teil, weil sie nicht wussten, wie sie ihn ansprechen sollten. Damals hatte er auch noch viel Alkohol getrunken. Nachdem ich ihm ein Ultimatum gestellt habe, hat er damit aufgehört. Das Rauchen hat er sich später selbst abgewöhnt.

Neben der Selbsthilfegruppe hatte ich immer auch ärztliche und therapeutische Unterstützung. Mein Mann hat alles abgeblockt: „Ihr seid krank, nicht ich.“ Wir haben auch Paargespräche geführt. Aber es hat bei ihm Jahre gebraucht, bis er selber Gespräche gesucht und eingesehen hat, dass er krank ist und etwas tun muss.

Die ständigen Existenzängste, die übergroße Arbeitsbelastung – nebenbei habe ich auch noch den Haushalt meiner Mutter

versorgt – führten nach 20 Jahren bei mir zu einem Nervenzusammenbruch. Nach der medizinischen RehaMaßnahme zur Depressionsbewältigung habe ich die letzten vier Berufsjahre nur noch halbtags gearbeitet. Seit 2012 bin ich nach 30 Arbeitsjahren berentet.

→ *Was hat sich für Sie verändert, seitdem Sie die Gruppe besuchen?*

← Seit 27 Jahren besuche ich die Gruppe. Wir treffen uns immer noch. Es hat mir geholfen, mich mit anderen Menschen austauschen zu können, Erfahrungen zu teilen und auch praktische Hilfen und Informationen zu bekommen – z. B. über Pflegegeld, Therapeuten usw. Sicher ist eine Selbsthilfegruppe kein Patentrezept. Aber ich habe begriffen, wie wichtig es ist, sich ein soziales Umfeld aufzubauen und seinen Tag zu strukturieren. Heute habe ich neben dem Haushalt viele verschiedene Kontakte und jeden Tag etwas anderes zu tun. Langweilig wird es mir nicht.

Mit der Selbsthilfegruppe konnte ich mir meinen ersten Freiraum schaffen.

→ *Gibt es für Sie und Ihren Mann auch einen gemeinsamen Weg aus der Krise?*

← Ich glaube ja. Mein Mann steht heute zu seiner Krankheit und schämt sich nicht mehr dafür. Er sagt immer: „Mich kümmert es nicht, was die Leute sagen.“ Da kann ich etwas von ihm lernen. Seitdem wir einen Hund haben, geht es ihm viel besser. Er sorgt für jemanden und kommt raus. Er arbeitet seit 20 Jahren in den betreuten Werkstätten in Rödelheim. Jetzt freut er sich auf seine Berentung. Er will sich dann auch Freiräume schaffen und etwas für sich tun. Manchmal kommt er mit zum Einkaufen. Wir gehen beide auch alleine weg. Es gibt jetzt wieder schöne Zeiten bei uns. Wir fahren in Urlaub und feiern zusammen mit meiner Familie. Seit meinem Zusammenbruch habe ich wie in einem dunklen Loch gelebt. Langsam öffnet sich auch bei mir wieder die Seele.

*Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfzeitung für die Wetterau.*

---

### **Kontakt**

Die Selbsthilfegruppe „Angehörige von psychisch kranken Menschen“ trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat um 20 Uhr in der Saarstr. 55 in 61169 Friedberg, Tel.: (060 07) 76 63 oder (060 31) 72 520

# Was passiert mit unseren Kindern, wenn wir nicht mehr da sind?

**L**ucinda und Rolf Heller haben einen autistischen Sohn und gründeten vor 2 Jahren den Gesprächskreis „Autismus Wetterau“. In der Gruppe erhalten sie viel Kraft, Wärme und Lebendigkeit und machen sich für bessere Betreuung und Unterbringung erwachsener Menschen mit Behinderung stark.

→ *Was hat Sie dazu gebracht, den Gesprächskreis „Autismus Wetterau“ zu gründen?*

← Unser Sohn Christoph ist heute 35 Jahre alt. Vor zwei Jahren hatten wir die Selbsthilfegruppe des Main-Kinzig-Kreises besucht. Diese Begegnung war für uns ein Befreiungsschlag. Da es hier in der Region keine entsprechende Gruppe gab, haben wir eine mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises gegründet.

→ *Wie kamen Sie erst nach 33 Jahren dazu?*

← Autismus ist eine Behinderung, die nicht sofort erkennbar ist. Wir wussten nichts über die Auffälligkeiten und haben vieles erst im Rückblick verstanden. Unser Sohn war ein durchschnittlicher Schüler und Einzelgänger, der immer allein gespielt hat. Er hat normal Sprechen gelernt. Die Lehrerin in der Grundschule meinte:

„Der Knoten wird schon noch platzen“. Obwohl wir ihn in der Schule zurückgestuft haben, platzte der Knoten jedoch nicht. In der Waldorfschule ging es ihm besser, da der Druck nicht so groß war. Aber mit dem achten Schuljahr wurde es zu schwierig für ihn. Für uns begann die Suche nach einer geeigneten Unterbringung, in der er sich geborgen fühlt und die es ihm auch ermöglichte, zu arbeiten. Durch diese Suche haben wir viele Einrichtungen – auch überregional – kennen gelernt und erfahren, wie schwierig es ist, eine passende Einrichtung zu finden. Das Zusammensein mit geistig Behinderten ging gar nicht, und nicht jede Tätigkeit war für ihn geeignet.

Eine der Stärken von Menschen mit Autismus liegt darin, dass sie Arbeiten, die sich gleichförmig wiederholen, mit großer Ausdauer verrichten können. Das kommt daher, dass sie die Details in ihrer Umgebung wahrnehmen und nicht das gesamte Umfeld. Durch diesen partiellen Blick haben sie einen bestimmten Ordnungssinn. Sie brauchen diese Ordnung, um sich in ihrer Umgebung sicher zu fühlen. Es muss immer alles so bleiben, wie es ist. Wenn die Ordnung weg ist, werden sie unsicher und geraten in Angst- und Panikzustände. Eine vertraute Ordnung gibt ihnen Halt und gleiche Bewegungsabläufe bauen Stress in ihnen ab.



Ein weiterer Stressfaktor ist, dass ihnen Einfühlungsvermögen, Phantasie, Kreativität fehlen. Dadurch können sie nicht einfach auf andere Menschen zugehen, locker mit ihnen reden oder gar flirten. So bleiben sie lieber für sich, gehören nicht dazu und werden auch leicht gemobbt.

Je bekannter solche und andere Symptome werden, umso früher können Eltern, Kindergärtner/innen, Lehrer/innen aufmerksam werden und helfen. Es gibt heute Trainingsmethoden, mit denen die soziale Kompetenz entwickelt und gestärkt wird. Je früher, desto wirkungsvoller.

Am Beispiel der Selbsthilfegruppe im Main-Kinzig-Kreis ist uns klar geworden, dass wir im Wetteraukreis auch ein Forum brauchen, in dem wir uns aus unserer Betroffenheit heraus mit anderen

austauschen und uns gegenseitig unterstützen können. Gleichzeitig wollten wir immer auf dem neusten Informationsstand sein, um die Krankheit besser zu verstehen und angemessen damit umgehen zu können. Wir hatten begriffen, dass wir Eltern für unsere Kinder viel mehr gemeinsam tun können, als wenn jeder für sich allein kämpft und nach Lösungen sucht.

