

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

19. Ausgabe 12/2009

Thema

Miteinander in der Krise – Antwort Selbsthilfe?

- Schwerpunkt: Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement
- Portrait: Joachim Arnold, Landrat des Wetteraukreises
- Neues aus der Selbsthilfe-Landschaft
- Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit



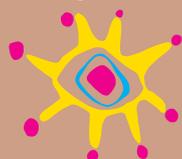
BÜRGER
aktive

Bad Vilbel



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: www.wetteraukreis.de, rechts unter der Rubrik „oft gesucht“



Selbsthilfe-Kontaktstelle der Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.
 Ansprechpartnerin: Martina Deierling
 61118 Bad Vilbel, Am Marktplatz 2-4
 Telefon: (0 61 01) 13 84
 E-Mail: info@buengeraktive.de
 Internet: www.buengeraktive.de

Gestaltung werksfarbe.com | concept + design

Druck Druckservice Uwe Grube, Vogelsbergstraße 6,
 63697 Hirzenhain

Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises –
 Anette Obleser
 Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. –
 Martina Deierling und Hanne Tinkl
 Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm
*Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung
 für die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge*

Förderer AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
 BKK Landesverband Hessen
 IKK Baden-Württemberg und Hessen
 Knappschaft, Verwaltungsstelle Frankfurt am Main
 LKK Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland
 vdek Verband der Ersatzkassen e.V.
 Landesvertretung Hessen

Wir danken den Krankenkassen für die finanzielle Unterstützung!
 Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe der „19. Selbsthilfezeitung
 für die Wetterau“ möglich.

Redaktionsschluss für die 20. Selbsthilfezeitung zum Thema
 „Kooperation und Selbsthilfe“ ist der 31.03.2010. Wir bitten alle
 Selbsthilfegruppen um Beiträge, in denen sie schildern, wie sie
 Kooperation und Vernetzung verwirklichen?

Inhalt

Artikel zum Thema

Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement – Hilfen in der Krise?	4
Netzwerk Engagementförderung Wetterau NEW	7
Engagement-Lotsen: Förderer des bürgerschaftlichen Engagements	8

Einrichtungen zum Thema

Die Tafeln – Eine Idee, von der alle profitieren	10
Essen in Gesellschaft	11
Kleiderläden des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Friedberg e.V.	12
Neue Wege des Wohnens	13
Begegnung im Garten	14
Der TV Ober-Mörlen	15
Caritas-Kinderkiste Friedberg und Büdingen	16
Mehrgenerationenhaus in Friedberg	17

Menschen in der Wetterau

Interview mit Herrn Landrat Joachim Arnold	18
Freiheit – Gleichheit – Grundeinkommen	19

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Selbsthilfe- und Informations-M-E-I-L-E in Bad Nauheim	20
Fortbildungsangebot	21
Neue Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis	22
Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit	24
Fortbildungsveranstaltung für Selbsthilfegruppen	26

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

der Begriff „Selbsthilfe“ und das Thema „ehrenamtliches Engagement“ werden in den letzten Jahren häufig in Zusammenhängen genutzt, in denen es darum geht, Kosten zu sparen. Im Gesundheits- und Sozialsystem, im Umgang mit Arbeitslosigkeit, immer wieder werden wir aufgefordert, uns selbst oder uns gegenseitig ehrenamtlich zu helfen. Für „Bürgerschaftliches Engagement“ wird öffentlich kräftig geworben, um damit die Mängel im Sozialsystem auszugleichen, wo Geld für professionelles Personal fehlt.



In der vorliegenden Ausgabe der Selbsthilfezeitung für die Wetterau wollen wir daher der Frage nachgehen, welche Facetten der „Selbsthilfe“ uns in Zeiten zunehmender Armut wichtig sind.

Wir sehen Selbsthilfe nicht als Notlösungsstrategie bei leeren Kassen, sondern denken, dass in Selbsthilfegruppen Menschen innovative Ansätze für ihre eigene Lebensgestaltung als auch neue Werte für das gesellschaftliche Leben finden können. Denkanstöße für das Miteinander möchten wir hier geben.

Bei der Recherche ist uns aufgefallen, dass wir keine Selbsthilfegruppen zum Thema „Arbeitslosigkeit“ in der Wetterau gefunden haben. In den 80er Jahren traten viele Gruppen für ihre Interessen ein. Heute finden sich keine, die sich für eine Verbesserung der Situation z.B. von Hartz-IV-Empfängern einsetzt. Soziale Selbsthilfe mit gesellschaftlichem Engagement ist selten geworden.

In den letzten Jahren gewachsen ist das bürgerschaftliche Engagement, das wir vorstellen: Engagement-Lotsen der Freiwilligenagenturen, Tafeln und Kleiderkammern für Bedürftige und Angebote zu gemeinsamen Mittagessen.

Wir berichten über neue Wege des Wohnens, generationsübergreifend und auf Gemeinschaft bedacht und zeigen beispielhaft auf, wie eine Hausgemeinschaft naturwüchsig entstehen kann.

Ein gutes Vorbild für die Übernahme von sozialer Verantwortung ist der TV Ober-Mörlen. Dieser Verein versteht sich nicht nur als Turnverein sondern macht sich zum Ziel, Vereinzelungstendenzen in unserer Gesellschaft zu überwinden.

Im Interview stellen wir Ihnen Landrat Joachim Arnold vor und fragen ihn, welche Maßnahmen er ergreifen will, um der Armut im Wetteraukreis entgegenzuwirken.

Natürlich fehlen auch nicht interessante Informationen aus der Selbsthilfelandchaft und Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit.

Im Sinne der Denkanstöße für kreative neue Wege des Miteinanders wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre.

Ihre

Martina Deierling

Martina Deierling



Artikel zum Thema

Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement – Hilfen in der Krise?

Täglich vermitteln die Medien Krisenbotschaften aus der Finanz- und Wirtschaftswelt. Die Unsicherheit bei Menschen, die auf Lohnarbeit angewiesen sind, wächst, schließlich arbeiten viele von ihnen schon heute in sogenannten „prekären“ Beschäftigungsverhältnissen. Unbestritten ist, dass Armut in der deutschen Gesellschaft zunimmt. Betroffen sind Harz IV-EmpfängerInnen, RentnerInnen, alleinerziehende Eltern aber auch junge HochschulabsolventInnen, die sich mit Praktika und Kurzzeitbeschäftigungen über Wasser halten.

Soziale Ausgrenzung

Die Bandbreite ist groß und ebenso vielfältig sind die Potenziale und Lösungsversuche, mit wenig Geld noch am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Hungern muss keiner; aber auch diese Aussage ist grenzwertig, betrachtet man, dass „Tafeln“ und „Kleiderkammern“ für Bedürftige und deren Kinder in immer mehr Gemeinden entstehen. Die Frage, wie es sein kann, dass in einem der reichsten Länder der Welt ein Staat nicht dafür sorgen kann, allen Teilen der Bevölkerung ausreichende Ernährung zu bieten und jedem ein Leben in Würde zu garantieren, stellt sich vehement.

Hier soll es aber darum gehen, ob und wie bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe Unterstützung bieten können, der mit der Armut einhergehenden psychischen Belastung der Betroffenen und deren soziale Ausgrenzung entgegenzuarbeiten.

Wert durch Arbeit

Soziologisch betrachtet ist die Bundesrepublik eine „Arbeitsgesellschaft“, d.h., der Besitz eines Arbeitsplatzes ist der Maßstab eines erfolgreichen Lebens. Die Frage „Was machen Sie beruflich?“ wird in fast jedem neuen Kontaktgespräch nach wenigen Minuten gestellt. Bezahlte Arbeit wird so eine der wichtigsten Quellen des eigenen Selbstwertgefühls und -bewusstseins. Ehrenamtliche Tätigkeiten wie etwa die Arbeit in einer Nachbarschaftshilfe, in einem Turnverein oder elterliche Mitarbeit in einer Kindertagesstätte sowie die Pflege eines alten oder kranken Angehörigen und schon gar nicht die Hausarbeit werden gleichermaßen gewürdigt. Gleichzeitig schwindet die Hoffnung auf weiteres unbegrenztes Wachstum und Vollbeschäftigung. Daher scheint es sinnvoll, eine Stimmung innergesellschaftlicher Solidarität anzustreben, die dafür sorgt, Werte wie soziales und achtsames Miteinander und gegenseitige Hilfe zu vermitteln.

In einem Interview der ZEIT Nr. 22 vom 20. Mai 2009 meint der Volkswirt Niko Paech zu der Frage, was für eine Wirtschaft nach dem Wachstum komme: „Eine Post-Wachstums-Ökonomie. Wir werden anfangen, unser Leben zu entrümpeln und zu entschleunigen. Wir werden auf Fernreisen verzichten und wieder mehr Produkte aus der Region kaufen, weil die nicht so hohe Transportkosten verursachen. Wir werden Produkte länger nutzen, sie reparieren und pflegen und sie lieber gebraucht kaufen als neu. Wir werden Knöpfe selber annähen und Fahrräder eigenhändig reparieren. Vielleicht wird das sogar Spaß machen.“

Rezession des sozialen Kapitals

Teile der Bevölkerung sind schon heute durch Mangel an Mitteln zwangsentschleunigt. Andere verfügen zwar noch über einen regulären Arbeitsplatz mit Tariflohn, erleben dafür aber immer höheren Arbeitsdruck, knapper bemessene Freizeit und damit Beschleunigung in allen Lebensbereichen. Für beide Teile gilt, dass die soziale Isolation zunimmt. Das Leben in einer Gemeinschaft, die heilsame Kraft der sozialen Beziehungen, wird nicht mehr erlebt. „Offenbar ist uns in den vergangenen Jahren zunehmend der Gemeinsinn verloren gegangen. Der Anteil jener Westdeutschen, die einen Menschen haben, dem sie sich in schwierigen Zeiten anvertrauen können, sank zwischen 1996 und 2001 einer Befragung zufolge von 50 auf 25 Prozent. Jugendliche treten immer seltener einem Verein bei und zugleich weiß jeder Hausarzt, dass in seiner Praxis viele Menschen sitzen, die nicht im eigentlichen Sinne krank sondern lediglich einsam sind. So gesehen durchleben wir derzeit nicht nur eine Wirtschaftskrise, sondern seit längerem bereits eine Rezession des „sozialen Kapitals“, wie es der Soziologe Pierre Bourdieu nannte.“ (aus der ZEIT, Nr. 17, 16. April 2009).

Ende der 1970er Jahre gründeten sich viele Selbsthilfegruppen zum Thema Arbeitslosigkeit, sie verstanden sich nicht nur als Gesprächskreise zur gegenseitigen Unterstützung, sondern wirkten auch politisch in die Öffentlichkeit hinein. Arbeitslosigkeit wurde nicht nur als individuelles Schicksal begriffen, sondern als ein gesellschaftliches Problem benannt. Um solche Initiativen ist es still geworden, neue wurden in der heutigen Zeit kaum mehr gegründet. Hat man sich abgefunden?

Kreative Lebensentwürfe

Viele arbeitslose Menschen versuchen dennoch sich selbst zu helfen, in dem sie einen Start in die Selbstständigkeit wagen. Sie erhalten wenig Unterstützung. Da die Banken an Kleinkrediten kaum Interesse haben, muss inzwischen auf Lösungen aus der Dritten Welt zurückgegriffen werden. In Offenbach etwa werden ähnlich wie in Bangladesh Mikrokredite durch eine gemeinnützige Organisation an Jungunternehmer gegeben. Voraussetzung ist ein Netz privater Bürgen, deren Bürgschaftssumme die Organisation verdoppelt. Hier spielen also Netzwerke eine wichtige Rolle, wie sie auch über Selbsthilfegruppen geschaffen werden können. Menschen schließen sich zusammen, um über ihre Lebensentwürfe zu sprechen, sich gegenseitig zu unterstützen und Vertrauen in die Gruppe zu entwickeln.

