

# Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

## Selbsthilfe und Inklusion

### Eine Frage der Haltung



Bürger  
aktive



Selbsthilfe-Kontaktstelle  
des Wetteraukreises

# Herausgeber



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,  
Zimmer-Nr. 188  
Telefon 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)  
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de  
selbsthilfe.wetterau.de



## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Eva Raboldt  
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)  
Telefon 06101 1384  
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de  
www.buergeraktive-bad-vilbel.de

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

**Druck** PR-Rachfahl-Druck GmbH  
Lärchenstr. 3  
61118 Bad Vilbel  
Auflage 5.000

**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 Energie AG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle  
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe  
der „40. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Digitalisierung  
in der Selbsthilfe“ erscheinen. Wir freuen uns über Beiträge  
bis zum **01.10.2020**.

# Inhalt

## Zum Thema

Was hat Selbsthilfe mit Inklusion zu tun? – Sascha Nuhn	4
Inklusion – eine Frage der Haltung – Jochen Rolle	6
Familiengruppe Down-Syndrom	8
Familiengruppe Regenbogen	10
Selbsthilfegruppe Löwenherzen	12
Selbsthilfegruppe Lebenswege	14
Selbsthilfegruppe Bili – Behinderte ins Leben integrieren	18

## Portrait einer Einrichtung

Inklusionsbeirat des Wetteraukreises	20
Dort sein, wo alle sind – Alternative berufliche Bildung für Jugendliche mit Behinderung	20
Lebenshilfe Wetterau – Vielfältige Hilfe	21
Wetterauer Experten für inklusiven Sport	22

## Lesecke

Wichtige Adressen zum Thema	23
-----------------------------	----

## Neues aus der Selbsthilfe-Landschaft

Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression in Bad Nauheim	24
Borderline-Selbsthilfegruppe für Frauen in Karben	24
Selbsthilfegruppe Polyneuropathie in Bad Nauheim	25
Selbsthilfegruppe Wir haben Krebs in Bad Vilbel	25
Selbsthilfegruppe Makuladegeneration in Bad Vilbel	25

## Veranstaltungen und Termine

Vortrag „Demenz verstehen und lernen“	26
Seminar „Alles digital?! Chancen und Risiken sozialer Medien für die Selbsthilfe“	26

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist normal, verschieden zu sein! Mit diesem Satz beschrieb vor mehr als 20 Jahren der damalige Ministerpräsident Johannes Rau einen scheinbar neuen Zeitgeist. In einer inklusiven Gesellschaft wäre der Satz heute passend. Aber in einer inklusiven Gesellschaft gäbe es ja auch kein Normal, weil alles ist wie es ist. Inklusives Denken und inklusive Bedingungen zu schaffen und zu leben, liegen aber immer noch weit voneinander entfernt.

Inklusion bedeutet Nicht-Ausgrenzung, Respekt und Toleranz gegenüber dem anderen, das Recht auf selbstbestimmte Teilhabe, ohne aufgrund von Behinderung, unterschiedlicher Herkunft oder Weltanschauung, Religion, sexueller Orientierung usw. benachteiligt zu werden. Spätestens seit dem Inkrafttreten der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen ist Inklusion als Schlüsselbegriff in aller Munde.

Zu bedenken ist aber: Nicht alle Menschen sind inkludierbar. Dass Menschen mit schweren Behinderungen einfach in eine normale Umwelt gepackt werden und dann sehen müssen, wie sie zurechtkommen, ist so nicht gemeint. Inklusion heißt vielmehr, dass auf die Bedürfnisse des Einzelnen geschaut wird. Auch für schwerbehinderte Menschen kann so Teilhabe ermöglicht werden.

In welchem Umfang aber alle Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, hängt entscheidend davon ab, ob Inklusion vor Ort gelebt wird. Es geht nicht nur darum, räumliche Barrierefreiheiten zu schaffen. Es geht um die Schranken in unseren Köpfen. Der Weg dorthin ist eine Herausforderung für alle.

In unserer aktuellen Ausgabe berichten Menschen aus dem Wetteraukreis, die unmittelbar selbst oder als Familienangehörige vom Thema Behinderung betroffen sind. Sie engagieren sich aufgrund ihrer Situation politisch oder in der Selbsthilfe, um über diese Wege Inklusion hier in unserer Region voranzutreiben.



Sascha Nuhn, gehörlos, muss gestehen, dass er seit seinem politischen Engagement zum Thema Inklusion in kurzer Zeit mehr erreicht hat als mit seiner Arbeit in der Selbsthilfe.

