

# Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

## Soziale Selbsthilfe in Deutschland



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-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)  
Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.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 „31. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema  
„Übergewicht“ erscheinen.

Wir freuen uns über Beiträge bis zum **01.03.2016**

# Inhalt

<b>Zum Thema</b>	<b>4</b>
Psychosoziale und soziale Selbsthilfe in Deutschland	4
Soziale Selbsthilfe in München	7
Die Förderung der „Sozialen Selbsthilfe“ in Nordrhein-Westfalen	10
Finanzielle Förderung im Wetteraukreis	13
Interview mit der Selbsthilfegruppe „Verlassene Eltern“, Friedberg	14
Interview mit dem Gesprächskreis „Männer“, Bad Vilbel	16
Interview mit dem Trauercafé, Friedberg	18
<b>Portrait eines Projekts</b>	<b>20</b>
Ausbildung zu In-Gang-Setzern®	20
Der neue Wegweiser ist da!	21
<b>Neues aus der Selbsthilfelandchaft</b>	<b>22</b>
Selbsthilfegruppe Panikattacken und Angstgefühle, Friedberg	22
Selbsthilfegruppe „Nie wieder Dick“ nach der 30 Gramm Fett Methode, Friedberg	22
Selbsthilfegruppe „Resilienz“, Friedberg	23
Selbsthilfegruppe „tiny tots“ für englisch-deutsche Familien, Bad Vilbel	23
Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“ für Familien, die ein Kind verloren haben, Bad Vilbel	24
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Bad Vilbel	24
Selbsthilfegruppe „Ich bin dick – na und?“ für Übergewichtige, Bad Vilbel	25
Gesprächskreis Mädels 50+, Bad Vilbel	25
<b>Veranstaltung und Termine</b>	<b>26</b>
Seminarangebot „Presseseminar für Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise, Friedberg	26
Seminarangebot für Angehörige psychisch Kranker, Bad Vilbel	26

# Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

willkommen in der neuen Selbsthilfezeitung für die Wetterau. Diesmal behandeln wir das Thema soziale Selbsthilfe und ihre Bedeutung im Gemeinwesen.

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen, die sich zu einer bestimmten Erkrankung zusammenfinden, sind in der alphabetischen Sortierung nach Diagnose ganz klar einzusortieren. Sie erhalten u. a. Fördergelder von den Krankenkassen und Landesverbänden, werden von Krankenhäusern für Vorträge, Operationsvorbereitungen bzw. Nachsorge abgerufen und Schulen laden zur Drogenpräventionsarbeit ein. Um hier nur ein paar Beispiele zu nennen. Die Anerkennung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe hat zugenommen.

Welch Ansehen genießt die soziale Selbsthilfe? Alleinerziehend, Einsamkeit, Mobbing, Arbeitslosigkeit, Gewalt, Armut, Verschuldung, Partnerlosigkeit, Trauer oder gesellschaftliche Tabuzonen sind nur ein paar Schlagwörter, zu denen sich Menschen ebenfalls zusammenfinden. Diese Betroffenen befinden sich in einer Belastungssituation - aber sie sind nicht erkrankt. Der Austausch und die gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe können vor drohender Erkrankung schützen. Die Zusammentreffen von Menschen mit Erlebnissen vergleichbarer Art sind also sehr wichtig.

Historisch gesehen agieren sie ganz klar nach dem Grundgedanken der Selbsthilfebewegung in den 1970er Jahren. Es sollte damals ein neues Gemeinschaftsbewusstsein erarbeitet werden: Zur Stärkung der Persönlichkeit und um Isolation zu überwinden, aber auch, um durch Einfühlung und mitverantwortliches Helfen einen erweiterten sozialen Horizont zu gewinnen.

Wie können wir aufrütteln, um soziale Selbsthilfe zu stärken und öffentlich wahrnehmbarer zu machen?

Selbsthilfe-Kontaktstellen müssen bundesweit die Gründung solcher Selbsthilfegruppen bzw. Gesprächskreise fördern und unterstützen. Die Aktivitäten dieser Gruppen müssen unbedingt in der Alten- und Jugendhilfeplanung auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene Berücksichtigung finden.

Alle leisten wertvolle Arbeit, erhalten aber keine Selbsthilfeförderung gemäß § 20 c SGB V. Die mit den Themen befassten Verwaltungen müssen auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene die soziale Selbsthilfe anerkennen und angemessen finanziell unterstützen.

Die Aktivitäten in der sozialen Selbsthilfe erhöhen die Vielfalt und die Lebensnähe in der Selbsthilfe. Sie macht die Selbsthilfelandchaft vitaler und spannender. Sie hat positive Auswirkungen auf soziale Beziehungen, gesellschaftliche Integration und die Gesundheit.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel sind offen für die soziale Selbsthilfe. Wir gründen, fördern, stärken und unterstützen sie.

Für die aktuelle Ausgabe interviewten wir unseren Gesprächskreis „Verlassene Eltern“, die „Männergruppe in Bad Vilbel“ und das Trauercafé in Friedberg. Es gibt noch viele weitere! Sie finden sie in der alphabetischen Sortierung auf der vorletzten Seite dieser Ausgabe oder in unseren Internetpräsentationen.

Schön, dass es Zusammentreffen zu sozialen Themen gibt. Gut, dass wir Menschen, die sich in solch einer Lebenssituation befinden, dorthin vermitteln können.

Gerne unterstützen wir Sie, zu Ihrem sozialen Thema andere Betroffene zu suchen und eine Gruppe zu gründen, um sich gegenseitig zu stärken.

*A. Obleser*

Anette Obleser

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



# Psychosoziale und soziale Selbsthilfe in Deutschland

## Plädoyer für eine stärkere Anerkennung und Förderung

**D**ie Zahl der Selbsthilfegruppen in Deutschland wird auf circa 100.000 geschätzt. Rund 3 bis 3,5 Millionen Menschen sollen sich in solchen Gruppen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe engagieren. Die inhaltliche Zuordnung erfolgt in aller Regel entlang der Problemstellung, die als Auslöser für das Selbsthilfegruppenengagement dient(e). Daran wird meist auch die fachliche und ressortpolitische Zuständigkeit festgemacht. Bis zu drei Viertel der Zusammenschlüsse und Gruppen werden dem Gesundheitssektor (chronische Erkrankungen/Behinderungen/Suchtprobleme usw.), etwa ein Viertel dem psychosozialen und sozialen Sektor (Familie/Partnerschaft/Frauenselbsthilfe/Alter/Nachbarschaft/Kultur/Lebensführung/Lebenskrisen/besondere soziale Situationen usw.) zugerechnet. Man kann also davon ausgehen, dass bis zu 2,5 Millionen Menschen über gesundheitliche Themen und bis zu 1 Million Menschen über soziale oder psychosoziale Themen Zugang zu Selbsthilfegruppen finden.

### **Was sind psychosoziale und soziale Themen der Selbsthilfe?**

Die NAKOS hat aktuell (August 2015) insgesamt 1.231 Stichworte/

*Man kann also davon ausgehen, dass bis zu 2,5 Millionen Menschen über gesundheitliche Themen und bis zu 1 Million Menschen über soziale oder psychosoziale Themen Zugang zu Selbsthilfegruppen finden.*

Themen identifiziert und klassifiziert, die die unterschiedlichen Bezugfelder der gemeinschaftlichen Selbsthilfe kenntlich machen. Knapp 300 dieser Themen beziehen sich auf psychosoziale und soziale Problemlagen. Diese reichen von „Alleinerziehend“ und „Arbeitsplatzverlust“ bis „Verschuldung“ und „Zwillingselternschaft“. Solche Themen sind oder müssten für ganz unterschiedliche Ressorts ein Anliegen sein – auch für das Ressort „Gesundheit“.

Über 900 Themen bewegen sich in dem bekannteren Gesundheitsspektrum von „Allergie“ und „Alkoholabhängigkeit“ bis „Zwangserkrankungen“ und „Zahnmetallschädigungen“, die

wiederum auch für „soziale“ Ressorts von Bedeutung sind oder sein sollten.

Zahlreiche psychosoziale und soziale Themen von Selbsthilfegruppen weisen einen expliziten Familienbezug auf. Vielfältig sind dabei Themen oder Probleme im Zusammenhang mit Kindern: zum Beispiel „Schwangerschaft/Mutterschaft“, „Elternschaft/Stiefelternschaft“, „Pflege- und Adoptivfamilien“, „getrennt leben - gemeinsame sorgen“, „aktive Väter“, Erziehungsprobleme“. Auch Themen wie „Trauer“/„verwaiste Eltern“, „binationale Partnerschaft“ und „Trennung/Scheidung“ sind hier zu nennen.

Hinzu kommen Selbsthilfethemen und Probleme, die die Situation, die besonderen Belastungen und Perspektiven von Angehörigen betreffen. Hier zeigen sich ebenfalls deutliche Familienbezüge der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe: „Angehörige psychisch Kranker“, „Angehörige von Suchtkranken“, „Eltern chronisch kranker/behinderter Kindern“, „pflegende Angehörige“ usw.

Im Weiteren gibt es Selbsthilfethemen, die einen starken Seniorenbezug haben. So befassen sich Selbsthilfegruppen zum Beispiel mit „Pflegebedürftigkeit im Alter“, „Betreuungsrecht“, „Isolation und Depressionen im Alter“, „Alltagshilfe bei körperlichen Einschränkungen“, „Nachbarschafts- und Seniorenhilfe“, „Umgangsrecht von Großeltern mit ihren Enkeln“, „gesunder Ernährung im Alter“, „Mobil-Sein im Alter“, „barrierefreiem Bauen“, „gemeinschaftlichem Wohnen im Alter“ und dem Thema „aktiver Ruhestand“.

Die in Selbsthilfegruppen mit psychosozialen und sozialen Themenstellungen aktiven Menschen sollten nicht allein im Gesundheitssektor (vor allem wenn dieser explizit berührt ist), sondern unbedingt auch in der Familienhilfe, bei der Sozialplanung, bei der Alten- und Jugendhilfeplanung sowie in entsprechenden Aktionsplänen auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene Berücksichtigung finden.

Zum psychosozialen und sozialen Themenspektrum von Selbsthilfegruppen gehören weiterhin auch traumatische Erlebnisse, posttraumatische Störungen und Lebenskrisen mit ganz unterschiedlichen Ursachen. Zu nennen sind zum Beispiel „Flucht und Asyl“, „Folgen von rechter Gewalt“, „Kriegskindheitstrauma“, „Misshandlung“ und „sexuelle Gewalt“, „Zwangsprostitution“ und „Zwangsadoption“ oder ganz generell: „Bürgerrechte“.

Viele dieser angeführten Themen sind dem Ressort des Inneren zuzurechnen. Bisher allerdings werden die Folgen von Kriegserlebnissen, Flucht, Folter und Gewalt eher dem Feld der sozialen oder gesundheitlichen Versorgung zugewiesen.