Es geht nicht allein um monetäre Probleme oder das alleinige Ziel, wieder einen Arbeitsplatz zu bekommen.

Beispielhaft sei hier eine Gruppe aus Bad Vilbel genannt. Unter dem Titel „Werkstatt für kreative Lebensentwürfe“ trafen sich Menschen, die von Arbeitslosigkeit betroffen waren. Zentrale Fragen waren: Welche Interessen, Talente und Ressourcen hat jede/r TeilnehmerIn? Wie genau soll ein Lebensentwurf aussehen, der mit den Sehnsüchten und Werten jedes Einzelnen übereinstimmt? Es war zu überprüfen, ob nicht neue Prioritäten gesetzt werden müssen. Alle entwickelten für sich individuell eine Zukunft. Für eine 60-Jährige war zu überprüfen: Was verliere ich, wenn ich in Frührente gehe und was gewinne ich hinzu? Welche Ideen gibt es, sich einen Zuverdienst zu schaffen? Für andere stand eine Klärung über den zeitlichen Umfang der Arbeit und die Höhe des Einkommens an.

Wertedefinition im Wandel

Durch die Regelmäßigkeit der Treffen entstand ein stützender Zusammenhalt, der Verständnis und Mut machte zu neuer Aktivität und verändertem Verhalten. Vorstellungsgespräche wurden von der gesamten Gruppe vorbereitet und bei Erfolg gemeinsam gefeiert. Fast alle TeilnehmerInnen haben inzwischen eine berufliche und private Perspektive entwickelt und treffen sich nur noch zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten. Bewirkt hat die Gruppe, dass neues Selbstwertgefühl und -vertrauen entstanden sind. Die Wertdefinition allein über Arbeit konnte ersetzt werden durch ein Menschenbild, das seinen Wert an sich hat. In der Gemeinschaft waren alle wichtig und erlebten ein respektvolles Miteinander, das über die Gruppe hinaus zum Tragen kam.

Selbsthilfegruppen können finanzielle Notlagen mildern und insgesamt eine Bereicherung für die Betroffenen und die Gesellschaft bedeuten. Eine Idee ist der Zusammenschluss von Müttern mit Kleinkindern, die täglich isoliert in ihren Wohnungen kochen. Ist es nicht wesentlich kostengünstiger, wenn sich 5-6 Frauen zusammentun und jeden Tag abwechselnd für alle das Mittagessen zubereiten? Neben dem Sparen wird eine solche Gruppe Gemeinschaft erleben, sich über Probleme austauschen können und sich gegenseitig unterstützen. In der Gruppe können die Kinder soziales Verhalten lernen, das ihnen beim Besuch von Kindertagesstätte und später in der Schule von Nutzen sein wird. Hier wird deutlich, dass die Selbsthilfe immer auch ein Gewinn für die Gesellschaft ist.

Isolation überwinden

Mehrgenerationenhäuser in Verbindung mit Selbsthilfe und Nachbarschaftshilfe bieten einen hervorragenden Rahmen für ein vielfältiges bürgerschaftliches Engagement. Sie schaffen ein umfangreiches Angebot für Jung und Alt. Ein offener Treff mit Cafeteria bildet das Kernstück der Einrichtung, verbunden mit generationsübergreifenden Angeboten, Kinderbetreuung und haushaltsnahen Dienstleistungen. Die Haupt- und Ehrenamtlichen arbeiten auf gleicher Augenhöhe zusammen und Netzwerke zu anderen sozialen Diensten werden aufgebaut. Die bisherigen Erfahrungen zeigen,



dass hier Eigenaktivität in Gang gesetzt werden kann, da ein unmittelbarer Nutzen für den Einzelnen mit Geselligkeit und Austausch in einem öffentlichen Raum verbunden ist. Hier ist ein Platz, an dem die gegenseitige Achtung unterschiedlicher Generationen, Lebenssituationen, Nationen und Motivationen gepflegt wird und an dem ein reger sozialer Austausch besteht, der von Wertschätzung und Zuneigung getragen wird. Achtsames Miteinander wird in diesem „Wohnzimmer der Stadt“ zum Leitmotiv. Ende 2009 wird in Bad Vilbel ein solches Haus eröffnet, auch mit dem Ziel, denjenigen Menschen ein gesellschaftliches Leben zu ermöglichen, die sich teure Restaurantbesuche oder Kulturveranstaltungen nicht mehr leisten können.

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Diese alte Volksweisheit wird heute von Wissenschaftlern bestätigt. In einem Artikel der ZEIT vom 16.4.1009 schreibt Harro Albrecht „Nicht nur Schnupfen ist ansteckend, sondern auch das Wohlbefinden. Soziale Netzwerke helfen, gesund zu bleiben – und glücklich.“ Die Hirnforschung kann heute nachweisen, dass Stresssituationen wie etwa bei Krankheiten von Menschen mit engen sozialen Beziehungen besser gemeistert werden als von isolierten Individuen. „Evolutionär ist der Zustand des Alleinseins für den Menschen nicht vorgesehen.“ Und „Das Fehlen sozialer Beziehungen stellte der Soziologe James House bereits 1988 fest, ist ein ebenso hohes Gesundheitsrisiko wie Zigarettenkonsum, hoher Blutdruck, Übergewicht und Bewegungsmangel.“ (ebenda) Chatten im Internet kann die heilsame Kraft der Beziehungen nicht ersetzen. Wichtig ist die physische Nähe der Anderen.

Gruppendynamik entwickelt das Selbst

Neben familiären und freundschaftlichen Beziehungen bieten Selbsthilfegruppen Orte, an denen man Gemeinschaft,

Wertschätzung, Liebe und Achtung in einem engen Kreis vertrauter Menschen erleben kann. Hier kann man ein offenes Ohr finden, seine Stärken finden, erfahren und sie in die Gruppe einbringen. Die Gruppe ermutigt zum Mitmachen und wirkt als kreative schöpferische Kraft. Im Idealfall fühlen sich die TeilnehmerInnen angenommen und zu Hause. Gefragt und gebraucht zu sein, stärkt das Selbstbewusstsein und das Gefühl Teil eines sozialen Netzwerks zu sein.

Mit einem Funken Mut und festem Willen ist die Barriere, sich einer Gruppe anzuschließen, zu überwinden. Dafür kann man Freude erleben, wenn man die anderen trifft, sich austauscht und eine echte menschliche Begegnung erfahren. Gepflegte Sympathieströme fließen durch diese Beziehungsnetze, die von ihrem Charakter zwischen engem Freundeskreis und familiärer Bindung liegen. Das Geschehen in einer Selbsthilfegruppe ist ein Prozess zunehmender Selbstentwicklung. Man kann Einsichten in bisher nicht bewusste persönliche und gesellschaftliche Zusammenhänge seiner Probleme gewinnen und neue Handlungsmöglichkeiten für das eigene Leben entwickeln.

Gerade in der jetzigen Krise mit der Aussicht, dass ein Wirtschaftswachstum nicht mehr selbstverständlich ist, können Selbsthilfegruppen Orte sein, an denen alternative Lebensentwürfe entwickelt, gelebt und nach außen in die Öffentlichkeit hinein getragen werden. Es sollte darum gehen, ein erfolgreiches Leben nicht nur vorrangig an Arbeit und Geld zu messen, sondern Wertesysteme zu leben, die das Selbstwertgefühl eines jeden Menschen stärken und ihm ermöglichen, Lebensqualität und Lebenssinn zu erfahren.

Martina Deierling, Bürgeraktive Bad Vilbel



Netzwerk Engagementförderung Wetterau NEW

Unser Ziel: Die Einrichtung einer Koordinierungsstelle auf Kreisebene. „Ein Erfolgsmodell für gelebte Engagementförderung“

Zum internationalen Tag des Ehrenamtes am 6.12.2007 hat der PARITÄTISCHE in der Wetterau eine Veranstaltungsreihe „Engagementförderung“ in der Wetterau gestartet, die auf großes Interesse gestoßen ist. Insbesondere das Diskussionsforum zur Zukunft der Engagementförderung hat viel Resonanz gefunden. Es ging um:

- Netzwerke der bestehenden Angebote stärken
- Unterstützungsmöglichkeiten vorstellen
- Entwicklungsbedarfe erkennen

Gerade die Initiativen und Vereine, die in neu gegründeten meist sozialen Tätigkeitsfeldern engagiert sind, sind besonders auf der Suche nach Netzwerkpartnern und Unterstützung. Dazu gehören in der Wetterau u. a. die Freiwilligenagenturen, Nachbarschaftshilfen, Hospiz- und Demenzgruppen aber auch das Mehrgenerationenhaus, lokale Agendagruppen sowie Initiativen und Projekte im Bereich der Flüchtlingshilfe oder der interkulturellen Arbeit. In den Kirchen und Wohlfahrtsverbänden bekommt das Thema Engagementförderung einen immer größeren Stellenwert über den klassischen Ehrenamtsbereich hinaus. Ein Beispiel ist die Gründung von Paten- oder Lotsen-Projekten oder verschiedene Aktivitäten zur Armutsbekämpfung.

Bei Folgetreffen gründete sich das Netzwerk als Arbeitskreis, befasste sich mit den Bausteinen für eine lokale Engagementförderung (Reader der Hochschule Darmstadt) und mit der Erarbeitung von Wünschen und Zielen für das Netzwerk – die gemeinsame Zusammenarbeit. Einigkeit wurde darüber erzielt, dass eine Koordinationsstelle für bürgerschaftliches Engagement auf Kreisebene fehlt. Die Idee für den Namen NEW (engl. *neu*) entstand.

Weiter wurde an der Außendarstellung (Handzettel) gearbeitet mit dem Ziel, das Netzwerk auf der Selbsthilfemeile am 23.09.2008 in Bad Nauheim zu präsentieren, bekannter

zu machen und weitere Interessierte zu finden. Darüber hinaus steht die Recherche im Mittelpunkt, welche Initiativen es im Landkreis schon gibt. Ziel ist es, möglichst in jeder Stadt eine/n Verbindungsmann/-frau für die Netzwerkarbeit zu gewinnen. Ein vorrangiges Interesse der beiden Freiwilligenagenturen Bad Nauheim und Florstadt ist zudem, eigene Qualifizierungsangebote und Angebote von anderen Trägern zur Förderung und Weiterentwicklung des Ehrenamtes kreisweit bekannt zu machen/zu koordinieren. Ausgehend von der Datenbank der Bürgerhilfe Florstadt wurden Überlegungen angestellt, wie ggf. eine für die Arbeit des NEW-passende Datenbank erstellt werden kann. Es zeichnet sich ab, dass die Landesehrenamtsagentur bei der Implementierung Kommunen und Kreise unterstützen wird.

Die Arbeit geriet gelegentlich etwas ins Stocken, u. a. weil der Teilnehmerkreis sich immer wieder neu zusammensetzte. Trotzdem ging es weiter und man versuchte realistisch einzuschätzen, was das Netzwerk mit seinen (wenigen) Ressourcen leisten kann. Einmal mehr wurde deutlich, dass es einer übergeordneten, mit Ressourcen ausgestatteten Stelle bedarf! Daran wird nun zielstrebig gearbeitet. Das Netzwerk erarbeitete bereits Vorschläge, wie ggf. eine Koordinierungsstelle auf Kreisebene auf den Weg gebracht werden könnte und welche Umsetzungsmöglichkeiten einer kreisweiten Datenbank bestehen. Als nächster Schritt wird das Gespräch mit den Verantwortlichen in der Kreispolitik und -verwaltung gesucht, um möglichst gemeinsam ein tragfähiges Realisierungskonzept zu entwickeln.