Je mehr Menschen wir sind, die sich dafür einsetzen, dass Autismus als Behinderung erkannt und verstanden wird, umso intensiver können wir daran mitarbeiten, dass geeignete Einrichtungen für die Betroffenen geschaffen werden. Das ist vielleicht unser größtes Anliegen bei der Gründung gewesen.

→ *Wie hat sich die autistische Störung Ihres Sohnes auf Ihr Leben ausgewirkt?*

← Christoph ist unser einziges Kind. Es war für uns ein langer, schmerzhafter Prozess zu erkennen, dass er nicht so ist, wie andere Kinder: Er würde nicht studieren oder eine interessante, finanziell abgesicherte Laufbahn einschlagen, die es ihm erlauben würde, eine Familie zu gründen. Wir würden keine Enkelkinder haben. Von all diesen elterlichen Vorstellungen und Wünschen mussten wir Abschied nehmen. Schritt für Schritt haben wir die Situation, wie sie nun einmal war, angenommen. Unser Leben hat sich tiefgehend verändert, weil wir eine andere Ausrichtung gefunden haben. Durch die Behinderung unseres Sohnes haben wir gelernt, zu beobachten, zu verstehen, ohne ihn anders haben zu wollen, wie er ist. Wir haben auch gelernt, andere Menschen besser zu verstehen, weil wir selbst durch schwierige Lebenssituationen gegangen sind.

Wichtig ist uns beiden, ein ganz normales soziales Leben zu haben und uns nicht abzukapseln. Ohne Kontakt zur Außenwelt lebt man wie in einer Blase.

Worauf kommt es im Leben wirklich an? Brauchen wir Menschen vielleicht solche Verwerfungen im Leben, damit es mehr

Tiefgang bekommt? Wir können heute sagen, dass unsere Beziehung sich gefestigt hat und stärker geworden ist.

→ *Was hat sich für Sie verändert, seit es den Gesprächskreis gibt?*

← Unser Leben hat einen weiteren Schwerpunkt bekommen. Wir sind in einem Alter, in dem wir uns noch gesellschaftlich engagieren können und wollen. Es ist mühsam aber auch belebend, mit anderen zusammen nach Lösungen für die Situation autistischer Kinder, die erwachsen und einmal Rentner werden, zu suchen. Es ist interessant, Themen und Fachvorträge für die Gruppe zu finden und zu organisieren. Und es freut uns, mitzerleben, wie nützlich der Austausch von Informationen und Erfahrungen bei unseren monatlichen Treffen für jeden Einzelnen ist. Immer wieder geschieht es, dass Angehörige verzweifelt in die Gruppe kommen, weil sie mit der Situation zu Hause nicht mehr fertig werden. Meistens leben die längst erwachsenen Kinder noch bei ihnen. Das kann zu großen Spannungen führen. Oft verlässt ein Elternteil die Familie. In der Gruppe finden sie den nötigen Halt und Unterstützung, um ihren Alltag allmählich wieder bewältigen zu können. Uns ist die Gruppe zu einem herzlichen Mittelpunkt geworden, der unser Leben bereichert.

Unser Engagement ist keine Einbahnstraße. Wir bekommen so viel Wärme und Lebendigkeit zurück.

→ *Was geschieht, wenn die Eltern nicht mehr da sind und für ihre Kinder sorgen können?*

← Das ist die Frage, die uns alle umtreibt. Es ist zunächst eine politische Frage. Dort werden die entsprechenden Weichen für die Betreuung und Unterbringung von Menschen mit einer Behinderung gestellt. Durch die Inklusion sind sie während der Schulzeit abgesichert. Aber danach wird es schwierig eine Ausbildungsstätte, Unterbringung und einen geeigneten Arbeitsplatz für sie

zu finden. Für Eltern ist das allein nicht zu bewältigen.

Es würde uns schon sehr helfen, wenn wir eine zentrale Anlaufstelle im Kreis hätten, in der alle Informationen über unterstützende Maßnahmen zusammenlaufen. Darüber hinaus wollen wir auch an der Lösung des Problems mitarbeiten. Wir könnten uns an einem Projekt beteiligen, das die speziellen Belange von autistischen Menschen berücksichtigt. Es müsste in eine soziale Struktur eingegliedert sein und es müsste vor allem nachhaltig sein. Das heißt, wir suchen eine vertrauenswürdige Organisation im Wetteraukreis, die dafür bürgt, dass unsere Kinder auch dann gut untergebracht sind, wenn es uns nicht mehr gibt. Dafür wollen wir unsere Kräfte einsetzen, so lange wir dazu im Stande sind. Wir wissen, dass es die Ausdauer braucht, die der berühmte Frosch aufbrachte, der im Milchtopf auf der Butterkugel überlebte, weil er nicht aufgab zu strampeln. Wir sind zuversichtlich, dass wir mit Geduld und dem nötigen Humor eine Unterstützung hier in der Region finden werden.

*Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfzeitung für die Wetterau.*



*Lucinda und Rolf Heller, Eltern eines autistischen Sohnes*

#### **Kontakt**

*Die Selbsthilfegruppe „Autismus Wetterau“ trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat um 18:30 Uhr im Antik Café Bistro in Wölfersheim (außer in den Ferien), Tel: (0 60 08) 14 02*



# Neues Zuhause für behinderte Menschen im Wetteraukreis

Mit viel Engagement haben die beiden Vereine „Lebenshilfe Wetterau“ und „Leben, -na klar!“ eine Wohnstätte für behinderte Menschen in Gedern durchsetzen können.

*Von Larissa Karl*

„Gemeinsam mit den an einem Wohnplatz interessierten Menschen mit Behinderung und deren Angehörigen haben wir den Durchbruch geschafft, eine zweite Wohnstätte – insbesondere für mehrfachbehinderte blinde und sehbehinderte Menschen im Wetteraukreis – durchzusetzen“, erklärt der Geschäftsführer der Lebenshilfe Wetterau, Thomas Mächtle. „Besonders die engagierte Zusammenarbeit der Eltern in unserem Verein Lebenshilfe Wetterau e.V. und dem Verein „Leben, -na klar!“ e.V. schätze ich dabei als wichtigen Erfolgsfaktor ein und sehe sie auch im Sinne der Nutzerorientierung als wichtiges Qualitätsmerkmal“, so Mächtle weiter.

Die Lebenshilfe Wetterau e.V. ist ein Verein, der sich stark für die behinderten Menschen im Wetteraukreis einsetzt. Im

vergangenen Jahr feierte man bereits das 50-jährige Bestehen. In diesem Jahr wird gemeinsam mit dem Kooperationspartner „Leben, -na klar!“ e.V. eines der vielen notwendigen Projekte – der Bau der Wohnstätte für mehrfachbehinderte Menschen in Gedern – begonnen. „Wie in der bestehenden Wohneinrichtung Friedberg-Fauerbach werden auch hier „leicht- und schwerbehinderte Menschen zusammen leben und beide voneinander profitieren können“, so Mächtle.