Schließlich verweist ein Teil der sozialen Themen auf Anlässe im pädagogischen, schulischen und sozialkulturellen Bereich und – im Hinblick auf Ausbildung, Bildung und (Nach) Berufswelt – auf das Verhältnis von jüngerer und älterer Generation. Themen sind

zum Beispiel „Analphabetismus“, „Hochbegabung“, „Eltern für integrative/inklusive Schule“, „Interkulturalität/kulturelle Vielfalt“ sowie „Zeitzeugen“ und „Erfahrungswissen älterer Menschen nutzen“. Wenn sich Akteure zu solchen Themen zusammenfinden und Gruppen bilden, spiegeln sie zum einen die Probleme in unserer Gesellschaft. Die Akteure und die Gruppen verweisen zum anderen aber auch auf die Chancen von Gemeinschaftsbildung, auf Erfahrungs- und Wissenstransfer und auf kulturelle Gestaltungskräfte. Dies sollte von Bildungs- und Kulturressorts und deren Institutionen Berücksichtigung finden.

Alle Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen zu sozialen und psychosozialen Problemstellungen leisten wertvolle Arbeit, erhalten aber keine Selbsthilfeförderung gemäß § 20 c (demnächst 20 h) SGB V, da diese nur die gesundheitsbezogene Selbsthilfe unterstützen kann. Die Themen der sozialen und psychosozialen Selbsthilfe sind vielfältig und müssten den unterschiedlichen politischen Ressorts ein Anliegen sein. Folglich müssten auch die mit solchen Themen befassten Verwaltungen auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene die soziale und psychosoziale Selbsthilfe stärker anerkennen und angemessen finanziell unterstützen.

*Alle Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen zu sozialen und psychosozialen Problemstellungen leisten wertvolle Arbeit, erhalten aber keine Selbsthilfeförderung...*

### **Die Bezüge von gesundheitlich, sozial und psychosozial sind vielfältig, die Übergänge oft fließend**

Menschen entziehen sich berechtigterweise der Klassifikation. Bei einer „Klassifizierung“ der Selbsthilfe in „gesundheitsbezogen“, „sozial“ und „psychosozial“ muss man immer eines bedenken: Es kann sich dabei nie um eine klare Abgrenzung oder Zuordnung handeln. Denn viele gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen und -organisationen sind auch zu sozialen Fragen aktiv und legen ein erweitertes Verständnis von Gesundheit (unter Einschluss psychischer/psychosozialer Probleme oder von Umweltaspekten) zugrunde. Ebenso befassen sich psychosoziale und soziale Selbsthilfegruppen mit gesundheitsrelevanten Aspekten ihrer Problemstellung.

Dies entspricht der Wirklichkeit und dem Alltag der Menschen: Sie als Personen und ihr Leben sind unteilbar. Selbsthilfegruppen sind ganzheitlich ausgerichtet. Dies führt sie über die unmittelbar zugrunde liegenden gesundheitlichen, psychosozialen oder sozialen Themenstellungen hinaus. Alle Bereiche, die durch eine Problemstellung berührt sind, werden umfasst: gesundheitliche und soziale Versorgung, Familie, Arbeit, Freizeit, Mobilität, Schule, Ausbildung usw.

Je nach Ziel und Entwicklungsstand können dabei folgende Tätigkeitsfelder im Vordergrund stehen:

- Austausch und gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe
- Öffentlichkeitsarbeit / Interessenvertretung
- Information / Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene
- Gruppengemeinschaft / Geselligkeit
- Wissenserwerb / gemeinsames Lernen
- Netzwerkbildung / Kooperation.

Dass im Weiteren auch noch unterschiedlichste Akteursgruppen und Adressaten (junge Menschen, Frauen, Männer, Familien, Migrant/innen, Senioren/innen usw.) aus unterschiedlichsten sozialen Zusammenhängen und Lebensverhältnissen das Selbsthilfegeschehen „formen“, mag dem Ordnungsblick („Wer ist denn hier überhaupt zuständig?“) gar nicht gefallen. Es erhöht aber die Vielfalt und Lebensnähe der Selbsthilfe und macht sie umso vitaler und spannender.

### **Selbsthilfegruppenengagement wirkt sich positiv auf soziale Beziehungen und gesellschaftliche Integration aus**

Selbsthilfegruppen ermöglichen,

- durch Erfahrungs- und Informationsaustausch mit Gleichbetroffenen Ängste zu verarbeiten und Isolation zu überwinden,
- fachliche, soziale und emotionale Kompetenz zu gewinnen und damit verlorenes Selbstbewusstsein wiederzuerlangen
- und gesellschaftliche Teilhabe und Mitwirkung über das Selbsthilfeengagement hinaus in Ehrenamt und bürgerschaftlichem Engagement zu entfalten.

Soziale Wirkungen des Selbsthilfegruppenengagements sind:

- konfliktfähig gegenüber dem sozialen Umfeld werden
- Isolation überwinden, durch das Gefühl, nicht allein zu sein
- emotionalen Rückhalt geben und durch die Gruppe erfahren, Vertrauen aufbauen
- sich gegenseitig helfen und unterstützen, zum Beispiel bei der Pflege von Angehörigen oder der Betreuung von Kindern
- Schuldgefühle abbauen und Ängste verarbeiten
- affektive Verstrickungen auflösen und Selbstständigkeit gewinnen
- den Horizont erweitern, durch Kenntnisse und Wissen selbstbewusst werden
- Handlungsmodelle und -schritte zur Problembewältigung kennenlernen und erproben
- sich gegenseitig ermutigen, aus der „Gruppe“ in die „Gesellschaft“ hinauszutreten.

Gesellschaftliche Integrationswirkungen des Selbsthilfegruppenengagements sind:

- Enttabuisierung stigmatisierter Themen, Abbau von Vorurteilen durch Aufklärung
- Demokratisierung durch Teilhabe an politischen Entscheidungsgremien
- Entlastung staatlicher Versorgungssysteme durch alternative Pflege- und Betreuungsangebote

- Bildung neuer sozialer Netze
- Integration durch Anerkennung.

Durch das Gruppenengagement wird nicht nur das eigene Selbstbewusstsein gestärkt, sondern durch den offensiven Umgang mit Themen werden auch gesellschaftliche Veränderungen angestoßen und herbeigeführt.

Mehr Aufmerksamkeit bei Selbsthilfekontaktstellen für „das Soziale der Selbsthilfe“ und eine gezielte Unterstützung der sozialen Selbsthilfe sind nötig

In Selbsthilfekontaktstellen erfolgt die Unterstützung der Selbsthilfegruppen unabhängig von deren Themenstellung; gleichwohl sollten den Selbsthilfegruppen mit sozialen und psychosozialen Themen und insgesamt der sozialen Seite, den sozialen Aspekten der Arbeit von Selbsthilfegruppen eine größere und gezielte Aufmerksamkeit gelten. Damit können diese – so wie die „gesundheitsbezogene“ Selbsthilfe – öffentlich wahrnehmbar gemacht und gestärkt werden.



Wolfgang Thiel, NAKOS (Foto: privat)

Wolfgang Thiel ist Soziologe. Er arbeitet als stellvertretender Geschäftsführer und wissenschaftlicher Mitarbeiter NAKOS in Berlin. Die NAKOS ist eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

---

#### **Kontakt:**

Wolfgang Thiel  
NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin

Tel: (030) 31018982

Fax: (030) 31018970

E-Mail: wolfgang.thiel@nakos.de

www.nakos.de



# Soziale Selbsthilfe in München

## Zum Begriff soziale Selbsthilfe

Der Begriff der Sozialen Selbsthilfe ist Insider\*innen der Selbsthilfeszene geläufig, für Außenstehende ist er erklärungsbedürftig. Als Soziale Selbsthilfe wird gemeinhin jener Teil von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in der Selbsthilfelandchaft bezeichnet, der sich nicht im engeren Sinne mit Gesundheitsthemen befasst (dieser wird bekanntlich als Gesundheitsselfhilfe bezeichnet). Die Soziale Selbsthilfe ergibt sich somit aus der Abgrenzung zur Gesundheitsselfhilfe und bildet damit ein Sammelbecken für eine Vielzahl von unterschiedlichen Themen, die von Arbeit/Arbeitslosigkeit, über Familie, Frauen Männer, Senioren, Migration, Kultur, Bildung, Nachbarschaft, Wohnen bis Umwelt reichen. Der große Themenbereich Sucht, der ja nach wie vor ganz wesentlich mit dem Außenverständnis von Selbsthilfe verbunden ist, zählt traditionell zum Bereich der Gesundheitsselfhilfe.

*Die Soziale Selbsthilfe ergibt sich somit aus der Abgrenzung zur Gesundheitsselfhilfe und bildet damit ein Sammelbecken für eine Vielzahl von unterschiedlichen Themen...*

### Initiativen der Sozialen Selbsthilfe in München

In der Selbsthilfedatenbank des Selbsthilfezentrum München, unterscheiden wir im Bereich der Sozialen Selbsthilfe rund 15 größere Themenkomplexe, in denen wir die Initiativen zusammenfassen: Arbeit-Arbeitslosigkeit, Behinderung, Familie, Alleinerziehende, Frauen, Männer, Migration/Kultur/Integration, Freizeit/Einsamkeit/Kommunikation, Trauer/Abschied/Tod, Kultur/Bildung, Nachbarschaft/Wohnen/Quartier, Nachbarschaftshilfen/Nachbarschaftstreffs, Senioren, Tauschnetze/Zeitbanken sowie Umweltthemen

Quantitativ umfasst der Bereich der Sozialen Selbsthilfe in München Mitte 2015 rund 380 Gruppen und Initiativen. Zählt man die rund 260 Eltern-Kind-Initiativen dazu (die sicherlich einen Grenzbereich markieren, da sie zwar in Selbstorganisation von Eltern ehrenamtlich geführt werden, aber in der Betreuung der Kinder mit professionellen Fachkräften arbeiten) sind es 640 Initiativen. Auch ohne die EKI machen die Initiativen der Sozialen Selbsthilfe an den rund 1270 Gruppen und Initiativen insgesamt also einen Anteil von rund 37 % (mit den EKI sogar mehr als 50 %) aus.

## **Förderrichtlinien als strukturbildende Kontextfaktoren in der Selbsthilfelandchaft**

Die Unterscheidung zwischen Sozialer und Gesundheitsselbsthilfe hat sich weniger aus einer inhaltlich bestimmten Fachdiskussion ergeben als vielmehr aus kontextbedingten Faktoren. Eine entscheidende Rolle dabei dürften die Bedingungen für die finanzielle Förderung der Selbsthilfe in Deutschland in den vergangenen 30 Jahren, insbesondere in den letzten 15 Jahren, gespielt haben.

In der Außensicht ist Selbsthilfe nach wie vor sehr stark mit Gesundheitsthemen verbunden (v.a. Sucht, chronische Erkrankungen). Dieser Zuschreibung verdankt sie wohl auch in erster Linie die Anerkennung ihrer Wirksamkeit und damit die Zuerkennung finanzieller Förderung durch Bund, Länder und Kommunen. Ein wichtiger Meilenstein war hier zweifellos, die Aufnahme der Selbsthilfeförderung in das SGB V (§ 20 c) im Jahr 2000, der die gesetzlichen Krankenkassen dazu verpflichtet, die Initiativen der Gesundheitsselbsthilfe finanziell zu unterstützen. Dass es neben diesen hier bezeichneten Selbsthilfeinitiativen auch immer schon viele Gruppen und Initiativen mit sozialen und gesellschaftspolitischen Themen gab, ist nach wie vor eher den Insidern der Selbsthilfeszene bekannt.