Kontakt

Der PARITÄTISCHE, Regionalgeschäftsstelle,
S. Stallmann-Beseler, (0 69) 82 41 62
Peter Nickel, Evang. Dekanat Wetterau,
peter.nickel.dek.wetterau@ekhn-net.de
Bürgerhilfe Florstadt, Dieter Eckhardt,
eckhardt@florstadt-info.de





Engagement-Lotsen:

Förderer des bürgerschaftlichen Engagements

Die Gesellschaft braucht Menschen, die aktiv sind und sich freiwillig, gemeinwohlorientiert und nicht auf materiellen Gewinn ausgerichtet für unser Gemeinwesen einsetzen.

Gesellschaftliches Engagement entsteht und wächst aus der Eigeninitiative der Menschen. Es kann und soll durch öffentliche und fachlich qualifizierte Institutionen unterstützt werden. Dieses Engagement, das im öffentlichen Raum stattfindet, wird durch die Arbeit von Engagement-Lotsen gefördert.

Bad Nauheim bildete im Jahr 2009 zum 3. Mal E-Lotsen aus. Seit 2008 erfolgt die Ausbildung für Mittelhessen gemeinsam durch das Freiwilligenzentrum aktiv für Bad Nauheim (FWZ) und die Freiwilligenagentur Altenstadt – aktiv. Als Vorstandsmitglieder der LAGFA Hessen (Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e.V.) sind Ingrid Schmidt-Schwabe (FWZ Bad Nauheim) und Claudia Koch (Altenstadt-aktiv) vom Land Hessen beauftragt, die Qualifizierung durchzuführen.

Der Wetteraukreis verfügt über eine große Vereinslandschaft. In einer Zeit der immer knapper werdenden finanziellen Ressourcen haben sich das FWZ und Altenstadt – aktiv zum Ziel gesetzt, die vielen ehrenamtliche/n Helfer/innen und Vereine zu unterstützen, um die Aktivitäten in den verschiedensten Bereichen wie Sport, Soziales, Selbsthilfe, Umwelt oder Kultur voranzubringen.

„Aktiv für Bad Nauheim“ erstellte dazu ein umfangreiches Angebot für Ehrenamtliche und diejenigen, die es werden möchten. Neben Kursen zum Vorlesepaten, Seniorenbegleiter und Integrationslotsen bietet das Freiwilligenzentrum auch Schulungen zum Engagement-Lotsen an.

Engagement-Lotsen sind Menschen

- aus unterschiedlichen Generationen
- in der nachberuflichen Phase
- in der beruflichen Phase
- mit Wissen und Kompetenz aus beruflichen und persönlichen Erfahrungen

Engagement-Lotsen

- wollen aktiv an gesellschaftlichen Entwicklungen mitwirken und sie mitgestalten
- haben sich entschieden, einen Teil ihrer Freiräume durch eine neue gesellschaftliche Verantwortungsrolle zu füllen bzw. zu ergänzen
- sind partei- und konfessionsübergreifend tätig
- setzen sich ihren Neigungen und Fähigkeiten entsprechend ein
- erheben auch in ihrer freiwilligen Arbeit den Anspruch der Qualität und Professionalität
- haben Freude an ihrer Arbeit und möchten ein soziales Wohlbefinden erleben

Angebunden an das Freiwilligenzentrum – aktiv für Bad Nauheim und der Stadt Bad Nauheim arbeiten sie z.B. als Berater/in, Initiator/in, Unterstützer/in, Vernetzer/in, Koordinator/in, Vermittler/in, Begleiter/in im Schnittfeld zwischen Kommune, Vereinen und Initiativen, sowie den einzelnen Bürgerinnen und Bürgern.

Ziele:

- Engagement-Lotsen wollen die vielfältigen Formen des gesellschaftlichen Engagements zur Geltung bringen,
- um Mitarbeit werben und Beteiligte vernetzen, z.B. im traditionellen Ehrenamt in Vereinen, in bürgerschaftlichen Initiativen oder Selbsthilfegruppen.

Tätigkeitsfelder:

Engagement-Lotsen arbeiten in den unterschiedlichsten Feldern wie im sozialen, Gesundheits-, kirchlichen und kulturellen Bereich, in der Bildungsarbeit, unterstützen Initiativen in den Bereichen Sport, Freizeit, Geselligkeit, Brauchtum, Umwelt, Natur, Tierschutz, Politik und Interessenvertretung.

Qualifizierung:

Die Qualifizierung erfolgt durch das Land Hessen begleitet durch das Freiwilligenzentrum – aktiv für Bad Nauheim e.V. und die Stadt Bad Nauheim. Die Qualifizierung der Engagement-Lotsen berührt alle wesentlichen praktischen und theoretischen Aspekte des gesellschaftlichen Engagements:

- Organisationsstrukturen in der gemeinnützigen Arbeit
- Qualifizierung und Personalentwicklung
- Gesprächsführung/Kontaktaufnahme
- Vereinsrecht
- Versicherungsfragen
- Anerkennungskultur
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Fundraising
- Ideenfindung und Projektentwicklung



Im Jahre 2008 wurden für Bad Nauheim 3, für die Wetterau 23 und in ganz Hessen 44 Engagementlotsen ausgebildet. Zwei Drittel davon waren bereits in ehrenamtlichen Tätigkeitsfeldern aktiv. Aus dem Bereich der Selbsthilfe meldeten sich leider noch keine Interessenten für die Qualifizierung.

Die ausgebildeten Engagement-Lotsen sind an das FWZ oder an Altstadt aktiv angeschlossen, werden unterstützt, müssen aber nicht unbedingt für diese Einrichtungen tätig sein. Lotsen führen gerne eigene Projekte durch, die eher dem gesamten bürgerschaftlichem Engagement zu Gute kommen. In Hessen bauen einige E-Lotsen neue Freiwilligenzentren und Nachbarschaftshilfen in den Kommunen auf. Andere starten neue Projekte oder führen ihre angefangenen mit besseren Voraussetzungen weiter.

Im FWZ ist dadurch eine neue Sparte entstanden. Sie nennt sich „Jugend ohne Schulden“. Dabei besuchen Ehrenamtliche zu zweit eine Schulklasse und führen das Projekt dort mit Unterstützung des Fachlehrers in voraussichtlich fünf Doppelstunden durch. Das Ziel ist, Schüler für das Thema Geld und Schulden zu sensibilisieren, Informationen über verschiedene Aspekte wie Werbung und Konsum, Konto und Kredit, Handy, etc zu geben. Die Jugendlichen sollen dazu befähigt werden, verantwortungsbewusst mit dem Thema umzugehen und Schuldenfallen zu vermeiden.

KONTAKT

Freiwilligenzentrum Aktiv für Bad Nauheim
Erika-Pitzer-Begegnungszentrum
Blücherstr. 23
61231 Bad Nauheim



Montag und Mittwoch: 10.00–12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 17.00–19.00 Uhr
Freitag 10.00–12.00 Uhr Sprechstunden für:
Senioren und Seniorenbegleiter,
Entlastung pflegende Angehörige

Telefon: (0 60 32) 92 03 59
Fax: (0 60 32) 92 03 69
E-Mail: fwz-badnauheim@web.de
Internet: www.fwz-badnauheim.de



Die Tafeln – Eine Idee, von der alle profitieren

In Deutschland leben Millionen Menschen in Einkommensarmut oder sind unmittelbar von ihr bedroht: vor allem Arbeitslose, Geringverdiener, Alleinerziehende und Rentner. Wenn das Geld knapp wird, sparen die meisten bei der Ernährung – zu Lasten ihrer Gesundheit.

Gleichzeitig fallen täglich bei Lebensmittelproduzenten, in Supermärkten, in Hotels und Restaurants, auf Wochenmärkten und bei Veranstaltungen große Mengen von Lebensmitteln an, die – obwohl qualitativ einwandfrei – im Wirtschaftskreislauf nicht mehr verkauft werden können und oft im Müll landen. Dazu zählen Lagerbestände mit nahendem Mindesthaltbarkeitsdatum, Backwaren vom Vortag, Überproduktionen, falsch verpackte Ware oder Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern.

Die Tafeln schaffen einen Ausgleich: Sie sammeln diese überschüssigen Lebensmittel im Handel und bei Herstellern ein und verteilen sie an sozial und wirtschaftlich benachteiligte Menschen kostenlos oder gegen eine symbolische Münze. Zu den benachteiligten Menschen zählen die Empfänger von Sozialhilfe, Sozialgeld, Arbeitslosenhilfe, Arbeitslosengeld II (HartzIV), Grundsicherungsrente, Leistungen nach dem

Asylbewerberleistungsgesetz oder Bezieher kleiner Renten und Mittellose.

Eine Idee, von der alle Beteiligten profitieren: Lebensmittelhändler und -hersteller übernehmen soziale Verantwortung und sparen zusätzlich Entsorgungskosten. Und Bedürftige erhalten für wenig Geld oder sogar kostenlos qualitativ hochwertige Nahrungsmittel – sowie Motivation für die Zukunft. Ganz nebenbei reduziert sich der anfallende Müll zugunsten der Umwelt. Verteilt werden bei den Tafeln ausschließlich gespendete Lebensmittel. Zugekauft wird nichts. Miete, Transport- und Verwaltungskosten der Tafeln werden über Spenden und Sponsoren gedeckt. So schaffen die Tafeln eine Brücke zwischen Überfluss und Mangel – zu Gunsten aller Beteiligten.

Kontakt

Förderverein der mobilen Pflegestationen
Senioren- und Familienhilfe Butzbach
Träger der
Butzbacher Tafel e.V.
Krachbaumgasse 1-7
E-Mail: info@butzbacher-tafel.de
Internet: www.butzbacher-tafel.de
Betreut z.Zt. 500 Personen, davon ca. 1/3 Kinder

Bad Vilbeler Tafel
Ritterstraße 34, Tel.: (0 61 01) 8 02 72 72
E-Mail: vfse@gmx.de
Internet: www.bad-vilbel.de/nachbarschaftshilfe/
Betreut ca. 90 Familien/bzw. 160 Personen

Evangelisches Dekanat Büdingen
Büdingener Tafel
Berliner Str. 25, Tel.: (0 60 42) 536
Internet: www.buedinger-tafel.de

Friedberger Tafel
Kleine Klostersgasse 11, Tel.: (0 60 31) 6 84 46 24
E-Mail: info@friedberger-tafel.de
Internet: www.friedberger-tafel.de
*Betreut z.Zt. 720 Familien bzw. 1540 Personen, davon sind 1/3 Kinder.
Ca. 50 Anmeldungen stehen auf der Warteliste.*

Schottener Tafel
Ausgabestelle Nidda, c/o Ev. Stadtmission Nidda
Johanniterstr. 15, 63667 Nidda
Telefon: (0 60 43) 9 86 95-97
E-Mail: info@niddaer-tafel.de
Internet: www.niddaer-tafel.de
Betreut z.Zt. 168 Erw. und 150 Kinder.

Evangelisches Dekanat Büdingen
Ausgabestelle Altstadt
Obergasse 31, Tel.: (0 60 42) 536
Internet: www.buedinger-tafel.de



Essen in Gesellschaft

Verschiedene Projekte rund um den runden Tisch.