## **Aufbau der Wohnstätten**

Im Juni 2008 wurde die erste Wohnstätte in Friedberg-Fauerbach eingeweiht. Hier leben 24 erwachsene Behinderte zusammen. Bereits vor 15 Jahren sei es das Ziel von LNK gewesen, „adäquate, wohnortnahe Einrichtungen für erwachsene Behinderte, die

teilweise schwer mehrfachbehindert und blind bzw. sehbehindert sind, nach Beendigung ihrer Schulzeit zu errichten“ berichtet die Pressewartin des Vereins LNK, Birgit Karl. Dieses Ziel gilt auch für die zweite Wohnstätte in Gedern. Hier wird auf etwa 1.100 m<sup>2</sup> Grundstücksfläche ein Gebäude mit 17 Wohnplätzen und zwei Gastplätzen auf zwei Ebenen errichtet. Geplant ist, dass alle Bewohner ein eigenes rollstuhlgerechtes Zimmer mit etwa 16 m<sup>2</sup> sowie eine Nasszelle erhalten. „Somit soll die Wohnstätte in Gedern wie auch die in Fauerbach erwachsenen behinderten Menschen als neues Zuhause dienen“, beteuert Karl.



Erzieher Arthur D. mit Janina Karl

Die behinderten Menschen werden in Fauerbach unter der Leitung von Cornelia Kammer von Erziehern und Erzieherinnen, die größtenteils über eine pädagogische oder medizinische Ausbildung verfügen, betreut. Zu berücksichtigen ist dabei, dass verschiedene Menschen verschiedenen Alters mit teils sehr unterschiedlichen Behinderungen zusammen leben. Alle Beteiligten müssen ihre verschiedenen Bedürfnisse einander anpassen, was auch für gemeinsame Unternehmungen und Ausflüge wichtig ist. Hier wird die neue Wohnstätte Gedern viele Vorteile bieten wie etwa die zentrale Lage in der idyllischen Innenstadt sowie eine gute Infrastruktur mit Cafés, Ärzten, Therapeuten und Apotheken. Zudem befindet sich in der Nähe des Geländes ein barrierefreies Schwimmbad, der Schlosspark sowie der Gederner See, der sich für Spaziergänge – auch für Rollstuhlfahrer – anbietet. Somit bietet Gedern gute Voraussetzungen für den Bau der zweiten Wohnstätte durch LH und LNK. „Wichtig war uns, dass durch den zentralen Standort auch für Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtert wird“, erklärt Mächtle. „Ein weiterer wichtiger Faktor insbesondere auch für die bei der Standortwahl einbezogenen potenziellen Bewohner war, dass die politisch Verantwortlichen die Ansiedlung der Wohneinrichtung im Zentrum der Stadt ausdrücklich begrüßt und unterstützt haben“.

#### Unterstützung durch Vereine

Der Verein „Leben, -na klar! e. V. setzt sich seit mehr als 15 Jahren insbesondere für schwer mehrfach behinderte, blinde und sehgeschädigte Menschen ein. LNK unterstützt ehrenamtlich vor

allem die Familien von behinderten jungen Erwachsenen bei der Suche nach einer geeigneten Unterkunft für ihr Kind. „Die Eltern (schwer) behinderter Kinder sind meist bis an die Grenze ihrer Kräfte belastet und können die Leistung, ihr Kind dauerhaft zu pflegen, nicht bis an ihr Lebensende erfüllen“, erzählt Birgit Karl. So stellt sich für sie die Frage „Was passiert mit meinem Kind nach der Schulzeit und was ist, wenn wir nicht mehr da sind?“, ergänzt die Pressewartin, die selbst Mutter einer schwer mehrfach behinderten Tochter ist.

Das hohe Engagement der Kooperationspartner LH und LNK war letztendlich dafür entscheidend, dass der Landeswohlfahrtsverband Hessen bereits Ende 2012 der Errichtung einer weiteren Wohnstätte zustimmte. Voraussichtlich können nun die ersten Bewohner schon in 2016 ihr neues Zuhause in Gedern finden.

Ein Beispiel wie dieses zeigt, dass gerade in der heutigen Zeit ehrenamtliche Arbeit und Engagement sehr wichtig sind - vor allem wenn man dabei andere Mitmenschen unterstützen und glücklich machen kann. Und wenn man andere glücklich macht, ist man bekanntlich auch glücklich!

Spenden nehmen die beiden Vereine gerne entgegen. Die Kontoverbindungen und weitere Informationen sind auf den Homepages von LH ([www.lebenshilfe-wetterau.de](http://www.lebenshilfe-wetterau.de)) und LNK ([www.leben-naklar.org](http://www.leben-naklar.org)) zu finden.

*Aus der Frankfurter Neue Presse – Projekt Junge Zeitung;  
(in leicht gekürzter Fassung)*

---

#### Kontakt

„Leben, -na klar!“ e. V.

Tel: (0 69) 57 00 22 19

E-Mail: [leben.naklar@web.de](mailto:leben.naklar@web.de)

Internet: [www.leben-naklar.org](http://www.leben-naklar.org)

## Leben, -na klar!

„Wir sind eine Gruppe von Eltern, Erzieher/Innen und Förderern, die seit vielen Jahren mit blinden, sehbehinderten sowie schwerstbehinderten Kindern und Jugendlichen leben und arbeiten. Im Alltag mit diesen Menschen wurde uns bewusst, dass es keine, ihren Bedürfnissen entsprechende Wohn- und Fördermöglichkeit nach der Schulzeit innerhalb des Bundeslandes Hessen gibt. Dies hat zur Folge, dass erworbene Fähigkeiten schnell wieder verloren gehen und damit Lebensqualität schwindet. Solche Einrichtungen ins Leben zu rufen, ist das Hauptanliegen unseres Vereins. Wir möchten alle Eltern und Angehörigen dahingehend motivieren, sich ebenso zusammen zu schließen und sich zu engagieren. Wir konnten 'was bewegen! Sie auch...“



# PINK Wetterau – Projekt Inklusion Wetterau

## Selbsthilfegruppe „Alternative Wohnformen für Behinderte im Wetteraukreis“

Die Idee der Gründung einer inklusiven Wohngemeinschaft ist inspiriert durch die spezielle Lebenssituation von Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf. Auch diese Behinderten können ihr Leben inklusiv gestalten, wenn entsprechende unterstützende Rahmenbedingungen geschaffen werden. Im Erwachsenenalter gehört dazu auch eigenständiges Wohnen und die Ablösung von zu Hause. Für Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf, die zudem „rund-um-die-Uhr-Betreuung“ brauchen, sind diese Möglichkeiten hauptsächlich auf stationäre Angebote ausgerichtet.

Im Wetteraukreis fehlt es an geeigneten Wohnmöglichkeiten mit der entsprechenden Barrierefreiheit und den unterstützenden Hilfsarrangements. Noch gravierender stellt sich die Situation für

junge Erwachsene mit umfassendem Unterstützungsbedarf dar: Entsprechend den Interessen ihres Alters können sie nicht wie Gleichaltrige leben, in einer eigenen Wohnung, in einer normalen Nachbarschaft, alleine, mit einem Partner/ einer Partnerin oder in einer Wohngemeinschaft. Die diesbezüglichen Folgen für ihre weiteren Lebenswege sind schwerwiegend:

- Sie leben fehlplaziert in Alteneinrichtung und sind der Gefahr ausgesetzt, auf ihre Behinderung reduziert zu werden. Methoden zur Förderung von Entwicklungsmöglichkeiten werden zugunsten von Pflege und Versorgung in den Hintergrund gedrängt.