Rein inhaltlich gesehen ist die Abgrenzung von Sozialer Selbsthilfe und Gesundheitsselbsthilfe bestenfalls von deskriptivem Interesse. Richtet man den Fokus auf die Arbeits- und Wirkungsweise von Selbsthilfeinitiativen, wird sehr schnell deutlich, dass es in den allermeisten sogenannten Gesundheitsgruppen zu einem großen Teil auch um soziale Fragen geht, nämlich um Fragen der Bewältigung der Folgen einer Erkrankung im Alltag und im sozialen Umfeld. Umgekehrt kann man feststellen, dass viele Aktivitäten sogenannter sozialer Selbsthilfeinitiativen in hohem Maße auch gesundheitspräventive Wirkungen haben, wenn es z. B. um einen Erfahrungsaustausch und eine gegenseitige Unterstützung zu Themen wie Mobbing, Arbeitslosigkeit, Überforderung mit Erziehungsaufgaben, Integrationsschwierigkeiten, Diskriminierungserfahrungen, sozialer Isolation oder Einsamkeit geht. Inhaltlich gesehen sind die Übergänge zwischen an sozialen und an gesundheitlichen Themen orientierten Selbsthilfeinitiativen also sehr fließend und von wenig praktischer Relevanz.

Eine wichtige Rolle spielt diese Zuschreibung aber bei der finanziellen Förderung der Initiativen. Denn ein gesetzlicher Anspruch auf Förderung besteht bisher nur für Selbsthilfegruppen, die sich mit Gesundheitsthemen befassen, und dies auch nur im eng definierten Sinne der Krankenkassen-Förderrichtlinien. Für Selbsthilfeinitiativen die sich mit sozialen Themen befassen, gibt es nach wie vor bundesweit keinen gesetzlichen Anspruch auf finanzielle Förderung.

Soziale Selbsthilfeinitiativen werden von den Kommunen bisher ausschließlich im Rahmen ihrer freiwilligen Leistungen gefördert. Dies ist in der Regel auch nur in größeren Metropolen der Fall. In kleineren Städten und im ländlichen Raum steht die Gesundheitsselbsthilfe sehr im Vordergrund und es wird meist auch nur diese

finanziell gefördert. Nicht zuletzt aus den genannten Gründen ist bei den Selbsthilfeunterstützungsstellen außerhalb der Metropolen die Aufmerksamkeit sehr stark auf die Initiativen der Gesundheitsselbsthilfe gerichtet und spielen Initiativen mit sozialen Themen häufig nur eine sehr geringe Rolle.

*Soziale Selbsthilfeinitiativen werden von den Kommunen bisher ausschließlich im Rahmen ihrer freiwilligen Leistungen gefördert.*

Die bayerische Landeshauptstadt München fördert Selbsthilfeinitiativen seit 1985 als freiwillige Leistung. Dabei wurden immer auch schon Selbsthilfeinitiativen mit sozialen Themen gefördert. Da mit dem Rechtsanspruch auf Förderung der Gesundheitsselbsthilfe seit 2000 die Förderung der Krankenkassen Vorrang gegenüber der Förderung der Kommunen hat, werden mit den kommunalen Mitteln in München nunmehr vorwiegend soziale Selbsthilfeinitiativen gefördert.

## **Strategische Zielsetzungen in der Förderung der Sozialen Selbsthilfe in München**

Eine Besonderheit der Förderung der Sozialen Selbsthilfe in München (im Unterschied zur Förderung der Gesundheitsselbsthilfe durch die Krankenkassen) ist deren zeitliche Befristung. Die Förderung der sozialen Selbsthilfe ist in München seit ihrer Einführung 1985 als Anschubfinanzierung mit einer zeitlichen Befristung konzipiert. Zuerst waren dies drei Jahre, seit 2012 sind es fünf Jahre. Der Grundgedanke der Anschubfinanzierung erklärt sich einerseits aus förderstrategischen Überlegungen, andererseits aus dem historischen Kontext. Die Landeshauptstadt München wollte mit der Selbsthilfeförderung keine neue Regelförderung einführen und die Förderung für wechselnde Initiativen und Gruppierungen der Selbsthilfe offen halten. Andererseits war die Zeit Mitte der 80er bis etwa Mitte der 90er Jahre, als sich in der ganzen Bundesrepublik die Strukturen der Selbsthilfeförderung etabliert haben, eine Zeit des Aufbruchs für verschiedenste „neue soziale Bewegungen“. Aus vielen der damals sich etablierenden innovativen Selbsthilfeinitiativen sind mit Unterstützung durch die Selbsthilfeförderung professionelle, regelgeförderte Einrichtungen geworden (Aidshilfe, Münchner Angsthilfe Mash, Aktionswerkstatt G'sundheit – heute Mag's & More). Nach der Anschubfinanzierung wurden die Initiativen, deren Angebote eine gute und kontinuierliche Nachfrage aufwiesen, in die sogenannte „Regelförderung“ übernommen, was meist auch damit verbunden war, dass feste eigene Räume und festes, honoriertes Personal finanziert wurde. Begünstigt wurde dies durch prosperierende Kommunalhaushalte. Spätestens seit der Finanzkrise von 2008, die auch in München mehrere Jahre von Konsolidierungshaushalten nach sich zog, wurde aber eine Überführung von anschubfinanzierten Selbsthilfeinitiativen in die Regelförderung aber immer schwieriger. Erst 2015 ist hier eine deutliche Trendwende zu erkennen.





Der hinter diesen Entwicklungen stehende Grundgedanke der Anschubfinanzierung spielt auch in der heutigen Selbsthilfeförderung noch eine wichtige Rolle. Aus Sicht der Selbsthilfeförderer stellt sich allerdings die Frage, ob dieser Leitgedanke der Anschubfinanzierung den gegenwärtigen Bedürfnissen von Selbsthilfeinitiativen noch angemessen ist. Nach wie vor gibt es zwar Initiativen und Projekte, die anstreben, sich als regelgeforderte Einrichtungen zu etablieren. Es gibt aber auch viele Initiativen, die einfach eine kontinuierliche Unterstützung ihrer Aktivitäten benötigen. Deren Bedarfe sind auch nach Ablauf der derzeitigen Anschubfinanzierung keine anderen und für viele dieser Initiativen ist es auch nicht realistisch, nach Ablauf der Förderung selbst Einnahmen zu generieren, mit denen sie ihre Aktivitäten fortsetzen könnten. Leider gibt es keine breitere empirische Untersuchung, die Aufschluss darüber gibt, wie sich das Auslaufen der finanziellen Förderung auf die Selbsthilfeinitiativen auswirkt. Von einigen Initiativen in München wissen wir aber, dass sie sich nach Auslaufen der Förderung aufgelöst haben oder zumindest viele ihrer vorherigen Aktivitäten einstellen mussten.

Strategisches Ziel bei der Weiterentwicklung der kommunalen Förderung der Sozialen Selbsthilfe in München, das wir als Selbsthilfeunterstützer (Selbsthilfezentrum und Selbsthilfebeirat) verfolgen, ist es deshalb, die zeitliche Begrenzung der Förderung zumindest zu flexibilisieren, damit Initiativen, für die die Förderung von existentieller Bedeutung ist, in breiterem Umfang, auch über den definierten Zeitraum von derzeit fünf Jahren hinaus, gefördert werden können. Verwiesen werden kann hier auch auf die meisten Förderinstrumente in der Gesundheitsselfhilfe, die ja traditionell keine zeitliche Begrenzung kennen, abgesehen von Projektförderungen.

Ein weiteres wichtiges strategisches Ziel bei der Förderung der sozialen Selbsthilfe bundesweit sollte unseres Erachtens sein, dass auch für die Förderung der Sozialen Selbsthilfe verbindliche rechtliche Grundlagen geschaffen werden, denn bislang ist dies eine freiwillige Leistung der Kommunen. Anlass und Bezugspunkt dies erneut konsequent einzufordern, gibt auch die erfreuliche

aktuelle Entwicklung, dass mit der Verabschiedung des längst überfälligen Präventionsgesetzes auch die Mittel zur Förderung der Gesundheitsselfhilfe (aber eben nur dieser) erheblich aufgestockt wurden. Damit wurde einmal mehr gewürdigt, welche wichtige auch präventive Funktion den Aktivitäten von Selbsthilfeinitiativen zukommt, im gesundheitlichen wie im sozialen Bereich. Nicht zuletzt geht es auch darum, den Selbsthilfekontaktstellen vor Ort zu ermöglichen, auch Selbsthilfeinitiativen mit sozialen Themen stärker als bisher in den Blick zu nehmen und aktiv zu unterstützen.

Erich Eisenstecken,  
Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im Selbsthilfezentrum München



*Erich Eisenstecken, Selbsthilfezentrum München (Foto: privat)*

---

**Kontakt:**

Selbsthilfezentrum München  
Westendstr. 68, 80339 München  
Tel: (089) 532956-16  
Fax: (089) 532956-49  
E-Mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)



# Die Förderung der „Sozialen Selbsthilfe“ in Nordrhein-Westfalen

Die Nachfrage der hessischen Kolleginnen nach diesem Artikel machte es (wieder mal) deutlich: Die Soziale Selbsthilfe wird (auch) in Nordrhein-Westfalen noch immer vernachlässigt. Sie wird überdeckt (besser „verdrängt“?) von der gesundheitlichen Selbsthilfe. Da verwundert es nicht, dass keine systematische Übersicht zur Situation der Sozialen Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen vorliegt.

Was ist überhaupt „Soziale Selbsthilfe“? Gehören z. B. Pflegende Angehörige dazu oder eher nicht? Und geht es in vielen Gruppen vom Migrant/innen nicht sowohl um gesundheitliche wie um soziale Anliegen?! Zudem gibt es viele Schnittmengen der Sozialen Selbsthilfe mit Initiativgruppen und häufig Berührungspunkte mit Formen der Freiwilligenarbeit. Bei der Sozialen Selbsthilfe spielt die „Solidarität“ mit anderen eine tendenziell größere Rolle als bei der Gesundheitsselbsthilfe, wo die „Selbstsorge“ einen höheren Stellenwert hat. Und doch muss diese Unterscheidung immer wieder hinterfragt werden, hat doch „die“ Selbsthilfe einen ganzheitlichen Anspruch. Selbsthilfe beruht ganz wesentlich auf eine

gemeinsam erlebte Betroffenheit. Wenn es sich dabei um Krankheiten, Behinderungen, Süchte etc. handelt, ist diese zumeist leichter zu beschreiben und erfahrbar zu machen, als wenn es um soziale Themen und Anliegen geht, die häufig „diffuser“ sind und schwerer „zu fassen“. Die Identität stiftende Funktion der Gemeinschaft ist hier oft nicht so leicht (wie bei der gesundheitlichen Selbsthilfe) herzustellen.