Gemeinsames Mittagessen – Initiative des „Projekts Aufsehen“ der Ev. Kirchengemeinde Friedberg

Seit 3 Jahren bereitet eine Gruppe von Frauen, denen das Wohl Anderer am Herzen liegt, jeden Freitag, liebevoll ein offenes Mittagessen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Alle sind dazu eingeladen: Wer Begegnung und Austausch mit anderen Menschen sucht, wer sich ein warmes Essen nicht leisten kann, wer Zeit für andere Menschen hat. Das Essen wird fertig zubereitet vom Karl-Wagner-Haus geliefert; zusätzlich gibt es Getränke und natürlich immer mindestens ein offenes Ohr. Frau Anke Müller vom „Projekt Aufsehen“ ist während des Mittagessens für Gespräche anwesend.

Die Initiative finanziert sich ausschließlich aus Spenden. Zum „Gemeinsamen Mittagessen“ kommen jeden Freitag in der Zeit von 12:15 Uhr bis 13:45 Uhr Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die mit anderen zusammen essen möchten, die für sich alleine nicht kochen wollen oder zu Hause kein warmes Essen erhalten. Ein festlich gedeckter Tisch steht von Mai bis Oktober unter dem Abendmahlfenster (Eingang Brautportal, Stadtkirchenplatz) und von November bis April im Gemeinderaum (Eingang Sakristei, Rückseite Kirche) bereit.

Für das Essen nehmen wir von Kindern und Jugendlichen 0,50 und von Erwachsenen 1,- Euro. Wer es sich leisten kann, zahlt die Selbstkosten von 3.30 Euro.

Unterstützen Sie das „Gemeinsame Mittagessen“. Kommen Sie vorbei – essen Sie mit – laden Sie Menschen dazu ein – helfen Sie ehrenamtlich mit – unterstützen Sie finanziell!

Mittagstreff Bürgeraktive Bad Vilbel – Gemeinsam essen verbindet und macht Freude.

Seit einem Jahr gibt es den Mittagstreff in der Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. Einmal im Monat an einem Freitag um 13.00 Uhr treffen sich Menschen, die lieber in Gesellschaft essen als alleine. Zwischen 10 und 13 Personen kommen regelmäßig. Die Mitarbeiterinnen der Bürgeraktive kochen den Hauptgang frisch und aus dem Kreis der Teilnehmerinnen findet sich immer jemand, der die Nachspeise zubereitet mitbringt. Die Kosten für die Zutaten werden umgelegt, d.h. z.Z. bezahlt jeder 3,- Euro. Nach einer Tasse Kaffee wird gemeinsam gespült und aufgeräumt. Alle, die Lust auf Gesellschaft und gute Gespräche haben, sind herzlich eingeladen. Anmeldung im Büro der Bürgeraktive Bad Vilbel.

BürgerAktive Bad Vilbel, Am Marktplatz 2-4, Bad Vilbel

AWO-Mittagstisch

Der AWO-Mittagstisch findet jeden Montag von 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr statt. Der Mittagstisch richtet sich an bedürftige Bürger, die gerne in Gesellschaft ein vollwertiges Mittagessen zu sich nehmen möchten, die Bedürftigkeit kann über die Bad Vilbeler-Tafel nachgewiesen werden. Sie erhalten für 1.- Euro ein 2-Gänge-Menue und ein Getränk.

Spender und Unterstützer des Mittagstisches sind u.a. die Stadt Bad Vilbel, der Lions-Club Bad Vilbel, Familie Klöß, Evangelische Kirchengemeinde Dortelweil und der REWE-Markt in der Frankfurter Straße.

AWO-Cafe, Wiesengasse 2, Bad Vilbel

AWO-Frühstück

Jeden Mittwoch von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr findet der AWO-Frühstückstisch statt. Dieser Frühstückstisch richtet sich an alle Bürger, die gerne in Gesellschaft ein herzhaftes Frühstück zu sich nehmen wollen. Der Preis zu diesem Frühstück wird dabei von den Gästen selbst festgelegt.

AWO-Cafe, Wiesengasse 2, Bad Vilbel



Kleiderläden des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Friedberg e.V.

Dienstagmorgen, kurz vor zehn: Der Kleiderladen hat noch nicht geöffnet. Die Mitarbeiter/innen sind damit beschäftigt, die Kleider, die seit letzter Woche abgegeben wurden, zu sortieren. Blusen, Hosen, Anzüge, Jacken und Schuhe, alles wird dankbar angenommen, denn ab zehn füllt sich der Verkaufsraum.

In den „Kleiderläden“ des Deutschen Roten Kreuzes Kreisverband Friedberg e.V. gilt ein besonderes Prinzip: In Friedberg und in Butzbach können nicht nur Bedürftige mit geringem Einkommen gebrauchte Kleidung aus Spenden zu kleinsten Preisen erwerben, sondern auch jeder andere Interessierte einkaufen. So begegnen sich in den Läden die unterschiedlichsten Personen, aus den verschiedensten sozialen Umfeldern und wählen gemeinsam in dem umfangreichen Angebot passende Schnäppchen aus. Es lohnt sich nach Herzenslust zu stöbern.

Berührungängste gibt es keine. Das Wissen um die offene Tür für jede/n nimmt dem Laden, trotz seiner sozialen Tätigkeit, den Stempel der Bedürftigkeit und macht ihn zu einem attraktiven und besonderen Einkaufsort. Einzig der Schriftzug im Schaufenster lässt jede/n erkennen, nicht bloß einen neuen Secondhandladen entdeckt, sich gefreut, geguckt und gekauft zu haben, sondern dabei auch in einer karitativen Einrichtung gewesen zu sein.

Die Einnahmen, die so entstehen, werden zunächst verwendet, um die laufenden Kosten der Läden abzudecken. Einen großen Anteil leisten die 15 bis 20 ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen, die unentgeltlich arbeiten und mit viel Freude und Engagement bei der Sache sind.

Durch diese ehrenamtliche Unterstützung fallen keine Personalkosten an und so stehen dem Projekt noch Erträge zur Verfügung, die das Rote Kreuz dann für zahlreiche interne und externe Aktionen einsetzt. Mit diesem Überschuss kann z.B. die Hausaufgabenbetreuung in Münzenberg und die Butzbacher Tafel unterstützt werden.

Von diesen Projekten gibt es eine Vielzahl. Der Kleiderladen sieht seinen Sinn vorrangig unter dem Aspekt „Geld für soziale

Zwecke“ und will weiterhin vielen Bedürftigen eine Hilfe sein. Vor einem halben Jahr wurde der Kleiderladen in Butzbach eröffnet. Die Eröffnung in Bad Vilbel ist ebenfalls erfolgt.



Kontakt

Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Friedberg e.V.
Homburger Straße 26, 61169 Friedberg (Hessen)
Telefon: (0 60 31) 6000-0, E-Mail: info@derkleiderladen.de

Öffnungszeiten der DRK Kleiderläden

Butzbach, Limesgalerie, Jakob-Rumpf-Str. 2,
Mo. – Fr.: 10.00 – 18.00 Uhr, Sa.: 10.00 – 14.00 Uhr
Friedberg, Homburger Str. 26,
Di. – Fr.: 11.00 – 18.00 Uhr, Sa.: 10.00 – 13.30 Uhr
Bad Vilbel, Landgrabenstr. 10,
Di., Do., Fr.: 10.00 – 18.00 Uhr, Sa.: 10.00 – 14.00 Uhr



Neue Wege des Wohnens

WohnArt 3 – gemeinsam planen – wohnen – leben Generationen übergreifendes Mieterprojekt in Kranichstein Alt und Jung, Menschen mit Behinderung, Singles und Familien unter einem Dach. Wovon viele träumen wird in Kranichstein 2009 auf rund 3000 m² Realität.

Wir wollen dem Trend der Vereinzelung der Menschen und der Entfremdung der Generationen entgegenwirken. Es soll eine verbindende Gemeinschaft heranwachsen können, in der Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen aktiv und selbstbestimmt wohnen. Wir wollen individuell in einer Nachbarschaft leben, wo gegenseitige Hilfe und Unterstützung zur Selbstverständlichkeit wird.

Mitgestalten bis hin zur Selbstverwaltung hat bei diesem Projekt oberste Priorität. Der Bauträger des Mieterprojektes WohnArt 3 sichert Kooperation und Know-How. Dem Vorhaben steht eine erfahrende Bau- und Wohngesellschaft unterstützend zur Seite.

Das Projekt WohnArt 3 e.V. in Darmstadt – Kranichstein begann 2005, initiiert von der WohnSinn eG und der Bauverein AG. 2006 wurde der Verein WohnArt 3 gegründet (mit derzeit 39 Erwachsenen und 12 Kindern).

Mieter planen ihre 30 frei finanzierten Wohnungen in der Größe von 48 bis 127 m², dazu werden 14 öffentlich gefördert. Jede Wohnung besitzt einen Balkon oder eine Terrasse sowie einen 6m² großen Abstellraum. 3 Wohnungen sind rollstuhlgerecht ausgestattet. Alle Etagen sind barrierefrei mit Aufzug erschlossen. Alle 44 Wohnungen haben einen Blick zum Innenhof.

Die Vereinsmitglieder wünschen sich:

- ein Haus, in dem eine Gemeinschaft wächst und sich Potenziale entfalten können
- einen schönen Innenhof, wo Kinder geschützt spielen können
- ein Appartement, in dem unsere Gäste übernachten können
- eine Werkstatt, wo sich jeder handwerklich betätigen und wo Kreatives entstehen kann
- gemeinsame Feste zu feiern

- ein Passivhaus, um die Umwelt zu schonen und im Wohlfühlklima zu leben. (ein Passivhaus ist mit einer überdurchschnittlichen Wärmedämmung isoliert. Die Fenster und Türen sind 3-fach verglast. Ein Lüftungssystem kontrolliert die Zu- und Abluft. Bei Bedarf wird die zugeführte Luft aufgeheizt. Der Heizölbedarf liegt bei nur 1,5 l pro Quadratmeter und Jahr. Durch das Lüftungssystem entsteht ein gleichmäßig temperiertes Raumklima – für Allergiker bestens geeignet. Das Passivhaus ist absolut schimmelfrei.
- gemeinschaftliche PKW-Nutzung, um die Zahl der Autos zu reduzieren und mehr Ruhe und Sicherheit ins Wohngebiet zu bringen. Das Carsharing bietet mehr Vielfalt an Fahrzeugen für jeden Zweck. Gleichzeitig werden die Kosten für das eigene Auto gespart.

Sie engagieren sich in Arbeitsgemeinschaften, organisieren Seminare, Feste und andere Freizeitaktivitäten. Beim Feiern, Planen und Diskutieren lernen sie sich kennen, schon bevor sie einziehen.

Eine eigenständige Verwaltung des Wohnprojektes gibt ihnen eine größere Unabhängigkeit und reduziert die Nebenkosten. Dafür sind sie bereit, einen Teil ihrer Freizeit zu investieren. Im Frühjahr 2010 ziehen sie ein.

Kontakt

WohnArt 3

www.wohnart3.de

Tel.: 06151/25686 oder 06151/25113

Bauverein AG

www.bauvereinag.de

Tel.: 06151/2815705



Begegnung im Garten

Die Arbeit hinter sich lassen und nach Hause kommen ist im Sommer am Schönsten. Der erste Blick gilt dem Hund, der mich begrüßt, dann schaue ich nach meinem Mann und Paulinchen, unserer Katze. Ist alles ok, blicke ich in das Grün des Gartens. Ist jemand draußen? – auch schon heimgekehrt?

Wir wohnen alleine in einer Wohnung, aber nicht allein. Das Mietshaus in Frankfurt hat 4 Etagen mit 7 Wohnungen. Mit meinem Einzug vor 26 Jahren begann sich eine echte Hausgemeinschaft zu bilden. Dabei spielte der Garten die zentrale Rolle, ich war ins Erdgeschoss eingezogen, mein Nachbar und drei weitere Mieter gehörten meiner Generation an. Wir damals 30-Jährigen wollten den Hinterhof und das Rasenstück mit Wäscheleinen für uns nutzen. Die Erdgeschosswohnungen waren an uns vermietet, daher fühlte sich niemand mehr von unserem bunten Treiben gestört.