- Sie leben fern ab gewohnter familiärer oder sozialer Strukturen in Großeinrichtungen der Behindertenhilfe im weiteren Umland.
- Sie bleiben bei ihren Eltern wohnen, ein altersgerechter Ablöseprozess findet nicht statt.

Während man begonnen hat, Menschen mit leichterer Behinderung aus stationären Einrichtungen in ein „normales Leben“ in die Mitte der Gesellschaft zu entlassen, scheinen Menschen mit schwerstmehrfachen Behinderungen als „Restgruppe“ vergessen zu werden. Alternativlos verbleiben sie in Heimen oder bei ihren Eltern, weil ihre Integrierbarkeit auf Grund der Schwere ihrer Behinderung in Frage gestellt wird.

Dabei sind Menschen mit umfassendem Unterstützungsbedarf in einem besonders hohen Maße abhängig von Hilfen und der Gefahr ausgesetzt, auf ihre Behinderung reduziert zu werden. Methoden zur Förderung von Entfaltungsmöglichkeiten werden zugunsten von Pflege und Versorgung in den Hintergrund gedrängt.

Der Verein PINK Wetterau möchte Wohnmöglichkeiten auf Grundlage der Inklusion schaffen. Das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben steht im Vordergrund. Diese Wohnform eröffnet behinderten Menschen die Möglichkeit, in einer gemeinschaftsorientierten Wohnform zu leben, die eine Mischung aus Selbstbestimmung, sozialen Beziehungen und Alternativen zum Leben allein oder im Heim ist. Gerade Bewohner mit einer Sinnesbehinderung haben bis jetzt kaum Möglichkeiten, eine wohnortnahe Wohnmöglichkeit zu finden.

Wir suchen intensiv nach geeignetem Wohnraum für unsere behinderten Mitbürger und freuen uns über Angebote im Wetteraukreis.



*Karen Hofmann,  
1. Vorsitzende des Vereins Pink Wetterau*

---

#### **Kontakt**

*PINK Wetterau – Projekt Inklusion Wetterau e.V.  
Karen Hofmann  
Pfungstweide 41  
61169 Friedberg  
Tel: 0172/6531419  
E-Mail: info@pink-wetterau.de  
www.pink-wetterau.de*

## PINK Wetterau

Wir sind eine Gruppe von engagierten Eltern, die sich in der Selbsthilfegruppe „Alternative Wohnformen für Behinderte“ in Bad Vilbel gefunden hat. Unsere erwachsenen Kinder sind alle mehrfachbehindert, haben körperliche und geistige Behinderungen, Sinnesbehinderungen im Bereich Sehen, Hören und Wahrnehmung. Die Bewohner der neu zu gründenden WG haben alle einen hohen Pflegebedarf (Pflegestufe 3) und gehören alle zur Hilfebedarfsgruppe 4 oder 5. Die Bewohner benötigen eine Betreuung rund um die Uhr.

Die Bewohner der zukünftigen Wohngemeinschaft sind alle sehr lebensfrohe und selbstbewusste junge Menschen, die sich ein selbstbestimmtes Leben in ihrer vertrauten Umgebung wünschen. Sie lieben es am Leben teilzunehmen, einkaufen zu gehen und sich an der frischen Luft zu bewegen.



# Pflegebegleiterin

Marguerite Marie Branchereau

**B**ei unseren Recherchen zum aktuellen Heft über „Selbsthilfegruppen für Angehörige“ sind wir auf die Qualifizierung zur ehrenamtlichen Pflegebegleitung des Frankfurter Verbands gestoßen. Da uns der Bezug zur Wetterau sehr wichtig ist, möchten wir die qualifizierte Pflegebegleiterin Marguerite Marie Branchereau aus Bad Vilbel vorstellen.

→ *Wie sind Sie darauf gekommen, eine Qualifizierung als ehrenamtliche Pflegebegleiterin zu machen?*

← Ich bin 57 Jahre alt und Rentnerin. Die Situation der pflegenden Angehörigen erlebe ich in meiner Familie täglich. Dieses war ein Beweggrund, die Qualifizierung mitzumachen.

2010 habe ich an einer dreitägigen Workshop „Menschenrechtskonvention § 4-Inklusion“ teilgenommen. Die Pflegebegleiter-Initiative Frankfurt organisierte und gestaltete diese internationale Veranstaltung mit. Hier habe ich die Initiative kennen gelernt. Ich habe mich in der Hospizarbeit ehrenamtlich engagiert, konnte

dieses aber aus persönlichen Gründen nicht mehr intensiv wahrnehmen. Mich hat die Arbeit der Pflegebegleiter sehr angesprochen, da sie ausschließlich für die pflegenden Angehörigen sind und diesen eine Wertschätzung entgegenbringen.

→ *Welche Inhalte vermittelt der Kurs?*

← Zu Beginn der insgesamt 60 Unterrichtsstunden wird zunächst einmal der Projektansatz vermittelt: Nämlich die Stärkung pflegender Angehöriger und ihre Vernetzung mit den Unterstützern vor Ort und die Rolle des Pflegebegleiters in dieser Situation. Dabei werden vor allem ethische Grundsätze verdeutlicht, über die gesetzlichen Rahmenbedingungen und auch Krankheitsbilder wie z.B. Demenz, Multiple Sklerose oder Schlaganfall informiert. In einer Kurseinheit erläutert eine Aktivitas-Pflegerin anhand von praktischen Beispielen das Konzept des humanistischen Lebensbildes in der Aktivitas-Pflege und deren Arbeitsweise. In unserem Kurs gab es aufgrund des unterschiedlichen Hintergrunds der Teilnehmer (Altenpfleger, Krankenschwester, betroffene pflegende Angehörige) viel Raum für Diskussion über das Spannungsfeld Pflege. In der Praxis regen Pflegebegleiter die pflegenden Angehörigen durch Gesprächsangebote dazu an, die eigenen Fragen und Bedürfnisse bei der Sorge um

krankte Angehörige anzusprechen, sich Hilfe zu organisieren und die häusliche Pflegesituation in den Griff zu bekommen. In unterschiedlichen Gesprächssituationen wird darum in Rollenspielen immer wieder die Gesprächsführung geübt. Eine Kurseinheit beschäftigt sich auch mit dem Thema Sterbebegleitung, Verlust und Trauer. Während der Kursdauer finden zusätzlich zwei Exkursionen statt, über deren Ziel die Teilnehmer mitentscheiden dürfen. Wir haben das Trauerhaus in Frankfurt-Niederrad und das Julie-Roger Haus, ein Pflegeheim in Frankfurt-Eckenheim, besichtigt.

→ *Was war für Sie besonders hilfreich in dieser Fortbildung?*

← Sehr hilfreich war für mich das gegenseitige Verständnis im Gruppenverband. Das Zuhören und Dasein auch außerhalb der Gruppe. Der Zusammenhalt untereinander und das Einbringen meiner eigenen Kompetenzen. Das Vertrauen und die Wertschätzung untereinander sowie das selbstbestimmte Gestalten meiner ehrenamtlichen Arbeit.