*Bei der Sozialen Selbsthilfe spielt die „Solidarität“ mit anderen eine tendenziell größere Rolle als bei der Gesundheitsselbsthilfe, wo die „Selbstsorge“ einen höheren Stellenwert hat.*

Das vorhandene Zahlenmaterial zur Verbreitung der Sozialen Selbsthilfe in NRW ist unzureichend, wenig hilfreich und nicht selten veraltet. Dazu eine Untersuchung der KOSKON (eine Einrichtung, die vorrangig der Unterstützung der

Selbsthilfe-Kontaktstellen dient): „Im Jahr 2008 [!] lag der Anteil der sozialen Themen bei Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen an den bei uns gemeldeten Themen insgesamt bei rund 20 %.“

Die Umfrage wurde bei den Kontaktstellen durchgeführt, und die haben eine starke Fokussierung auf Gesundheitsselbsthilfe. Oft wird mit Blick auf die Selbsthilfegruppen von 70 % gesundheitsbezogene und 30 % soziale Gruppen ausgegangen. Ist das aber wirklich zutreffend für den Bestand? Denn gerade die Selbsthilfe-Kontaktstellen haben einen sehr auf die Gesundheitsselbsthilfe bezogene Ausrichtung (und damit Wahrnehmung). Dies ist nicht zuletzt Folge der großen Rolle, die die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen innehat (bei den Selbsthilfegruppen wie den Kontaktstellen). Gibt es vielleicht deutlich mehr Gruppen der Sozialen Selbsthilfe, den Kontaktstellen fehlt es aber an einem geeigneten Sensorium, sie zu erkennen und anzusprechen? Zu bedenken ist, die Unterstützungsbedarfe der hier angesprochenen Formen der Selbsthilfe sind nicht deckungsgleich. Kontaktstellen betonen, dass die Unterstützung der Sozialen Selbsthilfe i. d. R. mehr Ressourcen benötigt und bindet, als das im gesundheitlichen Bereich der Fall ist. Hier fehlt es oft an Ressourcen und speziellen Kompetenzen. Zu fragen ist auch, ob die immer noch vorhandene „Mittelschichtorientierung“ der Kontaktstellen und auch der Selbsthilfe insgesamt den Zugang zu Sozialen Selbsthilfe erschwert, da hier nicht selten Themen wie Diskriminierung, Ausgrenzung, Armut etc. angesprochen werden. Dies erkennt inzwischen auch immer mehr Kontaktstellen, die – mit einem undogmatischen Bild von Selbsthilfe / -gruppen – neue Wege der Selbsthilfeaktivierung und -unterstützung erproben und dabei interessante Entwicklungen aus dem Bereich Freiwilligenarbeit mit einbeziehen („In-Gang-Setzer“, „unterstützte Selbsthilfe“ etc.).

### **Projekte befördern die Beschäftigung mit der Sozialen Selbsthilfe**

In 2014 führten die Kontaktstellen im Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW 28 Modellvorhaben durch, gefördert von den Krankenkassen. Davon befassten sich fünf mit dem Thema Migration. Weitere Themen mit sozialem Schwerpunkt waren die „Selbsthilfe von Eltern“ (behinderter Kinder etc.) und der Blick auf „Selbsthilfe und Sozialraum“. Und auch für die fünf Kontaktstellen, die sich mit dem Thema „Selbsthilfe im ländlichen Raum“ befassten, war ein breiter Begriff von Selbsthilfe (der Themen wie „Begegnung“ und „soziale Kontakte“ großen Raum gab) maßgebend.

Selbsthilfe und Migration ist ein ganz zentrales Thema der aktuellen Diskussionen in NRW, ein kürzlich gestartetes Projekt befasst sich bis Ende 2017 damit. Finanziert vom Gesundheitsministerium und den beiden zuständigen AOKs sowie durchgeführt vom Paritätischen wird die Selbsthilfeaktivierung von Migrant/innen im Mittelpunkt stehen: Zwei Selbsthilfe-Kontaktstellen erproben exemplarisch konkrete Maßnahmen der Selbsthilfeaktivierung (mit unterschiedlichen Schwerpunkten: türkischsprachige bzw. russischsprachige Migrant/innen). Fünf weitere Kontaktstellen agieren als regionale Ansprechstellen, führen

kleinere Projekte durch um die Vielfalt der Methoden und Erfahrungen zu erweitern und sorgen für einen Wissenstransfer in die Region. Die Projektleitung unterstützt die Akteure vor Ort, bezieht die Selbsthilfeverbände mit ein, wertet die Erfahrungen aus

*Selbsthilfe und Migration ist ein ganz zentrales Thema der aktuellen Diskussionen in NRW...*

und bereitet diese für die Fachöffentlichkeit auf.

### **Die finanzielle Förderung**

Für die Gesundheitsselbsthilfe besteht mit der Förderung der Krankenkassen eine bundesweite Vorgabe, die auch für die Landesebene und die kommunalen Strukturen Vorgaben gibt. Diese betreffen die Fördersummen (§ 20c SGB V; ab 2016 § 20h) wie die generellen Fördermodalitäten („Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“, Grundsätze des GKV-Spitzenverbandes). Hier handelt es sich um eine Pflichtleistung der Krankenkassen. Auch wenn es auf den regionalen und lokalen Ebenen viele Spielarten gibt, werden so doch wichtige Rahmenbedingungen gesetzt (zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen in NRW siehe <http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de/>).

Die Soziale Selbsthilfe wird dem gegenüber deutlich weniger und zumeist nur unsystematisch gefördert. Auf Landesebene gibt es für die kleinen, informellen Gruppen und Initiativen so gut wie

*Die Soziale Selbsthilfe wird dem gegenüber deutlich weniger und zumeist nur unsystematisch gefördert.*

keine Fördermöglichkeiten. Einzelne Landesverbände können von Projekten und Fördertöpfen verschiedener Ministerium profitieren. Eine systematische Beschreibung hierzu liegt aber nicht vor (vgl. NAKOS Studien „Selbsthilfe im Überblick 4“, Selbsthilfeförderung durch die Bundesländer in Deutschland im Jahr 2013; S. 44–46).

Die meisten Kommunen haben keine oder nur geringe Fördermittel für Soziale Selbsthilfe. Zu den wenigen Ausnahmen mit einer systematischen Förderung der Sozialen Selbsthilfe gehören Köln und Münster. Die Stadt Köln fördert Gruppen mit bis zu 2.500 € (insgesamt 2013 ca. 80.000 €). Die Stadtverwaltung dazu: „Wir fördern im sozialen Bereich die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Dabei werden keine befristeten Einzelprojekte gefördert, sondern die gesamte Tätigkeit der Gruppe während eines Kalenderjahres (...) Im sozialen Bereich beschäftigen sich Selbsthilfegruppen mit sozialen und psychosozialen Themenkreisen wie zum Beispiel: Familie und Partnerschaft, Frauenselbsthilfe, Alter und/oder Behinderung, Nachbarschaft, Kultur, Lebensführung, Lebenskrisen und besondere soziale Situationen.“ Und als „Beispiele für



konkrete Themen der Gespräche“ werden genannt: „Scheidung/Sorgerecht, Nachbarschaftshilfe, Essstörungen, Misshandlung, Flucht und Asyl“. Hier wird erneut ein wichtiges Hindernis für die Förderung der Sozialen Selbsthilfe sichtbar, die Frage, was macht eigentlich Soziale Selbsthilfe aus? In anderen Städten (und seitens der Krankenkassen) werden Themen wie Essstörungen und erst recht „Behinderung“ der Gesundheitsselbsthilfe zugerechnet.

In Münster gibt es über eine städtische Stiftung Mittel für die Soziale Selbsthilfe. Dazu die Kontaktstelle Münster: „Bereits seit 1988 fördert die kommunale Stiftung Siverdes in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Selbsthilfegruppen in Münster. Der Förderung liegen seither Richtlinien zu Grunde nach denen Gruppen Startförderung in Höhe von 500 €, Förderung der laufenden Arbeit der Gruppe in Höhe von 1.300 € und Projektförderung in Höhe von maximal 2.550 € im Rahmen eines Bewilligungszeitraumes von einem Jahr beantragen können. Im Unterschied zur Förderung der Krankenkassen, die die Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich fördern, können bei der Stiftung Siverdes auch die Gruppen einen Antrag auf finanzielle Unterstützung stellen, die sich anderen Bereichen widmen z. B. der sozialen Selbsthilfe.“

Nicht zufällig sind beide Beispiele aus größeren Städten. Insbesondere in ländlichen Gebieten haben Selbsthilfegruppen mit sozialem Schwerpunkt es schwer finanziell gefördert zu werden. Zum einen weil es keine oder nur geringe Mittel gibt, zum anderen weil diese unsystematisch und intransparent vergeben werden. Nicht selten hängt eine Unterstützung auch vom „Gutdünken“ einzelner Entscheidungsträger ab. Letzteres ist gerade dann problematisch, wenn die Gruppen sich mit kritischem Blick auf die Arbeit von Verwaltungen, Politik etc. engagieren.

Insgesamt erhält die Soziale Selbsthilfe in NRW häufig keine

oder nur wenig finanzielle Unterstützung und diese zumeist noch unsystematisch und intransparent. Die flächendeckend vorhandene Infrastruktur der Selbsthilfe-Kontaktstellen steht zwar als Ansprechpartner zur Verfügung, ist jedoch nicht in der Lage den spezifischen Unterstützungsbedarf so zu bedienen, wie sie es bei der Gesundheitsselbsthilfe leisten kann. Eine positive Wahrnehmung der Sozialen Selbsthilfe durch die allgemeine Öffentlichkeit und Wertschätzung durch Politik und Verwaltung – wie sie zunehmend die Gesundheitsselbsthilfe erlebt – ist (immer noch) nicht gegeben.

Andreas Greiwe  
Der Paritätische NRW  
Leiter der Fachgruppe Selbsthilfe/-Kontaktstellen



Andreas Greiwe, Der Paritätische NRW (Foto: privat)

---

**Kontakt**  
greiwe@paritaet-nrw.org



# Finanzielle Förderung im Wetteraukreis

## Unterstützung für sozial- und gesundheitsorientierte Selbsthilfegruppen

Im Wetteraukreis ist im Fachdienst Gesundheit seit 1999 die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Friedberg angesiedelt. Diese Kontaktstelle betreut die Selbsthilfegruppen in unserm Kreis. Sie ermutigt zur Gründung, unterstützt mit Rat und Tat in der Öffentlichkeitsarbeit und stellt für den Anfang Räumlichkeiten in Friedberg zu Verfügung. Sie lädt die Gruppen zur Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen und zu Selbsthilfefortbildungen ein. Mittels zur Verfügung gestellter Kreisgelder kann sie bestehende Gruppen, die schon mindestens seit einem Jahr aktive Arbeit leisten, auch finanziell unterstützen.

Wenn die sozial- bzw. gesundheitsorientierte Aufgabenstellung und die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen dargestellt werden, die Treffen in einem regelmäßigen Abstand erfolgen, die Anzahl der Gruppenmitglieder stimmig ist und auch eine Kontaktperson mit entsprechenden Kontaktdaten angegeben wird, werden die Grundlagen zur finanziellen Förderung geprüft.