Bunter wollten wir den Garten, schon in meinem zweiten Sommer hier buddelten wir wie die Weltmeister. Beete anlegen, Stauden und Blumen pflanzen und gemeinsames Einkaufen der Gartenmöbel stand auf dem Programm. Dabei sind wir keine begnadeten Gärtner geworden, ist uns nie so wichtig gewesen. Mit einem Garten in der Reihenhaussiedlung können wir es nicht aufnehmen. Dafür gibt es gemeinsames Sonnenbaden, Kaffeetrinken, Essen und eher selten ein Gartenfest.

Mit den Rentnern im Haus hatten wir ein gutes Verhältnis, sie wollten zwar nicht mitfeiern, aber luden uns zu Kaffee und Kuchen ein, erzählten von der Geschichte des Hauses und schauten vergnügt aus den Fenstern, wenn wir unten mit Gästen grillten und tanzten. Wir waren bereit, ihre Wäsche von der Leine zu holen, hochzutragen und uns Zeit zu nehmen, ihnen zuzuhören. Jetzt sind wir die Alten im Haus, natürlich nicht mehr in der ursprünglichen Besetzung. Es fanden sich immer neue Mieter, die sich der Gartengruppe anschlossen und jetzt auch schon lange Jahre hier wohnen. Zum Leidwesen meines Mannes fehlt es jetzt an Männern und ich wünschte auch, dass er wie früher einen Gesprächspartner hätte, mit dem er sich wirklich gut versteht.

Gestritten wurde in all den Jahren natürlich auch, heftig, wären wir eine Freundesgruppe gewesen, wir hätten miteinander niemals mehr gesprochen. Aber eine Hausgemeinschaft wie unsere ist eher eine Familie. Die Mitglieder hat man sich nicht ausgesucht, den Konflikten ausweichen, geht nicht. Sich wieder zusammenraufen ist ein Muss, will man nicht die Begegnung im Garten verlieren.

Die Begegnung im Garten, die mir so wichtig ist, entlastet mich auch von der Enge meiner Zweierbeziehung. Ich muss nicht alle meine Gesprächsbedürfnisse bei meinem Mann einklagen. Ich habe eine Gruppe von Frauen zum Reden. Wir fahren oft zum Badensee oder im Winter in die Bad Nauheimer Therme. Wir leihen uns gegenseitig Bücher aus, beraten uns in Modefragen, gehen zusammen shoppen und ins Kino.

Ich habe die Kinder meiner Nachbarin vom ersten Tag an aufwachsen gesehen, das Babyfon hing aus dem ersten Stock in mein Schlafzimmer hinunter, die ersten Schritte machten die Zwillinge in einem gemeinsamen Sommerurlaub an der französischen Küste. Sandkasten und Planschbecken schmückten den Garten. Dieses Jahr sind beide ausgezogen und ich spüre, dass ihre Mutter unsere Gesellschaft in dieser Trennungsphase mehr als früher benötigt. Das Alleinleben in ihrer großen nun leeren Wohnung fällt noch schwer.

Nach der Arbeit gehe ich in den Garten, eher beiläufig wird geklärt, wer heute Abend draußen mitessen wird. Was gibt es? Wir besprechen, was jeder im Kühlschrank hat, entwickeln daraus ein Menü und verteilen die Aufgaben. Zum vereinbarten Termin sitzen wir um den Tisch herum, um zu essen, zu lachen, zu diskutieren und manchmal zu streiten.

Martina Deierling



Der TV Ober-Mörlen

Der TV Ober-Mörlen (TV 1901 ‚Fortuna‘ Ober-Mörlen e.V.) ist mit über 1.050 Vereinsmitgliedern, davon etwa 40% Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre und mehr als 400 Seniorinnen und Senioren im Alter über 40 Jahren, einer der größten gemeinnützigen Turnvereine im Wetteraukreis.

Die sportlichen Angebote umfassen über 40 Übungsstunden in der Woche, wobei der Schwerpunkt der sportlichen Vereinsarbeit im Breiten- und Freizeitsportbereich liegt. Daneben verfügt der TV Ober-Mörlen aber auch über Wettkampf- und Leistungssportgruppen in den Sportarten Handball und Tischtennis. Im Jahr werden knapp 2000 Trainings- und Übungsstunden angeboten.

Geführt wird der Verein von einem fünfköpfigen ehrenamtlichen Vorstand, dem eine hauptamtliche Geschäftsstellenleiterin zur Seite steht. Im Sportbereich sind stets ca. 30 Übungsleiterinnen und Übungsleiter engagiert. Etwa 80% verfügen über eine entsprechende Ausbildung bzw. DSB-Lizenz. Aktuell sind 5 fortlaufende Trainingsangebote im TV Ober-Mörlen mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet!

Sport im TV Ober-Mörlen

Mannigfaltig sind die Betätigungsmöglichkeiten in den Bereichen Breiten-, Freizeit-, Gesundheits-, Fitness- und Wettkampfsport. Die Attraktivität der Angebote und das Streben nach einer gleich bleibend hohen Qualität der Betätigungsfelder führt dazu, dass über 90% der Vereinsmitglieder aktiv am sportlichen Vereinsleben teilnehmen. Die Struktur der Sportangebote erlaubt fast jeder Altersgruppe eine individuelle Auswahl zu treffen.

Bereits für Kleinkinder steht, unter Einbindung der Eltern, mit dem Eltern-Kind-Turnen ein Bewegungsangebot zur Auswahl. Im Kinderbereich ab dem 4. Lebensjahr bieten wir Turnübungsstunden an. Mit dem Purzelhandball lernen die Kinder eine Fachsportart kennen, die es ihnen ermöglicht, sich in der sportlichen Vielfalt weiter zu orientieren. Ab dem 6. Lebensjahr kommen spezifische Angebote wie Leichtathletik, Judo, Jiu-Jitsu oder auch Tischtennis dazu.

Jugendliche ordnen sich meist einer der Wettkampfabteilungen Handball, Tischtennis oder Volleyball zu, oder ent-

wickeln ihre Aktivitäten auf dem an Bedeutung stetig zunehmenden „Fun-Sport-Sektor“. Der sehr unterschiedlichen Bedürfnislage von Erwachsenen können wir fast vollständig gerecht werden. Geben gesundheitsorientierte Überlegungen den Ausschlag für eine sportliche Betätigung, so umfasst die Angebotspalette vom Ausdauer- und Fitnessstraining bis zum Yoga fast alles. Will Mann/Frau, einfach gesagt, „nur“ sportlich aktiv oder fit sein, so fängt die Wahlmöglichkeit bei Aerobic an, geht über Ballooning, Fitness- bzw. Funktionsgymnastik wie Pilates bis hin zur reinen Spiel- oder Tanzgruppe sowie den Lauftreffs (Nordic-Walking, Walking, Jogging).

Leistungsbereitschaft bringen auch alle die mit, die unsere Seniorensportangebote besuchen. Hier stehen Übungsstunden mit gesundheitserhaltenden Inhalten im Fordergrund.

Gesellschaftliche Aufgaben – soziale Schwerpunkte

Sport verstehen wir nicht nur als körperbezogene Aktivität; Sport ist für uns ein ganz elementares Bindeglied, wenn es um die Bewältigung sozial-, jugend-, gesundheits- und gesellschaftspolitischer Prozesse geht.

Die Teilnahme an sportbezogenen Aktivitäten in einem vereinsorientierten Umfeld beinhaltet auch das Bemühen um eine Auflösung von Verinselungstendenzen in unserer Gesellschaft.

Im Kinder- und Jugendbereich arbeiten wir sehr stark an der Bewältigung der negativen Begleiterscheinungen, die durch eine immer weiter fortschreitende Verknappung von Bewegungsräumen entstehen. Bewegungsmangel führt bereits im Kindesalter zu einer kaum zu revidierenden Vorschädigung. Unser Kurs-Programm beinhaltet hierzu u.a. Sportangebote für übergewichtige, haltungsgeschwächte und auch für motorisch auffällige Kinder. In Form von Kooperationen mit Kindergärten, Hortgruppen und Schulen versuchen wir, eine Erhöhung des täglichen Bewegungsanteils zu erreichen.



Sport als Bindeglied in einem weiten Spektrum der sozialpädagogischen Arbeit stellt ein zusätzliches Aufgabenfeld im Rahmen unserer gesellschaftlichen Verantwortung dar. Unsere Angebote „Judo und Jiu Jitsu“ dienen u.a. auch dazu, sozial Benachteiligten eine positivere Selbstdarstellung zu ermöglichen und zur Stärkung ihrer Identität beizutragen. Aggressivität kann hierdurch zumindest teilweise kanalisiert werden.

Offensiv in die Zukunft

Um die Zukunft unseres Vereins zu sichern, müssen die innovativen Kräfte gebündelt werden. Aus der gemeinsamen Analyse der unterschiedlichsten Entwicklungsprozesse lassen sich Strategien entwickeln, die dazu beitragen, dass der TV Ober-Mörlen auch weiterhin ein attraktiver Verein modernen Zuschnitts sein wird.

Das Sportangebot wird stets auf seine Aktualität überprüft und soll hohen qualitativen Ansprüchen gerecht werden. Es werden verstärkt präventive, marktorientierte, krank-

kassenbezugschusste Kursangebote entwickelt und an den individuellen Bedürfnissen ausgerichtet sein.

In gesundheitspolitischer Hinsicht werden wir unsere Rolle als verlässlicher Partner zur Befriedigung individueller Wünsche im präventiven und rehabilitativen Bereich noch weiter ausbauen.

Soziale Aspekte der Vereinsarbeit müssen auf Dauer abgesichert werden. Die Kinder- und Jugendarbeit wird große Herausforderungen nicht nur an uns stellen, wenn es z.B. um das Ganztagschulsystem geht. Offensiv in die Zukunft - begleiten Sie den TV Ober-Mörlen auf ihrem Weg in die Zukunft.

Kontakt

Aktuelles unter <http://www.tv-ober-moerlen.de>

Caritas-Kinderkiste Friedberg und Büdingen

Die Caritas-Kinderkiste ist ein Second-Hand-Laden für gebrauchte Kindersachen in Friedberg und Büdingen

Neben Kinderkleidung werden dort alle Gegenstände rund ums Kind, wie Spielzeug, Kinderbücher, Kinderwagen und Erstausrüstung, sowie Umstandskleidung zu kleinen Preisen angeboten. Einkaufsberechtigt sind Personen des Wetteraukreises, die Leistungen nach SGB II (Hartz IV), SGB XII, Bafög, Leistungen nach Asylbewerberleistungsgesetz oder Wohngeld beziehen. Gegen Vorlage des entsprechenden Leistungsbescheides kann in der Kinderkiste eine Einkaufsberechtigung ausgestellt werden. Darüber hinaus können auch Menschen mit geringem Einkommen eine Einkaufsberechtigung erhalten. Hierzu sind Nachweise über das monatliche Einkommen und die monatlichen Belastungen in den Beratungsstellen des Caritasverbandes in der Kleinen Klostersgasse 16 in Friedberg bzw. in Büdingen, Berliner Str. 2 vorzulegen. Sachspenden werden zu den Geschäftszeiten entgegengenommen.