→ *Wie sieht es in der Praxis aus, welche Erfahrungen haben Sie bisher gemacht?*

← Meine Erfahrung als ehrenamtliche Pflegebegleiterin spiegelt sich in der

Begleitung der pflegenden Angehörigen wieder. Ich bin für sie da, höre zu und unterstütze sie, einen Weg aus ihrer für sie unlösbaren Situation gemeinsam mit mir zu finden.

→ *Was unterscheidet Sie als ehrenamtliche Pflegebegleiterin von den Mitarbeiter/innen eines Pflegestützpunktes?*

← Wir als Pflegebegleiter bieten den pflegenden Angehörigen eine psychosoziale Begleitung an. Wir unterstützen, damit sie ihren Pflegealltag wieder alleine gestalten können und sich dabei nicht vergessen. Die Mitarbeiter des Pflegestützpunktes beraten in formalen Bereichen. Sie können die Zeit des Zuhörens aus Personalmangel nicht aufbringen. Sie sind auch vorrangig für den Pflegenden da.

---

#### **Kontakt**

Bildungszentrum Frankfurter Verband  
Alexanderstr. 59  
60489 Frankfurt am Main  
Tel: (069) 78 09 80  
E-Mail: [pflegebegleiter@frankfurter-verband.de](mailto:pflegebegleiter@frankfurter-verband.de)  
[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)

## Qualifizierung zum/zur ehrenamtlichen Pflegebegleiter/in

### *Pflegebegleitung für Angehörige*

Die Pflege hilfsbedürftiger Menschen wird überwiegend von Angehörigen und Freunden im häuslichen Bereich geleistet. Viele von ihnen pflegen sehr lange und unter hohem persönlichem Einsatz. Oft verausgaben sie sich, vereinsamen und laufen Gefahr, selbst krank zu werden. Unterstützungsangebote werden häufig nicht oder unzureichend wahrgenommen. Gründe dafür sind u.a. Unwissenheit, Pflichtgefühl, mangelnde Kraft zur Organisation

von Hilfen, negative Erfahrungen u.v.m. Ziel der Initiative ist es, pflegende Angehörige und Freunde dabei zu unterstützen, sich psychisch, physisch und finanziell zu entlasten. Dabei helfen pflegeBegleiter – d.h. ehrenamtlich Engagierte, die sich für diese Aufgabe qualifiziert haben. Diese pflegen jedoch nicht selbst, sondern begleiten die Angehörigen und Freunde bei ihrer anspruchsvollen Aufgabe.

# Selbsthilfegruppen zum Thema „Angehörige“

## Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für Angehörige im Wetteraukreis

### **AD(H)S-Eltern-Gruppe**

Treffpunkt: Bad Vilbel

Kontakt: (0 61 01) 13 84

### **Eltern pubertierender Kinder**

Treffpunkt: Bad Vilbel

Kontakt: (0 61 01) 13 84

### **Selbsthilfegruppe für Zöliakie-Kinder und Eltern (in Gründung)**

Treffpunkt: Bad Nauheim

Kontakt: (0 60 32) 78 48 038

### **Adoptiveltern**

Treffpunkt: Wetteraukreis,  
wechselnde Orte

Kontakt: (0 60 31) 12 680

### **Autismus Gesprächskreis Wetterau**

Treffpunkt: Wölfersheim

Kontakt: (0 60 08) 14 02

### **Selbsthilfegruppe Lebenswege Familiengruppe von Eltern mit schwerst mehrfach behinderten Kindern ab 12 Jahren**

Treffpunkt: Wetteraukreis,  
wechselnde Orte

Kontakt: (0 60 32) 87 086

### **Familiengruppe Regenbogen Kinder mit Behinderungen und Entwicklungsverzögerungen**

Treffpunkt: Wetteraukreis,  
wechselnde Orte

Kontakt: (0 60 34) 57 32

**Treffen mit Angehörigen von Demenzkranken**

Treffpunkt: Bad Nauheim  
Kontakt: (0 60 32) 92 03 59

**Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken**

Treffpunkt: Limeshain  
Kontakt: (0 69) 43 50 81 oder  
0170/62 43 663

**Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken**

Treffpunkt: Bad Vilbel  
Kontakt: (0 61 01) 84 293

**Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken**

Treffpunkt: Hirzenhain  
Kontakt: (0 60 45) 95 67 800

**Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken**

Treffpunkt: Nidda  
Kontakt: (0 60 43) 96 40-225 oder -226

**Selbsthilfegruppe von Eltern mit diabetischen Kindern**

Treffpunkt: Friedberg  
Kontakt: (0 60 31) 64 922

**Treffpunkt für Alleinerziehende**

Treffpunkt: Nidda  
Kontakt: (0 60 43) 96 400

**Familiengruppe Down-Syndrom**

Treffpunkt: Wetteraukreis,  
wechselnde Orte  
Kontakt: (0 60 49) 18 79

**Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Treffpunkt: Karben  
Kontakt: (0 60 39) 80 02 900 oder  
0160/53 86 683

**Angehörigengruppe für psychisch kranke Menschen**

Treffpunkt: Friedberg  
Kontakt: (0 60 07) 76 63 oder  
(0 60 31) 72 520

**AI-Anon-Familiengruppe für Angehörige von Suchtkranken**

Treffpunkt: Friedberg, Kaiserstr. 167,  
Mi. 19:30Uhr

**EKS**

**Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern**

Treffpunkt: Friedberg, Kaiserstr. 167,  
Mi. 20:00Uhr, in jeder ungeraden  
Kalenderwoche

**Offene Gruppe für Eltern und Angehörige von Suchtkranken**

Treffpunkt: Friedberg  
Kontakt: (0 60 31) 72 100

**Leben, -na klar! e.V.**

**Elterninitiative für die Belange von mehrfach behinderten blinden und sehgeschädigten Menschen**

Kontakt: (0 69) 57 00 22 19

**PINK Wetterau – Projekt Inklusion Wetterau**

**SHG Alternative Wohnformen für Behinderte**

Kontakt: (0 61 01) 30 71 64

Es gibt zudem verschiedene Gruppen, vor allem im Bereich der Suchterkrankung, die Angehörige in die regelmäßigen Treffen integrieren oder zusätzlich Zusammenkünfte nur für Angehörige anbieten. Anfragen sollten über die jeweiligen Selbsthilfegruppen direkt gestellt werden. Kontakte abrufbar unter <http://selbsthilfe.wetterau.de/> oder [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de).



# Neues aus der Selbsthilfelandchaft

## Pro Retina Selbsthilfegruppe seit 2013 in Bad Nauheim aktiv

Pro Retina Deutschland ist eine Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhauterkrankungen. Sie sind im Laufe ihres Lebens erkrankt und dadurch sehbehindert oder gar blind. Sie möchten ihr Leben weiterhin selbst meistern. „Forschung fördern – Krankheit bewältigen – Selbstbestimmt leben“. So heißt es im Leitbild von Pro Retina. Sehbehinderte und ihre Angehörigen können die Regionalgruppe Wetterau kontaktieren.

---

### **Kontakt**

Michael Längsfeld

Tel: 0160/97825706

E-Mail: michael.laengsfeld@googlemail.com

## Frauen Initiative TANGIERT

„Mein Mann liebt einen Mann“

Viele schwule Männer sind verheiratet. Wir sind die betroffenen Partnerinnen dieser Männer.