Die im Vorjahr entstandenen Ausgaben der Gruppen müssen mit entsprechenden Originalbelegen nachgewiesen werden. Zuwendungsfähig sind Aufwendungen materieller Art, die der Gruppe zur Erfüllung Ihrer Aufgaben entstanden sind; wie z. B.:

- besondere Aufwendungen, die sich aus speziellen Vorhaben ergeben.
- Sachausgaben, die sich aus dem besonderen Klienten- und Wirkungsbereich ergeben.
- Sachausgaben für Material und Gebühren.
- Ausgaben für Honorar oder Aufwendungen für nicht ständige fachliche Hilfe und Beratung durch ärztliche oder soziale Berufsgruppen.

Ein Nachweis bezüglich der Ernsthaftigkeit und die Bemühungen um Beständigkeit der Gruppenarbeit, z. B. durch eine formlose Stellungnahme eines behandelnden Arztes oder einer mit dem Problem und dem Personenkreis vertrauten örtlichen Einrichtung (Krankenhaus, Sozialamt, Gesundheitsamt, Krankenkasse, kirchliche Dienststelle, Kontakt- und Beratungsstelle) muss vorgelegt werden.

Die Antragsfrist endet zum 30. Juni des jeweiligen Jahres. Die Selbsthilfegruppen werden jährlich über die Fördermöglichkeit durch den Wetteraukreis informiert.

Die Antragsformulare können aus dem Internet heruntergeladen oder angefordert werden über

---

### **Kontakt:**

*Fachdienst Gesundheit*

*Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises*

*Anette Obleser*

*Tel: (0 60 31) 83 23 45 (8-12:00 Uhr)*

*Fax: (0 60 31) 83 91 23 45*

*Europaplatz, Gebäude B, Zimmer-Nr. 187a*

*61169 Friedberg*

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

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



Interview

„...es sind die Gespräche,  
die Mut machen, die eigene Situation  
zu klären...“

Interview mit Regina Kaurisch, Ansprechpartnerin für die  
Selbsthilfegruppe „Verlassene Eltern“

→ *Was hat Sie dazu bewogen, in die Selbsthilfegruppe „Verlassene Eltern“ zu gehen und auch dort zu bleiben?*

← Als ich von der Gründung der Gruppe in der Zeitung las, war für mich klar, dass ich zum ersten Treffen gehe. Vielleicht kann ich ja etwas als Betroffene dazu beitragen, so dass die Gruppe wächst.

Zwei meiner Kinder haben sich vor Jahren entschieden, mich zu verlassen. Ich bin durch Schmerz und Verzweiflung gegangen und musste begreifen, dass das persönliche Leid mir niemand abnehmen konnte. Die Fragen nach dem „Warum“, nach der Schuld und nach dem „was habe ich falsch gemacht“, waren allgegenwärtig. Ich wollte nicht für den Rest meines Lebens darauf sitzen bleiben. So beschloss ich, mir Unterstützung von außen zu holen. Ich habe einige Jahre lang psychotherapeutische Begleitung bekommen. Das hat mir geholfen, mein Leben aufzuarbeiten, Erfahrungen neu einzuordnen, einen veränderten Standpunkt in mir selbst zu finden und mit mir ins Reine zu kommen, dass ich als Mutter nicht versagt habe.

Eine Situation so anzunehmen, wie sie ist und ein Kind loszulassen, fällt niemals leicht. Es war für mich ein langsamer Prozess, indem ich mich entwickelt und viel über das Leben gelernt habe.

Es braucht vor allem Geduld und die Kraft, Veränderungen zuzulassen. Dann kommt etwas ins Fließen.

Dazu kann ich in der Gruppe etwas beitragen, weil ich es selbst erlebt habe, wie neue Standpunkte und Meinungen mein Leben verändert haben.

Die Haltung zur Veränderung liegt in einem selbst. Wenn man es will, kann man etwas für sein eigenes Glück tun.

→ *Wie läuft ein Gruppentreffen ab?*

← Wir treffen uns einmal im Monat. Einige kommen und kamen von weit her. Manchen war es zu aufwändig, andere

konnten das Fahrgeld nicht aufbringen. Langsam hat sich ein kleiner fester Stamm herausgebildet. Wenn alle da sind, sind es sieben Teilnehmerinnen. Der Redebedarf ist immer noch so groß, dass wir noch keine Rituale entwickeln konnten. Die Gruppe wächst von Innen her zusammen. Alle tragen etwas dazu bei.

→ *Was finden Sie in der Gruppe, was sie außerhalb so nicht finden können?*

← In der Gruppe kommen ganz unterschiedliche Menschen, die das gleiche Leid erfahren haben, zusammen. Sie offenbaren dieses Leid und teilen es mit den anderen. Es sind die zwischenmenschlichen Erfahrungen, die man im Alltag so nicht erlebt: Mitgefühl, Mitfreude. Mitzuerleben, wie sich eine ausweglose Situation allmählich verwandelt und sich Wege für das weitere Vorgehen öffnen, das macht mich froh. Alle Gespräche stehen unter absoluter gegenseitiger Schweigepflicht!

→ *Gibt es so etwas, wie ein Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe?*

← Ja, es entsteht mit dem Erkennen, dass man nicht allein ist mit Schmerz und Verzweiflung, sondern dass die anderen das gleiche Schicksal haben. Das ist der Ausgangspunkt.

Das Gemeinschaftsgefühl festigt sich in unserer Gruppe dadurch, dass wir uns regelmäßig treffen und Absprachen freiwillig einhalten. Durch diese Verbindlichkeiten entstehen freiwillige Bindungen. Es braucht Zeit, zusammen zu wachsen und Vertrauen zu entwickeln.

→ *Worin besteht die Stärkung des Einzelnen durch die Gruppe?*

← Es sind die Gespräche und es sind die Beispiele der anderen, die Mut machen, die eigene Situation zu klären.

Es ist die Wertschätzung. Die anderen hören zu. Sie versuchen zu verstehen.

Nichts wird als unbedeutend abgetan. Ratschläge gibt es gar nicht. Viel mehr werden Erfahrungen ausgetauscht. Jede einzelne Teilnehmerin fühlt sich angenommen.

Es ist der geschützte Raum, in dem Vertrauen in sich selbst wieder wachsen kann.

→ *Würden Sie auch in eine krankheitsbezogenen Selbsthilfegruppe gehen?*

← Wo fängt Krankheit an? Wo hört Gesundheit auf?

→ *Welche Rolle spielen für Sie die modernen Medien, wenn es um Kontakt und Austausch geht?*

← Die modernen Medien ersetzen nicht den persönlichen Kontakt. Über das Handy können wir nicht die Verhaltensweisen lernen, die wir heute brauchen. Das geht nur mit einem Gegenüber, mit jemandem, der einen selbst spiegelt. Das Leben will erlebt sein.

Eigentlich isoliert das Handy die Menschen. Es ist ein technisches Werkzeug.

→ *Worin sehen Sie die gesellschaftliche Bedeutung von sozialen Gruppen?*

← In den Gruppen geht es um Betroffenheit, geteiltes Leid und Freude. Es geht um Empathie und um gegenseitige Unterstützung. Nicht mehr nur um das Ich, Ich Ich.....Das Ich wird überschritten. Eine soziale Selbsthilfegruppe kann ein Baustein sein, auf dem Weg vom Ich zum Wir.

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

---

#### **Kontakt:**

*Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern  
Treffpunkt: Friedberg, 1. Montag im Monat, 18:00–19:30 Uhr  
Tel: 0174 464 2558*

# Es ist die Freiwilligkeit, die das Gemeinschafts- gefühl stärkt!



Interview mit Udo Knietsch aus dem Gesprächskreis „Männer“ in Bad Vilbel

→ Was hat Sie dazu bewogen, in eine Männergruppe zu gehen?

← Ich war neu in Bad Vilbel, fühlte mich isoliert und wollte eine Gruppe finden, die mich interessiert. Wichtig waren mir themenorientierte Gespräche und Gespräche mit anderen Menschen sowie Veranstaltungen zu besuchen. Mit über 60 ist es kein Selbstläufer, Menschen kennen zu lernen, mit denen man sich gerne austauscht. In dieser Gruppe war es leicht, da alle Teilnehmer ähnliche

Vorstellungen im Hinblick auf die Gestaltung der Gruppenabende hatten.

*Mit über 60 ist es kein Selbstläufer, Menschen kennen zu lernen, mit denen man sich gerne austauscht.*

→ Wie läuft ein Treffen ab?

← Es gibt keinen Leiter und auch keine festen Strukturen. In der Regel knüpfen wir an das vorherige Treffen an und klären Fragen, die uns vom letzten Thema oder Vortrag noch beschäftigen.

- Es geht strukturiert zur Sache,
- respektvoll,
- keiner fällt dem anderen ins Wort,
- jeder redet aus,
- jeder hat die Möglichkeit, ein Thema einzubringen, das ihn interessiert.

Ist das Thema behandelt, besprechen wir neue Ziele oder Themen.

→ Was finden Sie in der Gruppe, das Sie außerhalb nicht gefunden haben?

← Gespräche zu Themen, die mich durchweg interessieren oder die mein Interesse geweckt haben, z. B.: Hat es Sinn mit 65 noch etwas Neues zu machen



oder sollte man eher seine Kräfte schonen? Hat es in der Kindheit Erlebnisse gegeben, die mein Leben bis heute beeinflussen?

Ich mache Erfahrungen, die ich sonst nicht machen würde: So besuchen wir Orte und Ausstellungen, in die ich alleine nicht gehen würde, wie z. B. in das Hessische Landesmuseums in Darmstadt. Wir gehen mal ins Theater, besuchen Ziele wie die Saalburg, das Pompejanum, einen Wildpark. Wir haben u. a. Kafka gelesen und darüber gesprochen, wir kochen gelegentlich zusammen in der Gruppe - obwohl wir alle keine Ahnung vom Kochen haben. Bisher konnten wir alles essen.

*Ich mache Erfahrungen, die ich sonst nicht machen würde: So besuchen wir Orte und Ausstellungen, in die ich alleine nicht gehen würde...*

Ich finde es spannend, mich auf Neues einzulassen und ich glaube, den anderen geht es ähnlich.

→ *Welche Auswirkungen haben diese Erfahrungen auf Ihr Leben?*

← Sie bereichern meinen Alltag. Ich fühle mich durch die Gruppenabende inspiriert und angeregt.

→ *Gibt es so etwas, wie ein Gemeinschaftsgefühl?*

← Wir sind sieben Männer mit ganz unterschiedlichen Biographien und Berufserfahrungen. Diese Vielfalt schätzen wir. Ich würde auch sagen, es ist eine grundsätzliche Sympathie vorhanden. Wir brauchen keinen Chef oder Leiter. Das Gefühl von Gemeinschaft hat sich aus einer bestimmten Gesprächskultur entwickelt: Es ist einfach klar, dass jeder ausreden kann, ernst genommen wird und dass die anderen verständnisvoll darauf eingehen. So ist eine Atmosphäre des Vertrauens entstanden, in der jeder sagen kann, was

er woanders vielleicht eher nicht sagen würde.

Die gemeinsamen Unternehmungen stärken den Zusammenhalt in der Gruppe. Das gemeinsame Tun erstreckt sich auf gegenseitige Hilfen im Alltag, z. B. Unterstützung beim Umziehen. Diese Hilfen kommen spontan und sind selbstverständlich: Man hat gern etwas miteinander zu tun und wenn etwas ansteht, ist man da.