Kontakt

Öffnungszeiten Friedberg:
Montag – Freitag 10.00 – 16.00 Uhr,
Samstag 10.00 – 13.00 Uhr

Kontakt Caritas Kinderkiste
Friedberg, Schirngasse 5,
Tel.: 0176-52369318
Öffnungszeiten Büdingen:
Mo., Di., Mi., Fr.: 10.00 – 16.00 Uhr,
Do.: 14.00 – 16.00 Uhr
Sa.: 10.00 – 12:30 Uhr

Kontakt Caritas Kinderkiste
Büdingen, An der Fahrbach 3,
Tel.: (01 76) 52 36 61 62



Mehrgenerationenhaus in Friedberg

Die leuchtenden Augen des Herrn Sch. sprechen Bände: „Das Konzept der Mehrgenerationenhäuser ist eine tolle Sache! Ich habe wieder neuen Mut und frischen Auftrieb bekommen.“

Der Pensionär ist ein Beispiel von vielen Menschen, die immer wieder gerne zu den Veranstaltungen des Mehrgenerationenhauses Wetterau kommen und persönlich davon profitieren.

Er erzählt weiter: „Seitdem meine Frau vor einiger Zeit verstorben ist, hat sich mein Leben natürlich sehr verändert. Besonders die Einsamkeit ist schwer zu ertragen. Als ich das erste Mal von den regelmäßig stattfindenden Kennenlerncafés des Mehrgenerationenhauses Wetterau in Bad Nauheim und Nidda erfuhr, war ich neugierig. Ein reger Austausch von Menschen aller Altersgruppen wurde da versprochen. Tatsächlich hatte sich an diesem Tag vom Kleinkind bis zum Senior eine bunt gemischte Gruppe eingefunden. Nachdem sich alle erst einmal vorgestellt hatten, war das Eis gebrochen und sofort fanden angeregte Gespräche zwischen uns statt. Die ersten Kontakte waren somit geknüpft. Das vielfältige Programm bot uns allen neue Anregungen und viel Abwechslung an diesem Nachmittag. Schön fand ich auch, dass für die Kinder ein eigenes kleines Programm angeboten wurde. So konnten sich die Mütter und Väter ebenfalls ganz entspannt bei Kaffee und Kuchen austauschen. Mittlerweile sind die Kennenlerncafés eine feste Einrichtung für mich geworden. Ich freue mich immer wieder aufs Neue über unser ständig wachsendes, generationsübergreifendes Netzwerk und die daraus entstehenden Freundschaften und Ideen. Kontaktscheue gab und gibt es keine. Denn wie der Name schon sagt, dienen diese Treffen dem ungezwungenen Kennenlernen von Jung und Alt mit dem Gedanken, die verschiedenen Generationen näher zusammen zu bringen, voneinander zu lernen und sich miteinander auszutauschen.“

Ein Highlight in diesem Jahr war die Erkundung des Vogel-parks Schotten im August. Unter dem Motto „Lerne deine Heimat kennen“ fanden wir uns am Morgen ein. Klasse fand ich, dass auch neue Gesichter unter uns waren.

Los ging es dann im Sinnesgarten, wo jeder auf seine Kosten kam. Den anwesenden Kindern hatte es dort besonders



der Flusslauf angetan, wo sie ausgelassen planschen konnten. Exotische, aber auch heimische Vogelarten und der Streichelzoo ließen unsere Herzen höher schlagen. Wo kann man heute denn noch Esel streicheln? Nach einem leckeren Mittagessen im hauseigenen Restaurant wurde unser frisch erlangtes Wissen in der Vogelpark-Rallye mit viel Spaß und Humor auf die Probe gestellt.

Als sich gegen Abend dieser schöne Tag dem Ende zuneigte, waren wir Teilnehmer uns alle einig: An dieses Treffen wird man sich noch lange sehr gerne zurück erinnern!

Ich kann immer wieder nur sagen, wie begeistert ich bin, dass wir als bunt gemischte Gruppe alle zusammen ein solch gut funktionierendes Netzwerk aufgebaut haben. Auf neue Interessenten und Treffen, freuen wir uns schon heute!“

Kontakt

Ansprechpartnerin für das MGH Wetterau ist
Gudrun Haas
Grüner Weg 8
61169 Friedberg
06031 693719-61
gudrun.haas@fab-wetterau.de



Interview mit Herrn Landrat Joachim Arnold

Joachim Arnold wurde vor 50 Jahren in Wölfersheim geboren. Dort besuchte er zunächst die Grundschule. Nach dem Abitur an der Augustinerschule in Friedberg studierte er an der Technischen Universität in Darmstadt Geodäsie und legte danach die 2. Staatsprüfung ab. Es folgte ein Zusatzstudium zum geprüften Wirtschaftsförderer. Tätigkeit im höheren Dienst beim Land Hessen. Knapp 15 Jahre war er Bürgermeister seiner Heimatgemeinde Wölfersheim. Seit Juli 2008 ist er Landrat des Wetteraukreises. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.



Welche sind die wesentlichen Aufgaben für Sie als Landrat?

Als Landrat leite ich die Kreisverwaltung. Dazu gehört es, die Beschlüsse der Kreisgremien vorzubereiten und auszuführen sowie die Aufgaben unter den Mitgliedern des Kreis Ausschusses zu verteilen. Insbesondere für die Fachdienste Kreis- und Regionalentwicklung, Umwelt und Bauwesen, Recht und Kommunalaufsicht, Kommunikation und Gremienservice, Frauen und Chancengleichheit, Revision und Zentrales Controlling zeichne ich verantwortlich. Zusätzlich versuche ich als Dezernent für Personal und Organisation die Arbeit der Kreisverwaltung zu optimieren. Hier habe ich im letzten Jahr zum Beispiel in Abstimmung mit dem zuständigen Sozialdezernenten die Struktur des Fachbereichs „Jugend, Familie und Soziales“ neu geordnet. Dies hat dazu geführt, dass wir unsere bestehenden Ressourcen effektiver und effizienter für die Menschen in der Wetterau einsetzen können. Wichtig war mir dabei unter anderem, dass wir einen neuen Fachdienst Familienförderung geschaffen haben und damit das Signal senden, dass die Unterstützung für Familien eine hohe Bedeutung hat. Der Ausbau der Kinderbetreuung und die Überwachung der Standards in den Einrichtungen werden von dort beeinflusst.

Können Sie als Landrat konkret Maßnahmen gegen die zunehmende Armut im Land ergreifen?

Armut hat viele Gesichter und Hintergründe. Auch die Maßnahmen ihrer Bekämpfung müssen über finanzielle Transferleistungen und die zum Glück deutlich ausgebauten Beratungs- und Hilfsangebote im Rahmen der Sozialgesetzgebung hinausgehen.

Ich sehe in einer guten Schul- und Berufsausbildung einen besonders wichtigen Grundpfeiler um Armut entgegenwirken zu können. Wer eine gute Ausbildung genossen hat, dessen Armutsrisiko wird kleiner. Daher ist es mein Ziel für gute Rahmenbedingungen an unseren allgemein bildenden und beruflichen Schulen im Wetteraukreis zu sorgen. Derzeit investieren wir zusätzlich neben unserem jährlich 20 Mio. Euro umfassenden Schulbauprogramm im Rahmen der Umsetzung der Sonderinvestitions- und Konjunkturprogramme von Bund, Land und Kommunen weitere 58 Mio. Euro in unsere Schulgebäude und deren Ausstattung. Ein

weiterer Schwerpunkt meiner Tätigkeit des Landrats ist die Strukturpolitik. Hier darf der Kampf um den Erhalt von Arbeitsplätzen nicht erst dann beginnen, wenn Unternehmen gefährdet sind. Als Wirtschaftsförderer möchte ich aktiv den Strukturwandel positiv gestalten und damit auch den vielerorts negativen Folgen der demographischen Entwicklung entgegenzutreten. Neben guter Bildung ist dies die beste Maßnahme, der zunehmenden Armut im Land entgegenzutreten.

Welche Vision trägt Sie in Ihrer Arbeit?

Unser Land hat viele Jahrzehnte von der sozialen Marktwirtschaft profitiert. Ihre Grundzüge sind nach wie vor die Grundlage für mein Handeln, also mehr Leitbild als Vision. Das Soziale in der Marktwirtschaft in Zeiten der Globalisierung unter sich ständig verändernden Rahmenbedingungen nicht nur zu erhalten, sondern stets neu und zukunftsgestaltend zu definieren, ist eine Daueraufgabe von Politik. Dabei ist vor allem die Nachhaltigkeit von Entscheidungen von besonderer Bedeutung. Wie wir gerade an der derzeitigen Wirtschaftskrise sehen, sind die kurzfristigen Erfolge nicht immer auch langfristig die tragenden. Unser Zusammenleben kann nur funktionieren, wenn eine soziale Kompensation zwischen den Anforderungen von modernen Unternehmen und den Interessen und Bedürfnissen der Menschen existiert.

Was macht Ihnen an Ihrer Arbeit Spaß?

Als Landrat komme ich mit vielen Menschen zusammen, das macht mir Freude. Ich erfahre die Vielfalt der Wetterau mit ihren Betrieben, Vereinen und Initiativen. Dabei erlebe ich täglich mit wie viel Engagement Menschen sich in unserer Wetterau auch ohne finanziellen Lohn für ihre Mitmenschen einsetzen. Insbesondere die Arbeit der Selbsthilfegruppen sticht hierbei heraus. Diesen enormen Einsatz erleben zu können, gibt mir Mut und Kraft.

Und was sehen Sie eher als große Belastung an?

Generell sehe ich meine berufliche Tätigkeit nicht als Belastung an. In Krisen und Schwierigkeiten sehe ich Chancen, Dinge schneller zu ändern. Bürokratie ist mir dabei ein Dorn im Auge. Oft wünsche ich mir, dass wir schneller zu Entscheidungen und Umsetzungen kommen. Um dies zu

überwinden, bin ich für jede Unterstützung und jeden innovativen Ansatz dankbar.

Welche Bedeutung hat Selbsthilfe im Wetteraukreis für Sie?

Die positive Entwicklung der Selbsthilfelandchaft im Wetteraukreis habe ich schon in meiner Zeit als Bürgermeister stets befördert. In Wölfersheim war ich als Privatmann über 15 Jahre Vorsitzender des Fördervereins für soziale Dienste und Seniorenarbeit. Die Entscheidung, dass der Kreis die Selbsthilfegruppen in den Städten und Gemeinden koordiniert und aktiv unterstützt, ist absolut richtig. Hiervon profitieren viele Menschen. Die gut vernetzte und ständig wachsende Wetterauer Selbsthilfelandchaft ist eine wichtige tragende Säule unserer sozialen Architektur. Es ist mir ein Anliegen, dies gegenüber den vielen ehrenamtlich

Tätigen in diesem Bereich immer wieder zum Ausdruck zu bringen, beispielsweise bei einem Besuch der jährlich stattfindenden Selbsthilfemeile.

Was prägt Ihr Leben außerhalb der Arbeit?

Der Arbeitsaufwand eines Landrates ist nicht mit einem Achtstundentag und fünf Arbeitstagen die Woche zu bewältigen. Regelmäßig bin ich auch am Abend und am Wochenende vor Ort bei den Menschen, insbesondere bei Vereinen und Institutionen, die das Wirtschaftsleben und das soziale Miteinander befördern. Die verbleibende knapp bemessene Freizeit verbringe ich mit meiner Familie und im Garten. Ab und zu besuche ich Sportveranstaltungen.

Buchvorstellung



Verlag: Kiepenheuer & Witsch 2009
Ausstattung/Bilder: 2009. 240 S.
Seitenzahl: 240
Deutsch
ISBN-13: 9783462041415
ISBN-10: 346204141X
Best.Nr.: 26365950
14,95 Euro

Freiheit – Gleichheit – Grundeinkommen

Befreiung von Existenzangst – der Menschheitstraum von der Brüderlichkeit.