---

### **Kontakt**

E-Mail: [info@tangiert.de](mailto:info@tangiert.de)

Internet: [www.tangiert.de](http://www.tangiert.de)

## Selbsthilfegruppe für Kinder mit Zöliakie

Steht auch Ihr Kind vor der Bäckerei und schaut sehnsüchtig auf die Auslage von herrlichen Brötchen und Stückchen? Kommt auch Ihr Kind mit schlechter Laune aus der Schule und erzählt, dass Mitschüler Kekse für alle mitgebracht haben und es nur zuschauen konnte, wie sie aufgegessen wurden? Kinder mit „Zöliakie“ fühlen sich isoliert!

Mutter Kathrin Zimmermann möchte eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen. „Jetzt leben wir seit fast fünf Jahren mit der Zöliakie meiner Tochter. Mittlerweile kennen wir leckere Nudeln, wissen welche Süßigkeiten sie essen darf und haben aufgegeben, glutenfreie Brötchen selbst backen zu wollen. Auch das gehört dazu. Aus diesem Grund möchte ich diese Selbsthilfegruppe ins Leben rufen. Die Kinder sollen sich nicht alleine fühlen müssen. Hier soll Raum entstehen für ein ungezwungenes Miteinander, für ein Kennenlernen und vielleicht auch für Freundschaften. Erwachsene können sich austauschen über den Alltag, über neue Rezepte, über Sorgen... Hier können neue Kontakte geknüpft und ein Netzwerk geschaffen werden, wo Menschen sind, die wissen, wie es sich mit Zöliakie in der Familie lebt.“

Geplant sind die Treffen jeden ersten Samstag im Monat in der Evangelischen Bildungsstätte in Bad Nauheim (Am Goldstein 4). Während dieser Treffen gibt es auch die Möglichkeit zum gemeinsamen Kochen und Essen. Bei schönem Wetter kann der nahegelegene Waldspielplatz mit einbezogen werden.

Die Organisation von Vorträgen für die Öffentlichkeit rund um das Thema „glutenfreie Ernährung“ könnte als Projekt aus der Selbsthilfegruppe entstehen.

---

### **Kontakt**

Tel: (0 60 32) 7848038 oder per  
E-Mail: [zoelikidsbn@yahoo.de](mailto:zoelikidsbn@yahoo.de)

*Bei Interesse bitten wir vorab um telefonische Kontaktaufnahme.*

## Selbsthilfegruppe Sonnenblume

Sind Sie depressiv?

Haben Sie den Wunsch und die Kraft Ihre aktuelle Situation selbstständig zu bearbeiten? Dann sind Sie bei uns richtig, denn das Erleben in unserer Gruppe kann Ihnen helfen zu differenzieren und Ihnen neue Wege aufzeigen.

Depressive Menschen sprechen in der Regel gut auf Gespräche und Empathie an. Ihre Gefühle der Traurigkeit, der Freudlosigkeit gehen oft einher mit einem Energieverlust. Als Auslöser wird unter anderem ein Mangel an Tageslicht, ungünstige Lebensumstände, sowie chronischer Stress gesehen. Es kann aber auch eine generell negative Lebenseinstellung oder eine erlernte Hilflosigkeit dazu beitragen.

Depression ist reversibel, d. h. umkehrbar. Die Heilungschancen sind gut, da die betroffenen Gehirnregionen die Fähigkeit zur Regeneration haben.

Wir sind eine eigenverantwortliche Selbsthilfegruppe. Das Erleben in unserer Gruppe beginnt für die Beteiligten mit der wichtigen und wohltuenden Erfahrung mit den eigenen Schwierigkeiten und persönlichen, individuellen Fragestellungen nicht alleine zu sein. Auch sind wir eine Gruppe von Gleichbetroffenen, die sich gegenseitig zuhören, Gelerntes weitergeben, ohne zu belehren. Jeder Einzelne ist gefordert, seinen eigenen Lösungsweg zu erarbeiten, sowie mit der Gruppe zu teilen, ihr auch etwas zu abgeben.

Wir treffen uns im Rosenzimmer des Krankenhauses für Psychiatrie und Psychotherapie, in der Johann-Peter-Schäfer-Strasse 3, Friedberg, an Dienstagen um 19.30h.

---

### **Kontakt:**

Tel: 0176/28091047

## TET Teenie-Eltern-Treff im Müfaz Bad Nauheim

Bist du jung und hast ein Kind oder mehrere Kinder? Möchtest du Kontakt zu anderen jungen Eltern? Dann komm ins Müfaz Bad Nauheim. Das ist ein Haus für alle Generationen mit vielfältigen Angeboten. An jedem Donnerstagmorgen zwischen 10:00 und 11:30 Uhr kannst du nun im neuen TET junge Eltern zwanglos treffen, mit ihnen zusammen sitzen, quatschen, spielen oder dich einfach austauschen. Für die Kinder gibt es ein Spielzimmer und wir vom Müfaz-Team unterstützen bei der Suche nach Informationen und stehen bei Bedarf als Ansprech- und Beratungspartner zur Seite. Das Angebot ist kostenlos. Wir sind neugierig auf euch und eure Kinder.

---

### **Kontakt**

Müfaz – das Mütter- und Familienzentrum e.V.  
Friedberger Str. 10 – Bad Nauheim  
donnerstags 10:00 bis 11:30 Uhr  
Tel: (06032) 31233  
E-Mail: [info@muefaz.de](mailto:info@muefaz.de)

## Guttempler Nottelefon Sucht 01 80 36 52 407

(9 Cent/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk abweichend)

Das blaue Telefon in Hessen

- 24 Stunden jeden Tag
- hessenweit
- streng vertraulich
- ehrenamtlich
- kompetent durch eigene Erfahrung



...SELBSTHILFE UND MEHR IN HESSEN

## Verlassene Eltern ...wenn Kinder den Kontakt abbrechen.....

Ihre Kinder wollen Sie nicht mehr sehen, gehen nicht ans Telefon, schicken Briefe ungeöffnet zurück. Verlassene Eltern wissen häufig nicht einmal, warum ihre Kinder den Kontakt abbrechen und müssen trotzdem damit leben. Wenn Kinder sich abwenden, zermüht die quälende Suche nach der Ursache. Haben wir als Eltern versagt? Das Band ist zerschnitten und die Situation ist kaum erträglich. Dieser Zustand ist für die Eltern ein Trauma und ein Tabu. Zu groß sind die Schuld- und Schamgefühle.

Die neue Selbsthilfegruppe möchte verlassenen Eltern die Möglichkeit geben, andere Betroffene zu finden. Die Erfahrung und der Austausch untereinander können den Leistungsdruck etwas nehmen und neue Sichtweisen und Wege eröffnen.

Treffpunkt: Jeden 1. Montag im Monat, Kreishaus Friedberg

---

### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
Tel: (06031) 832345  
E-Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)

## Selbsthilfegruppe „Mohnblume“ für Medikamentenabhängige“

Seit Februar 2014 gibt es in Bad Vilbel eine neue Selbsthilfegruppe für Medikamentenabhängige. Sie heißt „Mohnblume – der heimliche Weg in die Sucht“. Die Mohnblume ist eine Pflanze der Natur, die so schön und bezaubernd ist und doch, durch falsche Hände, den Mensch in den Bann der Süchte zieht – genau wie die oft harmlos aussehenden kleinen bunten Pillen...