→ *Es gibt keine Erwartungshaltung!*

← Wir haben auch kein übergeordnetes Ziel für die Gruppentreffen. Die Ziele bilden sich durch Dinge, die wir machen wollen. Dazu trägt jeder etwas bei, weil es jedem ein Anliegen ist, etwas beizutragen.

→ *Es ist diese Freiwilligkeit, die das Gemeinschaftsgefühl stärkt!*

← Worin besteht die Stärkung des Einzelnen durch die anderen?

Ich glaube, die wertvollste Erfahrung für jeden Einzelnen ist das verständnisvolle Gespräch, gehört und akzeptiert zu werden, das Zuhören. Die Stärkung sehe ich auch im gemeinsamen Tun und darin, Neues zu erleben, zu denken, zu erfahren.

*Ich glaube, die wertvollste Erfahrung für jeden Einzelnen ist das verständnisvolle Gespräch, gehört und akzeptiert zu werden, das Zuhören.*

→ *Würden Sie auch in eine „krankheitsbezogene“ Selbsthilfegruppe gehen?*

← Ich würde das sicher machen bzw. ausprobieren, solange nicht nur Selbstmitleid gepflegt wird.

→ *Welche Rolle spielen für Sie die modernen Medien, wenn es um Kontakt und Austausch geht?*

← Ich bin in Facebook und in XING und habe mich streckenweise aktiv eingebracht. Langsam halte ich es für verlorene Zeit. Es bringt mir nichts mehr. In der Männergruppe kommunizieren wir wenn nötig über Mails, das ist sehr praktisch.

→ *Worin sehen Sie die gesellschaftliche Bedeutung von sozialen Gruppen?*

← Ich halte soziale Gruppen für stabilisierend. Sie ermöglichen es dem Einzelnen, das Leben mit anderen Menschen vielseitig zu gestalten. Sie verringern eindeutig Isolation. Die Männergruppe erweitert meinen Horizont und macht mich frei für Neues. Ich bekomme die nötigen Impulse, wach, neugierig und offen für andere Dinge zu sein. Es beschäftigen mich Themen, auf die ich selbst nicht gekommen wäre. Das ist eine gute Einübung, auch im Alter geistig beweglich zu bleiben. Die Männergruppe tut mir ausgesprochen gut.

*Ich halte soziale Gruppen für stabilisierend. Sie ermöglichen es dem Einzelnen, das Leben mit anderen Menschen vielseitig zu gestalten.*

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

**Kontakt:**

Gesprächskreis „Männer“

Treffpunkt: Bad Vilbel,

14-tägig montags 18:30–20:00 Uhr

Tel: (0 61 01) 13 84

# „Ich lebe heute bewusster“

## Das Trauercafé in Friedberg

Interview mit Hartmut Waetzoldt für das Team Trauercafé Friedberg.

Beim Gespräch war außerdem die hauptamtliche Mitarbeiterin Sabine Becker anwesend, die mit Dorle Schwegler-Gnamlin die Hospizhilfe in Friedberg koordiniert.

Sie arbeiten zusammen mit dem Hospizdienst in Bad Nauheim, der von Elke Görnt-Au und Anke Schröder koordiniert wird. Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen schaffen die Voraussetzungen für die ehrenamtliche Arbeit und sind durch die Telefonbereitschaft Kontaktpersonen für alle Anrufer.

→ *Was hat Sie dazu bewogen, mit anderen zusammen ein Trauercafé einzurichten?*

← Nach der Ausbildung zum Trauerbegleiter kam die Idee auf, ein Trauercafé zu gründen, um anderen Menschen die Möglichkeit zu geben, ihre Trauer zu verarbeiten. Eine so offene Einrichtung wie ein Café schien uns der geeignete Einstieg zu sein. Das war vor 6 Jahren. Wir sind bis heute vier Frauen und zwei Männer.

Als ich mich damals für das Trauercafé entschieden habe, war es mir wichtig, als Rentner eine Aufgabe zu haben, die mich wach hält und die mich immer wieder vor

neue Herausforderungen stellt. Das Lernen geht weiter und damit auch das „lebendig-sein“.

→ *Welche Voraussetzungen muss ein/e Trauerbegleiter/in mitbringen?*

- Die Ausbildung zum Trauerbegleiter, die von den Hospizgruppen organisiert wird.
- Die eigene Erfahrung mit Trauer.
- Zu erkennen, dass es wichtig ist, die Trauer anzuschauen und zu verarbeiten.

Man kann nicht wirklich begleiten, wenn man die eigene Trauer nicht durchgearbeitet hat. Aus dem eigenen Erleben entstehen Verständnis, Empathie und Mitgefühl mit den Menschen, die einen Weg für sich suchen.

→ *Wie läuft das monatliche Treffen im Trauercafé ab?*

← Jeder kann dazu kommen; niemand

muss sich an-/abmelden oder sich festlegen. Das Kommen ist freiwillig und kostenlos. Wir freuen uns über eine Spende für Tee, Kaffee und Gebäck.

Im Gegensatz zur angeleiteten Trauergruppe – da ist das anders. Die Teilnehmer/innen melden sich vorher bei der Koordinatorin an und kommen zu einem Vorgespräch. Sie verpflichten sich für zehn Treffen. Diese Verpflichtung ist für viele eine Hilfe, am Thema zu bleiben und nicht zu verdrängen oder wegzulaufen.

Das Trauercafé wird immer von zwei von uns aus dem Team gestaltet. Wir beginnen und beenden mit einem Gedicht oder jemand spielt seine Klangschalen. Es gibt meistens Tee, Kaffee, Gebäck. Wir laden ein, für Verstorbene eine Kerze anzuzünden und über das zu sprechen, was die Trauernden bewegt.



Niemand von uns leitet. Wir begleiten die Menschen, stehen ihnen liebevoll zur Seite. Trauer ist Liebe, das Fundament der Beziehung. Ohne Liebe würde ein Mensch nicht trauern. Wir haben keine Theorie, wie Trauer ablaufen sollte. Jede/r findet für sich einen Weg, in dem er/sie versteht: Wo behindere ich mich, was ist für mich gut? Damit dieser Weg sich zeigt, können alle anderen Anwesenden mit ihren Erfahrungen wichtig sein, indem sie Möglichkeiten aufzeigen. Viele Menschen leben völlig allein und sind auch allein gelassen. Selten findet sich jemand im Alltag, der mit ihnen über ihre Situation sprechen mag oder kann. Oft fehlen einfach die Worte.

→ *Was erleben Sie und die Menschen in der Gruppe, was sie außerhalb nicht finden?*

← Es entsteht ganz schnell Nähe. Die Menschen teilen sich mit und öffnen sich, wenn sie einmal reden dürfen. Tiefes, nie erwähntes Erleben kommt an die Oberfläche. Spontane Umarmungen, Tränen, Gefühle, die eigene Verletztheit zu zeigen – alles darf sein, hat seinen Platz und wird von allen still und unaufdringlich mitgetragen.

Ich fühle mich bereichert durch die Offenheit der Menschen. Da ist keine Fassade nötig. Schnell kommt es zum Wesentlichen.

Es ist ein Geschenk, zu erleben, wie Begegnung stattfindet.

→ *Welche Auswirkungen haben diese Erfahrungen auf Ihr Leben?*

← Sie haben mich verändert. Ich bin offener und direkter geworden. Ich lebe positiver. Die Beschäftigung mit dem Tod und der eigenen Endlichkeit haben das Schöne im Leben mehr in den Mittelpunkt gebracht. Die Kostbarkeit des Lebens und die Zerbrechlichkeit sind mir viel bewusster geworden. Ich lebe heute bewusster.

→ *Auch wenn es ein offener Treff ist: Entsteht unter den Teilnehmer/innen so etwas, wie ein Gemeinschaftsgefühl?*

← Im Café eher nicht. Dazu kommen die Einzelnen nicht oft genug.

Bei Mitgliedern der Trauergruppe wiederum haben sich schon Verbindungen über die Treffen hinaus entwickelt.

Das Team der Trauerbegleiter/innen hat durch die Zusammenarbeit ein starkes Gemeinschaftsgefühl über die Jahre aufgebaut. Ein wichtiger Faktor ist dabei die Supervision, die uns Rückhalt für die Arbeit gibt und sie erleichtert.

→ *Worin besteht die Stärkung der einzelnen Trauernden durch die anderen Anwesenden?*

- In der Erfahrung, nicht allein im Leid zu sein.
- Verstanden und gehört zu werden.
- Über das eigene Leid hinaus zu blicken weitet den Horizont und die Gedanken kreisen nicht immer nur um sich selbst.
- In der Anregung, wie andere mit ihrem Schmerz umgehen.
- In der Erkenntnis, dass es manch anderer noch viel schwerer hat.
- In der Begegnung mit anderen Menschen.

Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass wir Spiegelwesen sind. Wir bauen Muster auf, mit denen wir den anderen spiegeln. Wenn jemand stirbt, ist der Spiegel weg. Dann ist da nichts mehr. Es kommt keine Antwort zurück. Es müssen im Gehirn erst wieder Spiegelneuronen aufgebaut werden, Synapsen sich neu bilden. Das geschieht durch „angenommen-sein“, „berührt-sein“: Dann kann Liebe fließen und der/die Einzelne wieder zum Leben erwachen.

→ *Worin sehen Sie die gesellschaftliche Bedeutung von sozialen Gruppen?*

← Die Gruppen haben in den letzten 50 Jahren eine andere Gesprächskultur

aufgebaut. Kein Mensch muss sich einer Erwartung oder einem Druck unterwerfen. In einem geschützten Raum kann jede/r für sich herausfinden, was ihm/ihr gut tut und Lösungen für sich finden. Die Selbsthilfegruppen tragen ganz wesentlich dazu bei, die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Sie ermöglichen es dem/r Einzelnen, Worte zu finden für das, was ihn/sie bewegt.

Gruppen fangen heute etwas auf, was früher die Dorfgemeinschaft oder die Großfamilie ermöglicht haben, ohne dass sie die kontrollierenden und einschränkenden Mechanismen übernommen haben. Im Trauerfall hieß es oft nur: „Reiß dich zusammen“.

Doch dies ist zu einfach – man kann die Verstorbenen nur in Liebe in sein Leben integrieren. Die Liebe verbindet einen immer mit dem anderen Menschen, auch über den Tod hinaus.