Wir stehen am Scheideweg: Machen wir gesellschaftlich notwendige Arbeit weiter unbezahlbar? Konsumieren wir auf Kredit, während wir als Steuerzahler mit Milliarden marode Banken retten? Oder nutzen wir die tief greifende Krise, um Arbeit neu zu denken? Ein bedingungsloses Grundeinkommen für alle würde die Menschen von Existenzangst befreien – und ihre Eigeninitiative wecken.

Die Französische Revolution forderte Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit. Doch institutionalisiert wurden nur Freiheit und formale Gleichheit – in Form von Menschen- und Grundrechten, Rechtsstaatlichkeit und Gleichheit aller Bürger vor dem Gesetz. Das Versprechen der Solidarität ist bis heute uneingelöst. Götz Werner und Adrienne Goehler begründen, warum ein bedingungsloses Grundeinkommen (BGE) für jeden Bürger den Traum von 1789 endlich erfüllen würde.

Das BGE ist die Antwort auf einen grundsätzlichen Wandel. Die Wissensgesellschaft entwertet Handarbeit, und selbst viele hoch qualifizierte Menschen – gerade in Bereichen wie Kultur, Bildung, Gesundheit oder Soziales – kennen nur noch zeitlich befristete, projektförmige Arbeitsverhältnisse. Nicht rationalisierbare menschliche Dienstleistungen sind im Vergleich zur hoch verdichteten Industriearbeit kaum noch bezahlbar.

Wenn Arbeit aber zunehmend fragmentiert und entwertet wird, muss die Grundversorgung der Bürger auf eine neue Basis gestellt werden. Erst dadurch wird Arbeit auch als Sinnstiftung, Selbsterfüllung, kulturelle und soziale Teilhabe gesellschaftlich erkennbar und ökonomisch möglich. In diesem Buch zeigen zwei der profiliertesten und leidenschaftlichsten Verfechter der Grundeinkommensidee, welche Wege vom gescheiterten Modell der Erwerbsarbeitsgesellschaft in die Kulturgesellschaft führen.

Selbsthilfe- und Informations-M-E-I-L-E in Bad Nauheim

Gespräche führen und Informatives erfahren!

35 Gruppen, Beratungsstellen und soziale Einrichtungen präsentierten sich auf der Selbsthilfe-MEILE in der Innenstadt und standen zum Gespräch bereit. Die Informationsangebote stießen auf reges Interesse. Organisiert wurde dieser Tag durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises, gefördert von den Hessischen Krankenkassen und der Sparkasse Oberhessen. Die Stände wurden liebevoll dekoriert und viele Teilnehmer/innen ließen sich etwas Besonderes einfallen, um mit den Menschen in Dialog zu treten. So bot der Stand der Deutschen Lymphschulung Drainagemassagen an. Der Naturheilverein stellte auf dem Podium das Ganzkörper Pilates vor. Die Guttempler Wetterau, Gruppe Friedberg, ließen Interessierte einen Parcours mit der Rauschbrille durchlaufen. Die dadurch erlebte Einschränkung im Sichtfeld und in der Koordination machte bewusst, mit welchen Defiziten sich Menschen unter Alkoholeinfluss bewegen. Die Grünen Damen verteilten aus aktuellem Anlass Mundschutz unter dem Motto „Schutz vor dem Mund und du bleibst gesund“. Die MS-Frösche Büdingen ließen Nichtbetroffene

Kartoffeln schälen. Unter Einschränkung des Sichtfeldes und durch das Tragen von handelsüblichen Arbeitshandschuhen wollten sie verdeutlichen, wie sich MS-Kranke bei der Ausführung von Alltagsarbeiten beeinträchtigt fühlen. Die Familiengruppe Down-Syndrom führte mit der GuK-Tanzgruppe von Kindern mit und ohne Down-Syndrom das Kindermusical „Regenbogenfisch komm hilf mir“ vor. GuK steht dabei für gebärdensunterstützte Kommunikation. Das heißt, jede unserer Bewegungen hat eine Bedeutung. Die Bewegungen sind der Gebärdensprache entnommen.

Strahlender Sonnenschein begleitete die gelungene Veranstaltung.

Nächstes Jahr wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Teilnahme der regionalen Selbsthilfe und der sozialen Einrichtungen im Rahmen der Landesgartenschau in Bad Nauheim organisieren. Sowie genaue Daten bekannt sind, werden wir diese veröffentlichen.





Fortbildungsangebot

der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises für die Selbsthilfegruppen im Oktober 2009. „Wenn in Selbsthilfegruppen unvermutet Trauer zum Thema wird“

In der Vergangenheit bot die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises stets Fortbildungen zu sehr theoretischen Themen wie z.B. Moderation, Kommunikation oder Öffentlichkeitsarbeit an. Diesmal gewannen wir Joachim Michalik als Referenten für die doch enorme emotionale Problemstellung „Tod und Trauer in Selbsthilfegruppen“. Dazu wählten wir den passenden Veranstaltungsort, das Jugendhaus St. Gottfried in Niddatal/Ilbenstadt. Neben dem theoretischen Teil, in dem Joachim Michalik die Trauer mit all den dazu gehörenden Situationen, Folgen, Wirkungen, hirnpfysiologischen Abläufen und Zeichen erklärte, spürte man den enorme Bedarf an Erfahrungsaustausch. Ein kleiner gemeinsamer Imbiss lud zu Gesprächen ein und brachte die Teilnehmer/innen untereinander näher. In der folgenden Gesprächsrunde erzählten die direkt von Trauer Betroffenen von ihren Erlebnissen und Erwartungen. Andere hörten gespannt zu, versuchten sich einzufühlen und für sich einen Weg zu finden mit Trauernden umzugehen. Wie erwartet reichte die Zeit nicht aus und alle baten um Fortsetzung dieser Fortbildung. Im Anschluss tat es gut noch einmal durch die frische herbstliche Luft im angrenzenden Garten zu spazieren.

Wir hoffen, dass wir allen Teilnehmer/innen inhaltlich die Hemmschwellen etwas reduzieren und eigene Fähigkeiten und Grenzen näher bringen konnten. Unser Ziel hätten wir erreicht, wenn diese Menschen nun nach dem Seminar Impulse und Kraft mitnehmen, um kommende Ereignisse zu bewältigen und das Thema in Ihrer Selbsthilfegruppe angemessen ansprechen können.

Selbsthilfegruppe für Angehörige demenziell erkrankter Menschen in Altenstadt

Es gibt immer mehr Menschen mit demenziellen Erkrankungen. Allein im Wetteraukreis wird ihre Zahl auf 3.000 geschätzt. Sie leiden an fortschreitendem Nachlassen der Erinnerungsfähigkeit und des Denkvermögens. Daraus ergibt sich zunehmend ein „Nicht-bewältigen-können“ des Alltags. Für Angehörige und ihre erkrankten Partner/Angehörigen ist dies ein schwerer Schicksalsschlag und eine große Belastung. Fast 90 Prozent der Erkrankten leben zu Hause bei oder mit ihren Angehörigen und bedürfen häufig einer „Rund-um-die-Uhr-Betreuung“.

Der Mobile Hilfsdienst im Sozialverband VdK Hessen-Thüringen, der bereits in Altenstadt eine Betreuungsgruppe für an Demenz/Alzheimer erkrankte Menschen anbietet, möchte jetzt mit einem Gesprächskreis auch die Angehörigen unterstützen und ihnen eine Möglichkeit zum Austausch geben.

Im Rahmen dieser Selbsthilfegruppe können Angehörige in ungezwungener Atmosphäre über Sorgen, Ängste, Probleme,

etc. reden. Außerdem erhalten sie Informationen, z.B.: zum Krankheitsbild, zur Pflegeeinstufung, zum Schwerbehindertenrecht, etc.

Die Selbsthilfegruppe wird von einer Fachkraft begleitet.

Die Treffen finden jeden letzten Freitag (19:30Uhr) eines jeden Monats statt.

In den Räumlichkeiten der: Katholischen Begegnungsstätte St. Andreas, Fritz- Kreß-Str. 7, 63674 Altenstadt

Kontakt

Sozialverband VdK Hs./Th.,
Mobiler Hilfsdienst, Frau Schüssler, Tel.: 069 / 43 45 93
Gemeinde Altenstadt,
Frau Regina Schröder, Tel.: 06047 / 80 00 80

„Burn-out und Mobbing“

Burn-out und Mobbing führen zu einer konfliktbelasteten Situation am Arbeitsplatz, die für die Betroffenen unerträglich wird. Mobbing existiert auch in der Schule, durch Verwandte, „Freunde“ und Bekannte und durch Nachbarn. Immer wieder erleben Menschen systematische psychische Demütigungen, Beleidigungen, Schikanen, unfaire Attacken bis hin zur sozialen Ausgrenzung.

Nicht selten führt der ungebremste Verlauf dieses Prozesses zu einer so großen psychischen Belastung und Überforderung, dass die Gesundheit massiv beeinträchtigt wird. Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die gerade mittendrin sind, die es bereits erfahren oder schon hinter sich haben und sich mit ihren Problemen und dem täglichen Stress alleine fühlen.

In der Gruppe möchten wir offen und vertrauensvoll über unserer Erfahrungen sprechen und Informationen austauschen. Aufgrund der gemeinsamen Betroffenheit können die Gespräche helfen, neue Erkenntnisse für die persönliche Problemsituation zu entwickeln, soziale Isolierungen und Ängste abzubauen und neue Anregungen für Lösungsmöglichkeiten zu erhalten. So ermutigt wollen wir uns mit der Situation neu und kraftvoller auseinandersetzen.



Kontakt

Wann? jeden 1. und 3. Montag im Monat um 19 Uhr
Wo? Bürgeraktive, Marktplatz 2-4, 61118 Bad Vilbel
Weitere Informationen: BÜRGERaktive, Tel. 06101 – 1384



Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe (CSG) in Karben

Wenn der Kopf zu zerspringen scheint

„Der Clusterkopfschmerz wird auch Suizidkopfschmerz genannt, weil viele Leute wegen der immensen Schmerzen Selbstmordgedanken haben“, sagt Matthias Steinmetz, Ansprechpartner der neuen Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe (CSG) Rhein-Main, die sich nun regelmäßig im Karbener Gemeindezentrum St. Bonifatius trifft. Die Betroffenen leiden darunter, dass sich kaum ein Arzt mit der seltenen Erkrankung auskennt. Bis zur richtigen Diagnose können Jahre vergehen. Während dieser Zeit spielen Arbeitsunfähigkeit, psychosoziale Auswirkungen und Vereinsamung eine nicht zu unterschätzende Rolle. Clusterkopfschmerz ist der stärkste Schmerz, den der menschliche Körper erzeugen kann. Die äußerst heftigen Kopfschmerzen steigen innerhalb von 3 bis 5 Minuten sprunghaft an. Die Dauer reicht von 15 Minuten bis zu 3 Stunden. Die Anzahl liegt zwischen einer und acht Attacken pro Tag oder Nacht. Eine Clusterperiode kann einige Tage bis mehrere Monate andauern. Danach folgen Wochen, Monate oder gar Jahre, in denen Betroffene unbeschwert leben können. Beim Auftreten der Attacken beginnt die Nase auf der betroffenen Seite zu lau-

fen, das Auge rötet sich und tränt. Weitere Symptome sind ein herabhängendes, geschwollenes Lid, Gesichtsrötung und Gesichtsschwitzen. Die Betroffenen befällt Unruhe und sie beginnen herumzulaufen. In extremen Fällen schreien sie und schlagen mit dem Kopf gegen die Wand. Die Ursache des Clusterkopfschmerzes ist immer noch unbekannt. Das typische Auftretsalter ist um das 30. Lebensjahr. 80 Prozent aller Betroffenen sind Männer.