---

### **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel  
Treffpunkt Bad Vilbel  
Tel: (06101) 1384  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)

## Neue Selbsthilfegruppe „Wechseljahre“ in Bad Vilbel

Jede Frau durchlebt die Wechseljahre, die durchschnittlich mit Anfang Fünfzig beginnen. Acht Millionen stecken gerade mittendrin. Obwohl die Wechseljahre ein normaler körperlicher Prozess im Leben von Frauen sind, können sie einiges auf den Kopf stellen, denn sie bringen oft unangenehme Veränderungen mit sich. Durch das Absinken der Hormonproduktion kann es zu körperlichen Beschwerden wie plötzliche Hitzewallungen oder massive Schlafstörungen kommen, aber auch seelische Begleiterscheinungen wie Depressionen sind nicht selten. Dabei erlebt jede Frau diese Zeit anders.

Was sind die Wechseljahre und welches sind die Anzeichen? Wie lange dauern sie und was passiert mit meinem Körper? Sind Wechseljahre als Chance zu begreifen, sich selbst zu verwirklichen, noch einmal durchzustarten oder etwas völlig Verrücktes zu tun, Visionen zu leben oder Träume zu verwirklichen?

Hierbei können sich die Frauen gegenseitig ermutigen, die Wechseljahre als wunderbare Reise zu sich selbst, zu einer möglichen, veränderten Weiblichkeit, zu genießen. In dem seit März stattfindenden Gesprächskreis soll es neben der Möglichkeit des persönlichen Austausches auch Infoabende geben, an denen Experten zum Thema Wechseljahre informieren.

---

### **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel  
Treffpunkt Bad Vilbel  
Tel: (0 61 01) 13 84  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)

## Gesprächskreis für Eltern pubertierender Kinder

Bis zum Teenageralter kommen die meisten Eltern mit ihren Erziehungsgrundsätzen im Alltag gut klar. Doch egal, ob sich Eltern als Partner ihrer Kinder verstehen oder als autoritäre Instanz, die auf die Einhaltung bestimmter Regeln achtet – mit Anbruch der Pubertät wird alles anders. Wenn Kinder in die Pubertät kommen, sind sie oft aufmüpfig, schlecht gelaunt und brechen in ihren schulischen Leistungen ein.

Häufig sind Eltern ratlos, wie sie sich nun verhalten sollen und schwanken zwischen Nachgiebigkeit und Strenge. Hinzukommt, dass die Eltern auch als Paar die Phase der Pubertät als sehr schwierig empfinden, besonders wenn sie in Erziehungsfragen unterschiedlicher Meinung sind und das gesamte familiäre Klima als disharmonisch empfinden. Da kann es hilfreich sein, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Welcher Erziehungsstil, welche Grundhaltung hilft in dieser aufregenden Zeit weiter? Seit Januar trifft sich eine Gesprächsgruppe betroffener Eltern zum gemeinsamen Austausch.

---

### **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel  
Treffpunkt Bad Vilbel  
Tel: (0 61 01) 13 84  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)

## Initiative „Gemeinschaftlich Wohnen mit mehreren Generationen“

„Eine Großfamilie wäre schön!“ Zumindest wächst bei vielen Menschen der Wunsch nach neuen Wohnformen in alternativen und tragfähigen Situationen. Gemeinschaftlich Leben ist in vielen Formen möglich: Als Wohngemeinschaft in einer großen Wohnung mit individuellen Rückzugsmöglichkeiten, als Hausgemeinschaft mit eigenständigen Wohnungen und gemeinsamen Treffpunkten oder auch als Blockgemeinschaft, in der mehrere Häuser ein „Kleines Dorf“ bilden.

In der Gemeinschaft können sich Gruppierungen bilden, die sich in Meinungs- und Erfahrungsaustausch ihrer Passion bzw. ihrem Hobby widmen oder eine Produktionsgemeinschaft bilden. Einmal angefangen, lassen sich diese Ideen in der Gemeinschaft leichter umsetzen.

Seit einiger Zeit ist das Thema „Gemeinschaftlich Wohnen, Leben und auch Altwerden“ in vielen Köpfen von Menschen der Wetterau präsent. In Bad Vilbel gab es bereits Ansätze, um diesen Gedanken in die Tat umzusetzen.

---

### **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel  
Treffpunkt Bad Vilbel  
Tel: (0 61 01) 13 84  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)

## Mit dem „persönlichen Budget“ am Leben teilnehmen

Der gemeinnützige Verein „dabeisein“ besteht seit nunmehr 6 Jahren. Ziel ist, mehr Selbstbestimmung und Selbständigkeit für Behinderte zu erreichen. Die Aufgabe liegt in der Umsetzung des „Persönlichen Budget“ (PB). Das PB ist eine Eingliederungshilfe nach dem Sozialgesetzbuch IX. Es soll zusätzlich zum reinen Lebensunterhalt Menschen mit Behinderungen die finanziellen Möglichkeiten geben, in Arbeit, Wohnen und Freizeit am Leben der Gemeinschaft teilzuhaben. Eine soziale Leistung, die jeder Mensch mit Behinderungen beantragen kann.

„dabeisein“ hat sein Angebot auf Menschen mit psychischen Erkrankungen ausgerichtet. Der Verein hilft bei der Beantragung der finanziellen Mittel und der Budgetassistenz sowie bei der Auswahl der Hilfen und Personen, die ihren Bedürfnissen entsprechen.

Die Hauptanwendungsgebiete sind ambulante Hilfen im häuslichen Bereich, Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, in der Mobilität oder Hilfe zur Pflege bei familienunterstützenden Diensten, medizinische Reha oder Teilhabe am Arbeitsleben.



---

### **Kontakt**

„dabeisein“ e. V.  
61169 Friedberg, Schirngasse 3-5  
Tel: (0 60 31) 15 92 979



# Lesecke

Bücher und Webseiten  
zum Thema

## Keiner ist allein – Der VdK

*Angehörige selbst pflegen – Ein Ratgeber Aktuelle Rechtslage 2013*



Die Broschüre will einen kurzen Überblick über die wichtigsten Fragen der Angehörigenpflege geben. Sie enthält unter anderem die folgenden Themen:

- Vorbereitung
- Vom helfenden zum pflegenden Angehörigen
- Pflegestufen
- Pflegeversicherung: Antrag und Prüfung
- Pflegegeld und Pflegesachleistung
- Verhinderungs- und Kurzzeitpflege
- Tagespflege, Pflege bei Demenz

Die Broschüre ist kostenlos.

Jetzt herunterladen: [http://www.vdk.de/deutschland/pages/service/8413/aktuelle\\_publicationen#Pflege](http://www.vdk.de/deutschland/pages/service/8413/aktuelle_publicationen#Pflege) (1,17 MB, PDF-Datei)

*Keiner ist allein. Angehörige selbst pflegen – ein Ratgeber. Quelle: Sozialverband VdK. Stand: Dezember 2012, enthält die relevanten Informationen für das Jahr 2013*

**Weitere Infos unter**

[www.vdk.de](http://www.vdk.de)

## Barrierefreie Reisen für Menschen mit Körperbehinderung



Informationen und Beratung über barrierefreien Urlaub – ob in der Gruppe oder alleine – bietet der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. in seinem neuen Katalog „BSK-Urlaubsziele 2014“. Vom Kulturausflug in eine Stadt über den Badeurlaub am Meer bis hin zur Mietwagenrundreise in Übersee erstreckt sich das breite Angebot an Reisezielen für Individual- oder Gruppenreisende. Das BSK-Reisen-Team organisiert den gesamten Urlaubsablauf für Menschen mit Körperbehinderung. Dabei können

die Reisenden auf kompetente Beratung, reibungslose An- und Abreise, barrierefreie Unterkünfte sowie die Vermittlung ausgebildeter Reiseassistenten vertrauen. Der aktuelle Katalog kann gegen Zusendung eines adressierten und mit € 1,45 frankierten DIN A4-Rückumschlag angefordert werden bei: BSK-Reisen, Altkrautheimer Straße 20, 74238.