*Dies Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.*

---

#### **Kontakt:**

*Trauercafé Friedberg  
Treffpunkt: jeden 1. Sonntag im Monat im  
Erasmus-Alberus-Haus, Hanauer Str. 31 in  
Friedberg (gegenüber dem Bahnhof)*

*Hospizdienst Wetterau e. V.  
Frau Görnt-Au  
Frau Schroeder  
Bahnhofsallee 6  
61231 Bad Nauheim  
Tel: (0 60 32) 92 75 68  
www.hospizdienst-wetterau.de*

*Hospizhilfe Wetterau e. V.  
Frau Schwegler-Gnamlin  
Frau Becker  
Bahnhofspassage 10  
61169 Friedberg  
Tel: (0 60 31) 684 58 29  
www.hospizhilfe-wetterau.de*



Nach der erfolgreichen Schulung stand die Zertifikatsübergabe an (von links): Silke Schöck (Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive), Udo Knietsch, Andreas Schwarz, Karola Goebel, Dozentin Anne Behnen (Selbsthilfekontaktstelle Krefeld), Maxi Drahotta, Herri Stoss und Eva Raboldt (Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive). (Foto: privat)

Portrait eines Projekts

## Ausbildung zu In-Gang-Setzern ®

Als erste hessische Selbsthilfekontaktstelle bildet Bürgeraktive Bad Vilbel ehrenamtliche Mitarbeiter /innen zu In-Gang-Setzern® aus

Die Anfangsphase einer Selbsthilfegruppe ist oftmals eine Zeit der Unsicherheit und Verletzbarkeit: Da treffen verschiedene, sich nicht kennende „Ichs“ aufeinander und sollen ruckzuck ein „Wir“ werden. Aber häufig fehlen kommunikative Fähigkeiten, um die Startphase einer Gruppe konstruktiv zu gestalten. Für viele an Selbsthilfe Interessierte würde deshalb die Begleitung einer Gruppe eine große Ermutigung darstellen. Aus Dänemark kam hierzu der Impuls der „In-Gang-Setzer“. Der Paritätische Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen hat seit 2005 die Idee weiterentwickelt und mit großem Erfolg umgesetzt. Diese Erfahrungen bildeten die Basis für dieses bundesweites Projekt.

Die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel ist nun einer der über 30 Selbsthilfekontaktstellen aus acht Bundesländern, die am bundesweiten Projekt beteiligt sind. Die Themen der bisher über 500 unterstützten Selbsthilfegruppen sind schwerpunktmäßig in den Bereichen psychische Probleme sowie chronische Erkrankungen zu finden. Stark vertreten sind auch Angehörigen-Gruppen.

Die bundesweite Projektfinanzierung haben die Betriebs-Krankenkassen übernommen (vorrangig der BKK-Dachverband und der BKK-Landesverband NORDWEST), die Schulungskosten der ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen in Bad Vilbel wurden komplett von der BKK Mobil Oil getragen.

In-Gang-Setzer® umschreibt also ein methodisches Konzept im Rahmen der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und ist markenrechtlich geschützt.

In-Gang-Setzer® sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen, die zeitlich begrenzt den Selbsthilfegruppen zur Seite stehen. Darüber hinaus unterstützen sie die Gruppenmitglieder dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen sowie achten auf die Rahmenbedingungen; an der inhaltlichen Arbeit der Gruppe beteiligen sie sich nicht. Die inhaltliche Abstinenz ist ein Schutz für die In-Gang-Setzer® wie für die Gruppen. Es sollen keine Abhängigkeiten geschaffen werden, sondern die In-Gang-Setzung muss den Boden bereiten für eine Selbsthilfegruppe, die nach einer zeitlich begrenzten

## Der neue Wegweiser ist da!

In einem Faltblatt, welches auch als Plakat aufgehängt werden kann, finden Interessierte alle aktuellen Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise des Wetteraukreises.

Der Wegweiser ist zeitgleich mit dieser Selbsthilfezeitung in einer Auflage von 5.000 Stück erschienen und in allen Selbsthilfegruppen, Gesprächskreisen, Beratungsstellen, Städten und Gemeinden, psychologischen, physiologischen und ärztlichen Praxen sowie in allen Krankenhäusern, Apotheken und in den Geschäftsstellen der Sparkasse Oberhessen zu erhalten.

Weitere Exemplare können auch über die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel bezogen werden.



### **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises**

Europaplatz, 61169 Friedberg

Tel: (0 60 31) 83 23 45

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

<http://Selbsthilfe.wetterau.de>

### **Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel**

Marktplatz 2 (1. Stock), 61118 Bad Vilbel

Tel: (0 61 01) 13 84

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

[www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



Begleitung alleine ihren eigenen Weg findet und dann selbstständig weitergeht.

Die Schulung der In-Gang-Setzer® wird durch die Projektleitung geleistet. Die In-Gang-Setzer® treffen sich regelmäßig mit der Kontaktstelle, um gemeinsam das eigene Engagement zu reflektieren, Überbelastungen vorzubeugen und ggf. Unterstützung abzufragen.

Das Projekt In-Gang-Setzer® hat bundesweit große Aufmerksamkeit erfahren und bestätigt bisher die Tragfähigkeit des Ansatzes der In-Gang-Setzung:

- Die Methode der In-Gang-Setzung ist hilfreich für die Begleitung von Selbsthilfegruppen in deren Startphase; sie wird von den an neuen Selbsthilfegruppen interessierten Menschen angenommen.

- Auch für bereits bestehende Selbsthilfegruppen, die zeitlich begrenzt eine Unterstützung wünschen, kann die Selbsthilfekontaktstelle so eine neue Form der Hilfestellung anbieten.
- Der Ansatz der In-Gang-Setzung scheint ein Weg zu sein, „neuen“ Zielgruppen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Haben Sie und Ihre Gruppe Interesse oder Bedarf an einer In-Gang-Setzer®-Begleitung? Dann melden Sie sich bei uns, egal, ob Sie aus Bad Vilbel oder dem Wetteraukreis kommen:

### **Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel**

Silke Schöck und Eva Raboldt

Marktplatz 2 – 61118 Bad Vilbel

Tel: (0 61 01) 13 84

[www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

# Neues aus der Selbsthilfelandchaft



## Panikattacken und Angstgefühle

### Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

PANIKATTACKEN kommen plötzlich und du weißt nicht warum?

Die einfachsten Dinge kannst du nicht mehr erledigen? Einkaufen, Auto fahren oder nur das Haus verlassen? Kannst nicht mehr allein sein? Hast das Gefühl, du drehst durch – wirst ohnmächtig...?

ANGSTGEFÜHLE holen dich immer wieder ein? Vor allem in ungewohnten Lebenslagen fehlt das Selbstwertgefühl. Musst vor einer Gruppe reden – willst anerkannt werden – hast Angst – das Gesicht rötet sich – du schämst dich – wirst unsicher – die anderen könnten dich auslachen – dich nicht anerkennen – fühlst dich minderwertig?

...dann bist du hier genau richtig...

...wir treffen uns zum Austausch und versuchen, unsere Probleme zu bewältigen...

Seit Juli 2015 trifft sich die Gruppe jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18:00 Uhr in Friedberg.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sind kein Therapieersatz. Die Gruppengründung wurde unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

---

**Kontakt:**

Tel: (0 60 34) 914151 oder 0160 93888341

## „Nie wieder Dick“ nach der 30 Gramm Fett Methode

### Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Dick werden wir nicht einfach so!

Krankheiten, Stress, Unverständnis oder Sorgen können Grund dafür sein. Einige Menschen essen dann fast gar nichts mehr- andere alles, was ihnen in die Finger kommt.

Die 30 Gramm Fett Methode ist keine Diät, eher eine gesunde Ernährungsumstellung, die langfristig Erfolge in Aussicht stellen könnte.

Haben Sie Interesse? ...Dann machen Sie mit.....

Die Gruppe trifft sich zum ersten Mal am Mittwoch, 20.01.2016 um 18°Uhr in Friedberg.

Alle weiteren Treffen sind im 14-tägigen Rhythmus geplant.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sind kein Therapieersatz. Die Gruppengründung wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

---

**Kontakt:**

Tel:(0 60 33) 72554

E-Mail:niewiederdick-wetterau@t-online.de

## Neue SHG „Resilienz“ in Friedberg

### Erhaltung der Gesundheit – Bewältigung von Schicksalsschlägen

Anfang 2016 wird eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Resilienz“ in Friedberg gegründet.

Im Mittelpunkt der neuen Selbsthilfegruppe soll das Erlernen verschiedener Methoden zur Bewältigung von Schicksalsschlägen und zur Stärkung der mentalen Kraft stehen. Es geht um die innere Stärke des Menschen, die zur Bewältigung großer persönlicher Herausforderungen dient. Das heißt, im Mittelpunkt steht die eigene Haltung und wie man sie beeinflussen kann.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sind kein Therapieersatz. Allerdings findet in der Aufbauphase eine fachliche Unterstützung durch die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle in Friedberg statt.

Bei Interesse können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen.

---

#### **Kontakt:**

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Friedberg  
Pfungstweide 41  
61169 Friedberg  
Tel: (0 60 31) 1614422  
E-Mail: [PSKB-Friedberg@internationaler-bund.de](mailto:PSKB-Friedberg@internationaler-bund.de)

Unterstützt wird die Gruppengründung von der  
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
Europaplatz  
61169 Friedberg  
Tel: (0 60 31) 832345  
E-Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)

## Tiny tots – englisch-deutsche Spielegruppe

### Neue binationale Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Seit zweieinhalb Jahren ist Lana Unger Mutter eines Sohnes, bis dahin hatte sie in der Administration eines großen Unternehmens gearbeitet und wollte nach der Elternzeit gerne wieder in ihren Beruf zurück. Doch ihr Arbeitgeber zog nach London um und nun ist die 32-jährige auf Jobsuche. Dabei habe sie festgestellt, dass ihre Englischkenntnisse nicht ausreichend sind, erzählt sie. Zusammen mit einer Freundin hat sie sich daher überlegt, einen englisch-deutschen Spielkreis zu gründen, bei dem sich deutsche Mütter und native speaker, also Muttersprachler, mit ihren Kindern treffen und in lockerer Bistroatmosphäre zusammen englisch sprechen können und die Kinder währenddessen miteinander spielen. So sei die Frage der Kinderbetreuung gelöst und gleichzeitig verbessere man die Englischkenntnisse, erklärt sie. Für die Kinder ist Spielzeug im Haus der Begegnung vorhanden, es kann aber auch gern eigenes Spielzeug mitgebracht werden.

Das erste offene Treffen fand am Mittwoch, 7. Oktober um 16 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, Bad Vilbel statt. Geplant ist, dass sich die Gruppe bei genügend Teilnehmern dann regelmäßig wöchentlich trifft. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist, wie alle Angebote der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel, kostenfrei.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

#### **Kontakt:**

Tel: (0 61 01) 1384  
E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

# Sternenkinder – Ein Leben ohne Dich

## Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Seit Juni diesen Jahres gibt es in Bad Vilbel eine neue Selbsthilfegruppe für Eltern, die ihr Kind verloren haben. Oft fragen sich Eltern nach dem Tod ihres Kindes, wie es überhaupt weitergehen kann. So ging es auch der 46-jährigen Gruppeninitiatorin. 1991 hat sie ihr erstes Kind im Alter von 3 Tagen verloren, danach wurde sie zweimal schwanger und bekam zwei gesunde Kinder. Im Jahr 2000 kam ihr viertes Kind auf die Welt, genau wie ihr erstes Kind litt es an einer seltenen Stoffwechselerkrankung und war körperlich und geistig behindert. Acht Jahre betreute die Gruppeninitiatorin ihr Kind rund um die Uhr, im Oktober 2008 verstarb ihr Sohn an den Folgen seiner Behinderung. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass das eigene Kind zu verlieren das Schlimmste ist, was Eltern passieren kann. Darum versucht die engagierte Mutter, nach diesen beiden schweren Schicksalsschlägen Betroffene im gegenseitigen Erfahrungsaustausch zu unterstützen, sich nicht in der Trauer zu vergraben, sondern den Weg ins Leben wiederzufinden, nach vorne zu schauen und sich wieder Ziele zu setzen. Auch Eltern mit chronisch kranken und /oder behinderten Kinder sind in der Gruppe herzlich willkommen, um Erfahrungen auszutauschen.