Kontakt

Mehr Informationen gibt es im Internet unter
www.clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de
www.clusterkopfschmerz.de
www.clusterkopf.de

oder direkt bei Matthias Steinmetz, Tel.: 06034/6458, matthias.steinmetz@clusterkopfschmerz.de oder csg-frankfurt@gmx.de

Kontakt

Selbsthilfegruppe Lebenswege

Fam.-Gruppe von Eltern mit schwerst mehrfach behinderten Kindern ab 12 Jahren

Treffpunkt: in wechselnden Orten des Wetteraukreises
Tel.: 06032/87086



Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit

Kommunikation und Krise

Krise – Stolperstein – Konflikt, um ihren Kern kreisen Nachricht, Unterhaltung, Presse, Oper, – sie sind von größtem Interesse, sie sind Motor. Sie bringen vorwärts oder lähmen, befeuern oder zerstören. Freude, Ärger, Angst, Mut, Wut, all unsere Gefühle resultieren daraus. Die Evolution hat uns über Jahrmillionen mit Verhaltensmöglichkeiten ausgestattet, um dem Chaos zu entgehen. Darauf können wir bauen, jeder kann entscheiden, – bleiben oder fliehen...

Lebenslänglich lernen wir über Versuch und Irrtum die Regeln der Gesellschaft, in die wir hineingeboren sind. Wir sind frei und gleich und einzigartig. Daraus folgt, dass jede/r anders ist als der/die andere. Somit kann es ohne Auseinandersetzung gar nicht gehen.

Wissen, Vorlieben, Abneigung, Missverständnis, Stimmungen liefern zwangsläufig Konflikte.

Über Mitgefühl ist Selbst-Hilfe und Fremd-Hilfe möglich. Grundlage von Empathie ist die Selbstwahrnehmung. Ich muss mich und meine Nöte kennen und verstehen lernen, soweit möglich. So entsteht die Chance die "Welt mit den Augen des Anderen zu betrachten". Die Verletzlichkeit sinkt, negative Gefühle werden verstehbar, Verständnis für die Anderen steigt.

Es gibt keine Patentrezepte für Krisen, hier einige Stolpersteine:

Harmoniebedürfnis: bei ausgeprägtem Bedürfnis nach Harmonie wird Konfliktvermeidung betrieben, Wünsche und Probleme werden nicht angesprochen. Der Spruch "um des

lieben Friedens Willen" führt in die Irre. Wie kann man da wahrhaftig und authentisch sein? Wie sollen nicht angesprochene Schwierigkeiten gelöst werden? Die Verleugnung von Gefühlen wie Misstrauen, Ärger, Wut, Neid führt entweder zu Aggressionen oder zu Unverstandensein und Rückzug. Lähmung und Langeweile kann in der Folge die Gruppe blockieren. Erst kommt der Rückzug nach innen, bald bleibt man den Treffen ganz fern. So werden Chancen auf Neuerung und auf Entwicklung vertan.

Schweigepflicht: viele Menschen leiden unter der Vorstellung, dass über sie bei Abwesenheit gesprochen, oder noch schlimmer, gelästert wird, oder Informationen nach draußen gelangen. Verschwiegenheit sollte vereinbart werden: "Was heute unter uns besprochen wurde, bleibt im Raum"!

Hat jemand ein Treffen versäumt und soll nun auf den "neuesten Stand" gebracht werden, müssen die Worte unbedingt auf "Bloßstellungen hin" abgeklopft werden.

Doch Nachsicht, wie schnell verstößt man ohne böse Absicht gegen Verschwiegenheit! Ist es passiert sollte darüber ein offenes Gespräch folgen. Vielleicht zuerst im kleinen Kreis der Betroffenen.

Cliquenbildung: Mitglieder von Gruppen werden Freundschaft schließen und sich außerhalb der Sitzungen der Selbsthilfegruppe treffen. Der freundschaftliche Umgang Einzelner miteinander, kann für die Anderen bedeuten, dass sie sich ausgeschlossen und verunsichert fühlen. Daher ist



es wichtig, offen darüber zu sprechen. Wo sich Menschen begegnen, entstehen Freundschaften. Bitte - kein Neid!

Überforderung: engagierte Gruppenmitglieder klagen über ihre Beanspruchung, während andere passiv bleiben. Die Gruppe sollte sich als Ziel die Mitarbeit und Verantwortung eines/r Jeden versichern. Dies muss thematisiert werden. Erfolg versprechend ist das persönliche Gespräch mit den Passiven, das Rücksicht nimmt auf Fähigkeit, Lust und Zeitkontingent. Aktive Mitglieder sollten sich bei anstehenden Tätigkeiten zurückhalten und erst einmal abwarten, ob andere diese Arbeit übernehmen. Listen, in die die Tätigkeiten mit Zeitangaben namentlich eingetragen werden, können helfen. Hilft dies alles für geplante Aktivitäten nicht, muss in Erwägung gezogen werden diese ausfallen zu lassen. Es kann sein, dass dann doch die Zahl der Akteure steigt.

Kerngruppe und häufiger Wechsel: ist eine Gruppe offen gegenüber neuen Mitgliedern, kann der häufige Wechsel störend wirken. Es entsteht das Gefühl nicht weiterzukommen. Immer wieder kommt man auf das schon vielfach Gehörte zurück und bleibt in den Vorstellungsrunden stecken. Dies sollte besprochen und ein anderer Umgang verabredet werden. Zur Stabilisierung könnte die Gruppe für einige Monate für Fremde geschlossen werden. Oder - die Neulinge werden gebeten, sich auf das Geschehen der Gruppe einzulassen. Nach dem Treffen wird ihnen ein erfahrenes Mitglied alle Fragen zum Gruppengeschehen beantworten. So werden sie für das nächste Treffen vorbereitet und zugleich eingebunden.

Frau und Mann: Frauen seien viel kommunikativer als Männer. Gut, wenn dem so ist. Leider folgt dann der Stolperstein, - Frauen nehmen Probleme persönlich. Männer hätten es da besser, sie stritten, würden laut, unsachlich, und könnten doch anschließend gemeinsam ein Bier trinken gehen.

Was folgt daraus: Nimm es nicht persönlich, bleib gelassen, es hat nichts mit dir persönlich zu tun. Und bleibt es problematisch, probieren wir das nächste Mal einen anderen Weg".

Hier hilft die Selbstanalyse. Hat nicht jede/r schon eine lange Erfahrung mit sich selbst? Und ist diese negativ, muss sie so lebenslänglich bleiben?

Ego - analysieren, verzeihen können und sich selbst nicht so ernst nehmen, bewahrt vor mancher Frustration.

Harmonie muss geübt werden - ist Arbeit.

Vielleicht hilft ein Beispiel aus der Musik: harmonisches Klingen, ob im Chor oder als Instrumentalist, stellt sich erst ein, wenn das "Wie" vereinbart ist, - die Tonart, die Noten. Bei täglicher Übung kommt man der schönsten Harmonie näher, ein Leben lang. Und immer wieder wird es Misstöne geben, die für neue Erfahrungen wach machen.

Habt Geduld, Versöhnungswillen, und viel, viel Humor.

Hanne Tinkl

Fortbildungsveranstaltung für Selbsthilfegruppen

im Wetteraukreis

Thema: Meridiane Klopfakupressur
Zielgruppe: Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Diese wunderbare Methode basiert auf dem uralten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie beruht auf der Erkenntnis, dass die Ursache aller negativen Emotionen eine Störung innerhalb des körpereigenen Energiesystems ist. Löst man diese Blockaden, können die Selbstheilungskräfte wieder wirken. Diese leicht zu erlernende Energietechnik kann in vielen Bereichen eingesetzt werden z. B. bei Stress und innere Unruhe, Erschöpfung, Ängsten und Phobien (Prüfungs-, Flug-, Redeangst, Angst vor Spinnen ...), Wut, Trauer, aber auch bei körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Allergien, Schlafstörungen u.v.m.



Das Seminar bietet eine Einführung in Theorie und Praxis und Einübung der einzelnen Schritte für die Selbstanwendung. Wir laden alle Interessierten herzlich ein, an dieser Fortbildung teilzunehmen.

Kontakt

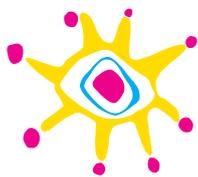
Referentin: Heike Unger, Heilpraktikerin
Termin: 11. Februar 2010
Zeit: 19:00 Uhr
Ort: Kreishaus Friedberg, Europaplatz, Gebäude B, Raum 101
Kosten: Keine (Um vorhergehende Anmeldung wird dringend gebeten.)
Anmeldung über: SH-Kontaktstelle Wetteraukreis/Friedberg
Tel.: (0 60 31) 83 2345
E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Vorschau

Thema unserer 20. Selbsthilfzeitung für die Wetterau wird das umfassende Thema „Kooperation und Selbsthilfe“ sein. Wir bitten alle Selbsthilfegruppen um Beiträge, in denen sie schildern, wie sie Kooperation und Vernetzung verwirklichen? Zudem suchen wir wieder Beiträge von Betroffenen bezüglich ihrer Erfahrungen mit kommunalen Projekten, Eigeninitiativen in der Selbsthilfe oder Schwierigkeiten in Alltagssituationen mit konstruktiven Änderungsvorschlägen oder einfach nur Tipps für andere, die den Weg der Unterstützungsmöglichkeiten noch nicht kennen. Wir stellen wieder Einrichtungen im Wetteraukreis vor und berichten über alles Aktuelle aus der Selbsthilfelandschaft. Redaktionsschluss für die 20. Selbsthilfzeitung ist der 31.03.2010

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis zu folgenden Themen

A	G	Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige
Adoption	Gehörlos/Hörprothese	R
ADHS/Lernstörung	Gewalt	Rheuma
Allein erziehend	Goldenhar-Syndrom / Ohrmuscheldysplasie	S
Alzheimer/Demenz	K	Schilddrüsenerkrankung (Hashimoto-Thyreoditis)
Asperger Syndrom	Krebserkrankung	Schlaganfall / Schädelhirnverletzungen
B	L	Schmerzen
Behinderungen allgemein	Langzeitkoagulation / Marcumarpatienten	Seelische Gesundheit
Borderline-Syndrom	Lymphschulung zur Selbsttherapie	Sehbehinderung
C	M	Sekteninformation
Clusterkopfschmerz	Mobbing/Burn out	Sklerodermie
D	Morbus Bechterew	Soziales Miteinander
Defi-SHG	Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	Suchterkrankung
Diabetes mellitus	Morbus Parkinson	T
Dialyse	Multiple Sklerose	Trauerverarbeitung
Down-Syndrom	O	Trennung und Scheidung
E	Organtransplantation	Tuberöse Sklerose
Ehlers-Danlos-Syndrom	Osteoporose	U
Ernährung	P	Übergewicht
Essstörungen	Polio/Kinderlähmung	Z
F	Prävention/Vorbeugung	Zöliakie / Sprue
Fibromyalgie	Psoriasis	
Frauen		
Fructose-Unverträglichkeit		



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

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

Telefon: (06031) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)
PC-Fax: (06031) 83 91 23 45
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: www.wetteraukreis.de, rechts unter der
Rubrik „oft gesucht“



Mitglied in der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle der Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Martina Deierling
Am Marktplatz 2-4
61118 Bad Vilbel

Telefon: (06101) 13 84
Fax: (06101) 98 38 46
E-Mail: info@buergeraktive.de
Internet: www.buergeraktive.de



Mitglied in der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

*Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 19. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.*