Jochen Rolle, Vater einer Tochter mit Down-Syndrom, ist der Meinung, dass Inklusion eine Frage der Haltung ist, die jeder Einzelne für sich überdenken sollte. Er möchte mit seinem Engagement die Gesellschaft wachrütteln und zeigen, was doch alles möglich ist.

Wir stellen Selbsthilfegruppen vor, die sich als Anlaufstellen für betroffene Familien und sich selbst als Teil der Inklusion sehen – und dafür kämpfen.

Unsere Recherche führte uns zu wichtigen Adressen und unterstützenden Angeboten im Wetteraukreis. Sie bieten Beratung, Betreuung, Bildung und Unterstützung für Menschen mit Behinderungen sowie finanzielle Förderungen für soziale Projekte. Erwähnenswert ist das WEfIS-Projekt, eine spezielle Ausbildungsmöglichkeit für Übungsleiter in Sportvereinen, die damit dann vor Ort inklusive Sport- und Bewegungsangebote anbieten können.

Inklusion muss in den Köpfen der Menschen ankommen. Sie muss gemeinsam einfach gemacht werden. Deshalb hoffen wir, dass Sie sich unsere Beiträge anschauen und Ihren Geist öffnen. Bleiben Sie neugierig und in diesen schwierigen Zeiten der Corona-Krise auch gesund.

*A. Obleser*

Anette Obleser

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

## Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim findet dieses Jahr nicht statt

Die bereits frühzeitig und breitflächig ausgeschriebene Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim wird dieses Jahr im August nicht stattfinden können. Die Durchführung von Großveranstaltungen wurden wegen der Corona-Krise bis einschließlich

31. August 2020 untersagt. Im Jahr 2021 können wir dann aber hoffentlich wieder voller Elan und Engagement durchführen, einen geeigneten Termin finden und Sie alle darüber rechtzeitig informieren.



# Was hat Selbsthilfe mit Inklusion zu tun?

Unsere Haltung muss sich ändern

**S**ascha Nuhn, gehörlos geboren in Frankfurt am Main, arbeitet als leitender Angestellter beim Hessischen Verband für Gehörlose und hörbehinderte Menschen e. V. in vielen Bereichen wie Personalverwaltung, Immobilienverwaltung und Projektmanagement. Darüber hinaus ist er als politischer Interessenvertreter tätig und nebenbei als Geschäftsführer bei Gekom gGmbH, die sich als Dienstleister für Menschen mit Hörbehinderung spezialisiert hat. Gekom bietet Gebärdensprachschulen, Gebärdensprachdolmetscher und die Produktion von Gebärdensprachvideos an. Nebenbei ist Sascha Nuhn Stadtverordneter für die Grünen in Bad Vilbel und führt nebenbei die LAG Inklusion der Grünen Hessen als Sprecher.

Was hat Selbsthilfe mit Inklusion zu tun? Erst einmal müssen wir uns die Frage stellen, wie wir das Wort „Inklusion“ definieren und wie der Kontext aussieht. Nach meiner Erfahrung setzen sich in unserer Gesellschaft nur sehr wenige mit dem Thema Inklusion auseinander und meistens bezieht sich der Begriff auf Menschen mit Behinderungen oder schulische Inklusion, obwohl Inklusion

sehr breitgefächert ausgelegt ist. Dazu gehören z. B. Menschen unterschiedlicher Herkunft, mit unterschiedlicher Weltanschauung, Glaubensausrichtung, sexueller Orientierung, mit körperlichen Einschränkungen usw., die ohne Einschränkung oder Benachteiligung zur Gesellschaft gehören würden.

Trägt Selbsthilfe denn zur Inklusion bei? Meiner Ansicht nach kann die Selbsthilfe die Betroffenen dabei unterstützen und motivieren, weiterhin an der Gesellschaft teilzuhaben. Durch fachlichen Austausch oder Unterstützung kann das Selbstbewusstsein gestärkt und aufgebaut werden. Durch die Peer-to-Peer-Methode können Lebenserfahrungen, Netzwerke, Erfahrungswerte und Fachwissen weitergegeben werden. Denn bei den meisten hat das „Anderssein“ eine Auswirkung auf die Lebenseinstellung. Selbsthilfe kann einen großen Teil zur Stärkung von Empowerment und Resilienz bei den Betroffenen beitragen.

Die Verbände oder Organisationen, die eine Selbsthilfeorganisation betreiben, können durch ihre öffentliche Arbeit die Gesellschaft sensibilisieren und die Bewusstseinswahrnehmung

stärken. Nebenbei können sie auch in der Politik als Stimme für die Betroffenen fungieren, wenn die erforderlichen Ressourcen vorhanden sind.