**Weitere Infos unter**

[www.bsk-reisen.org](http://www.bsk-reisen.org)



Veranstaltungen  
und Termine

Veranstaltungen

## Selbsthilfe- und Informations-MEILE

26. Juli 2014  
in Bad Nauheim,  
Trinkkuranlage  
10:00 – 17:00 Uhr

*Ehrenamts- und Vereinsmesse*

Die Selbsthilfe- und Informations-MEILE wird dieses Jahr wieder in Verbindung mit der Bad Nauheimer Ehrenamts- und Vereinsmesse stattfinden. Veranstalter sind das Freiwilligenzentrum und das Mehrgenerationenhaus in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises. Dieses Jahr haben sich die Organisatoren für den Veranstaltungsort in der Trinkkuranlage entschieden. Am 26.07. bietet sich die Gelegenheit, die ehrenamtlichen gemeinnützigen, sozialen und kulturellen Angebote der Stadt Bad Nauheim und die Arbeit der Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen des Wetteraukreises kennenzulernen.

---

### **Kontakt:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
des Wetteraukreises  
Telefon: (06031) 832345  
E-Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)  
<http://selbsthilfe.wetterau.de/>

Fortbildungsangebot

## Optimierung des Gesprächsverlaufs in Selbsthilfegruppen

25. Oktober 2014  
in Friedberg

Zur Unterstützung für die Arbeit in Selbsthilfegruppen bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises ein Fortbildungsseminar für Mitglieder von Selbsthilfegruppen an.

Ein gutes, geordnetes Gespräch in einer Selbsthilfegruppe ist nicht immer einfach. Wie kommunizieren Sie innerhalb Ihrer Gruppensitzung miteinander? Gibt es einen traditionellen Gesprächsbeginn bzw. -ende? Gibt es eine Moderation der Gesprächsführung? Und wechselt diese bestenfalls bei jedem neuen Zusammentreffen?

Elisabeth Vondran referiert zu den Themen:

- Vorbereitung der Moderation
- Kommunikationstechniken in der Moderation
- Tipps für die Moderation
- Praxisorientierte Übungen.

---

### **Info:**

25. Oktober 2014, Kreishaus Friedberg,  
10–16:00 Uhr  
Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle des  
Wetteraukreises  
Tel.: (06031) 832345  
E-Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)

Fortbildungsangebot

## „Presseseminar – wie man die Zeitungen versteht und glaubwürdige Pressearbeit macht – Teil 2“

24. September 2014  
in Bad Vilbel

Fortbildungsangebot für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise in Bad Vilbel und Umgebung

Eine gute und glaubwürdige Öffentlichkeitsarbeit ist für Vereine und Selbsthilfegruppen wichtig. Eine gute Pressearbeit ist ein wichtiger Teil der Öffentlichkeitsarbeit, neben der Präsenz im Internet und in sozialen Netzwerken. Durch eine gute Pressearbeit wird nicht nur kurzfristig die Öffentlichkeit über aktuelle Dinge eines Vereins oder einer Gruppe informiert, sondern auch mittelfristig etwas für das Image und Ansehen des Vereins und der Gruppe getan – was letztlich sogar bis in den Bereich des Sponsoring wirkt. Hauptmittel der Pressearbeit ist für Vereine und Selbsthilfegruppen die Pressemitteilung. Im 2. Teil unseres Presseseminars wird es schwerpunktmäßig um das Verfassen einer Pressemitteilung gehen.

---

### **Info:**

24. September 2014, Haus der Begegnung  
in Bad Vilbel, 18:30–21:30 Uhr  
Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel  
Tel. (06101) 1384  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)

bis



## Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis zu folgenden Themen

### A

AD(H)S  
Adipositas / Übergewicht  
Adoption  
Ängste  
Alleinerziehend  
Alport-Syndrom  
Augenstärkung  
Autismus

### B

Behinderungen bei Kindern  
und Erwachsenen  
Beziehungsstörungen CoDA  
Borderline-Syndrom

### C

Chronische Wunden  
Cochlear-Implantat

### D

Defi-SHG  
Demenz / Alzheimer  
Depression  
Diabetes mellitus  
Dialyse  
Down-Syndrom

### E

Ehlers-Danlos-Syndrom  
Elterntreffs  
Emotionale Gesundheit (EA)  
Ernährung

### F

Fibromyalgie  
Frauen  
Frauen schwuler Männer  
Fructose-Lactose-Histamin-  
Unverträglichkeit

### G

Gehörlos  
Goldenhar-Syndrom / Ohrmuscheldysplasie  
Guillain-Barré-Syndrom GBS

### I

Inklusion  
Integration

### K

Krebserkrankung

### L

Lippen-Kiefer-Gaumen-Fehlbildung  
Lymphschulung zur Selbsttherapie

### M

Männer  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa  
Morbus Parkinson  
Multiple Sklerose

### N

Netzhauterkrankung

### O

Organtransplantation  
Osteoporose

### P

Pflegende Angehörige  
Poliomyelitis / Kinderlähmung  
Prävention / Vorbeugung  
Progressive supranukleäre Blickparese PSP  
Psychisch belastete Menschen und deren  
Angehörige  
Pubertät

### R

Rheuma

### S

Schädel-Hirn-Verletzung/Schlaganfall  
Schilddrüsenerkrankung  
Schlafstörungen  
Seelische Gesundheit  
Sklerodermie  
Soziales Miteinander  
Soziale Phobien  
Stomaträger  
Suchterkrankung

### T

Trauerverarbeitung  
Trennung und Scheidung  
Tuberöse Sklerose

### U

Usher-Syndrom

### V

Väter  
Verlassene Eltern

### W

Welchseljahre

### Z

Zöliakie / Sprue

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel geben Ihnen gerne nähere Auskünfte! Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.



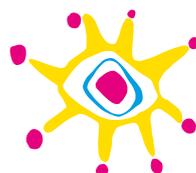
## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt  
Am Marktplatz 2  
61118 Bad Vilbel

Telefon (0 61 01) 13 84  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)  
Internet: [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de)



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 187a  
61169 Friedberg

Telefon (0 60 31) 83 23 45 (8:00–12:00 Uhr)  
PC-Fax (0 60 31) 83 91 23 45  
E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)  
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de/>



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover iStock, Seite 4 cydonna (PHOTOCASE), Seite 8 nicolasberlin (PHOTOCASE), Seite 10–11 Francesca Schellhaas (PHOTOCASE), Seite 16 typogretel (PHOTOCASE), Seite 18, 20 iStock

*Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!*

*Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 28. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.*