Die Gruppe trifft sich immer montags um 20 Uhr im 14-tägigen Rhythmus im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, Bad Vilbel, genaue Termine bitte in der Selbsthilfekontaktstelle erfragen.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: (0 61 01) 13 84

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

# Lebensfreude wiederfinden SHG in Bad Vilbel für Menschen mit Depressionen

Seit einiger Zeit verzeichnet die Selbsthilfekontaktstelle in Bad Vilbel eine zunehmende Zahl von Beratungsgesprächen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen. Auffällig ist, dass sich immer mehr junge Leute an die Beratungsstelle wenden. In einer Selbsthilfegruppe trifft man auf Gleichbetroffene, die Mitglieder unterstützen sich gegenseitig bei der Bewältigung ihrer aktuellen Lebenssituation. Die gemeinsame Betroffenheit schafft dabei ein Gefühl der Verbundenheit und Gemeinschaftlichkeit, die Selbsthilfegruppe ersetzt aber keine Therapie. Da die Lebenssituationen der betroffenen Menschen ganz unterschiedlich sind, bestehen inzwischen mehrere Depressionsgruppen in Bad Vilbel.

Die Gruppe „Lebensfreude wiederfinden I“ für Menschen in der Lebensmitte, die unter Depressionen leiden und bereits in Behandlung sind (z. B. psychosomatische Rehabilitation, Psychotherapie, Psychiatrie) oder die auf einen Therapieplatz warten, hat noch Platz für Betroffene.

Die Gruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Mittwochvormittag im Monat um 10 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, Bad Vilbel und wird durch eine In-Gang-Setzerin der Selbsthilfekontaktstelle begleitet. Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist nur möglich nach einem Vorgespräch mit der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: (0 61 01) 13 84

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



# Ich bin dick – na und!

## Selbsthilfegruppe für Übergewichtige in Bad Vilbel

Seit September besteht die neue Selbsthilfegruppe „Ich bin dick – na und!“, die sich an übergewichtige Menschen richtet. Die Gruppe ist im Aufbau und sucht Gleichbetroffene zur gegenseitigen Unterstützung, zum Reden, Zuhören und evtl. auch für gemeinsame Unternehmungen. Es soll ausdrücklich nicht um neue Diät-Rezepte gehen oder darum, wie man möglichst schnell abnimmt, sondern das Ziel der Gruppe ist es, gemeinsam und mit viel Spaß zusammen zu sein und verständnisvolle Kontakte aufzubauen. Die Gruppe wird von einer In-Gang-Setzerin begleitet.

„Dick gleich dumm“, „dick gleich faul“ oder „dick gleich selbst schuld“ - das sind die Vorurteile, denen übergewichtige Menschen immer wieder ausgesetzt sind. Die Zahl der Übergewichtigen und Fettleibigen ist in den vergangenen Jahren in Deutschland kontinuierlich gestiegen, mehr als jeder zweite Deutsche ist übergewichtig. Dicken in Deutschland wird der Alltag oft zur Qual – nicht nur wegen ihres Übergewichts, sondern auch wegen der Reaktionen darauf. Offiziell darf in Deutschland niemand diskriminiert werden, weil er dick ist. In der Praxis wird das Gleichbehandlungsgebot in der Berufswelt jedoch oft unterlaufen. Die Reaktion der Mitmenschen wie

z. B. kritische Blicke, Tuscheln hinter vorgehaltener Hand oder verständnisloses Kopfschütteln gehören für viele Übergewichtige zum Alltag. Verschiedene Langzeitstudien liefern Hinweise, dass Übergewicht zudem ein Risikofaktor für Depressionen sein kann, denn neben der Sorge um die Gesundheit vermindern unter Umständen Krankheitssymptome die Lebensqualität und wer dauernd mit scheelen Blicken bedacht wird, entwickelt oft nur ein geringes Selbstbewusstsein.

Die Gruppentreffen finden an jedem ersten Mittwoch eines Monats um 18 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, Bad Vilbel statt und werden durch eine In-Gang-Setzerin der Selbsthilfekontaktstelle begleitet.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

### **Kontakt:**

Tel: (0 61 01) 13 84

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

## Gesprächskreis Mädels 50+

>> bei Hitze ist es wenigstens  
nicht kalt <<

Jede Frau durchlebt die Wechseljahre, die durchschnittlich mit Anfang 50 beginnen, belastend oder weniger belastend. Obwohl Wechseljahre ein normaler körperlicher Prozess im Leben von Frauen sind, können sie einiges auf den Kopf stellen, denn sie bringen Veränderungen mit sich. Diese Zeit erlebt jede Frau anders.

Was sind Wechseljahre, und welches sind ihre Anzeichen? Wie lange dauern sie und was passiert mit meinem Körper?

Wechseljahre sind nicht nur negativer Art. Sie können genauso bedeuten, sich wieder neu zu entdecken, die veränderte Weiblichkeit intensiver zu genießen und manches als Bereicherung anzusehen.

Wir sind zurzeit eine kleine Gruppe von Frauen ab fünfzig Jahren und würden uns über weiteren Zuwachs freuen. Es finden offene Gespräche in vertrauter Atmosphäre statt. Interesse geweckt? Unsere Treffen findet jeden 1. Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr im Haus der Begegnung in Bad Vilbel statt.

---

### **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Treffpunkt Bad Vilbel

Tel: (0 61 01) 13 84

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



Veranstaltungen  
und Termine

## Seminarangebot

### „Gemeinsam mit Belastungen fertig werden“

3.2.2016 in Bad Vilbel

Informationsabend für Angehörige  
psychisch Kranker

Ob Sie nun Eltern, Kind, Geschwister, Partner oder Partnerin eines psychisch kranken Menschen sind ... insbesondere wenn Sie noch nie mit seelischen Erkrankungen oder der Psychiatrie zu tun hatten: Sie sehen sich einer Vielzahl von Fragen und Unsicherheiten gegenüber. Mit zunehmender Dauer der Erkrankung Ihres Familienmitglieds werden sich Ihnen mehr und mehr auch Fragen zu Ihrer Rolle und Ihren Gefühlen als Angehörige stellen. Das sind Prozesse, die schon in vielen Familien abgelaufen sind, oft schmerzliche Prozesse, die aber die Chance eröffnen, zu einem besseren und entspannteren Zusammenleben zu kommen.

Mit unserem Informationsabend möchten wir Ihnen Mut machen, sich den Herausforderungen zu stellen, die eine schwere psychische Erkrankung eines Familienmitglieds mit sich bringen, dabei aber Ihre eigenen Grenzen zu erkennen und

zu beachten, um sich selbst physisch und psychisch gesund zu erhalten.

Wir konnten zwei besondere Referenten für diesen Abend gewinnen: Jutta Seifert leitet die Angehörigengruppe Mittelhessen e.V., die sich seit über 20 Jahren für Angehörige psychisch Kranker engagiert; und Dr. med. Michael Putzke ist Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Bürgerhospital in Friedberg, der mit wertvollen Informationen den Abend abrunden wird. Beide Referenten sind natürlich gerne bereit, die Fragen der Teilnehmer zu beantworten.

Außerdem möchten wir alle interessierten Angehörige unterstützen, die sich nach diesem Abend regelmäßig in einer Selbsthilfegruppe treffen wollen. Ein von uns ausgebildeter In-Gang-Setzer wird die neue Angehörigengruppe in der Anfangsphase begleiten und zur Seite stehen.

Wir wissen: In diesem Bereich gibt es keine Patentrezepte - aber es gibt viele Erfahrungen, die in einer Selbsthilfegruppe gebündelt sind und die Ihnen helfen können, Ihren eigenen Weg zu finden.

---

#### **Info:**

03.02.2016,  
Haus der Begegnung in Bad Vilbel,  
18:30–21:00 Uhr  
Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel  
Tel. (06101) 1384  
[www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

## Seminarangebot „Presseseminar“

17. März 2016 in Friedberg

Seminarangebot für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise des Wetteraukreises

Referent: Thomas Schwarz, Leiter der Redaktion Wetterau/Main-Kinzig der Frankfurter Neuen Presse

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise wirken oft „nur“ im Verborgenen. Dabei leisten sie eine gute und wichtige Arbeit. Doch wie erreicht man die Öffentlichkeit und wird positiv wahr genommen? Hier setzt das Seminar an: Einerseits „Wie mache ich Journalisten (und die Öffentlichkeit) glücklich“ und andererseits „Was erwarten die Medien“. Denn letztlich haben Medien und Selbsthilfegruppen/Gesprächskreise ein gemeinsames Interesse: Aktuelles, Spannendes, Menschelndes und Hintergründiges einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen. Im Seminar geht es unter anderem um Themenfindung, Pressemitteilungen und Pressekonferenzen – aber auch um den Aufbau und das Pflegen von Pressekontakten, Präsenz in den digitalen Medien sowie „Krisenkommunikation“. Bleibt noch Zeit, wird es neben einem anschaulichen, interaktivem Theorieteil auch eine kleine Schreibwerkstatt geben.

---

#### **Info:**

17.03.2016 (Donnerstag), in Friedberg,  
19:00–21:30 Uhr  
Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle des  
Wetteraukreises  
Tel: (06031) 832345  
E-Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)  
<http://selbsthilfe.wetterau.de>

*bis*



## Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

### A

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

### B

Behinderungen bei Kindern und  
Erwachsenen  
Beziehungsstörungen Coda  
Borderline-Syndrom  
Burn out

### C

Chronische Wunden  
Cochlear-Implantat

### D

Demenz / Alzheimer  
Depression  
Diabetes mellitus  
Dialyse  
Down-Syndrom

### E

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

### F

Fibromyalgie  
Frauen

### G

Gehörlos  
Guillain-Barré-Syndrom GBS

### I

Inklusion  
Integration

### K

Krebserkrankung

### L

Lymphschulung zur Selbsttherapie

### M

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

### N

Netzhauterkrankung Pro Retina

### O

Organtransplantation  
Osteoporose

### P

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

### R

Rheuma

### S

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

### T

Taub / Blind (Usher-Syndrom)  
Trauerverarbeitung  
Trennung und Scheidung  
Tuberöse Sklerose

### V

Väter  
Verlassene Eltern

### W

Wechseljahre

### 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.



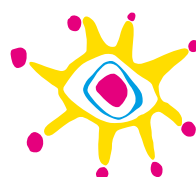
## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt  
Am Marktplatz 2  
61118 Bad Vilbel

Telefon (06101) 1384  
E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)  
Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

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

Telefon (06031) 832345 (8:00–12:00 Uhr)  
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 und Seite 4 ©iStock.com/ByeByeTokyo, Seite 7, 9 und 13 ©iStock.com/FrankRamspott,  
Seite 10 und 12 ©fotolia.com/Photographie.eu, Seite 18 ©fotolia.com/chuugo

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!  
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 31. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