Die beiden oben genannten Punkte können zur Weiterentwicklung der Inklusion beitragen, wenn das Fundament steht und die notwendigen Ressourcen vorhanden sind. Daher ist es wünschenswert, dass die Selbsthilfeorganisationen besser mit Finanzmitteln ausgestattet werden, um eine starke Grundlage schaffen zu können.

Was ich paradox finde: Wir sollen die Selbsthilfe mit einem enormen Engagement für die Inklusion in der Gesellschaft einsetzen, obwohl wir eine Minderheit in Deutschland sind! Eigentlich sollte die soziale Gesellschaft dafür sorgen, dass wir, „die anderen“, dazugehören. Dabei müssen wir uns die Frage stellen, warum immer wieder Barrieren oder Hürden aufgestellt werden.

Ob Selbsthilfe gar Inklusion ist, ist eindeutig eine schwierige Frage! Wie sehen wir die Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind? Wie blickt die Gesellschaft auf die Selbsthilfe? Als einen Treffpunkt für die Betroffenen? Ich befürchte, die meisten denken in die Richtung „Die wollen lieber unter sich bleiben“ oder „Ich bin normal, ich gehöre nicht dazu!“.

Bietet Selbsthilfe Inklusion an? Diese Frage müssen wir uns kritisch stellen. Wenn z. B. ein Gehörloser eine Krebsdiagnose erhält: Welche Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebsdiagnose bietet barrierefrei Hilfe an? Wie sieht die Selbsthilfegruppe für Menschen aus, die eine Sehbehinderung haben, wenn viel Bildmaterial angeboten wird?

### *Bietet Selbsthilfe Inklusion an? Diese Frage müssen wir uns kritisch stellen.*

Meine Gehörlosigkeit spielte eindeutig eine Rolle, mich in einem politischen Amt zu engagieren. Wäre ich nicht taub auf die Welt gekommen, würde mein Leben sicherlich ganz anders aussehen. In meinem Leben habe ich sehr viel gutgemeinte Fürsorge erfahren dürfen, ohne dass ich gefragt wurde. Daher liegt es mir sehr am Herzen, dass Menschen mit Behinderungen ein selbstbestimmtes Leben führen dürfen und sich in Eigenregie Hilfe holen können, wenn sie diese benötigen. Hätten viele Menschen in der Gesellschaft ein besseres Verständnis und ein Bewusstsein für diese Zielgruppe, so wäre ich wahrscheinlich nicht in die Politik gegangen. Da müssen wir an die Wurzeln zurück: Die Sensibilisierungsarbeit sollte im Kindergarten und in der Grundschule stattfinden. Da ich hauptberuflich in einer Selbsthilfeorganisation tätig bin, habe ich viele Gespräche mit Politikern geführt, um diesem Ziel näherzukommen. Leider habe ich immer wieder feststellen müssen, dass wir, die Menschen mit Behinderungen,

zu den Randthemen in der Gesellschaft gehören, was die Politik betrifft. Da habe ich mir gesagt: Wenn es von außen in der Politik nicht geht, dann eben von innen, wie ein trojanisches Pferd. So nahm meine Arbeit in der Partei ihren Lauf und ich muss ehrlich gestehen, dass ich mit meinem politischen Engagement in der Partei in kurzer Zeit mehr erreicht habe als mit meiner Arbeit in der Selbsthilfeorganisation. Daher wünsche ich mir, dass die Menschen mit Behinderungen in der Politik mitwirken, um dem Ziel 100 % Inklusion näherzukommen.

Als Betroffener habe ich die Erwartung an Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen, dass deren Angebote auch für Menschen mit Behinderungen niederschwellig nutzbar sind, denn diese Menschen können neben der erworbenen Behinderung noch weitere Einschränkungen wie Diabetes oder Krebs haben. Meiner Erfahrung nach bietet die Selbsthilfe, die sich auf eine Behinderung spezialisiert hat, keine weitere Selbsthilfe für

### *Als Betroffener habe ich die Erwartung an Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen, dass deren Angebote auch für Menschen mit Behinderungen niederschwellig nutzbar sind ...*

andere Krankheiten an. Diese Menschen werden quasi doppelt gehindert, einmal durch die Zugänglichkeit und einmal, was die Angebote betrifft.

Daher wünsche ich mir, dass die Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeorganisationen die Möglichkeit bekommen, weitere zusätzliche Geldmittel zu beantragen, damit diese Angebote auch niederschwellig ausgebaut und für alle zugänglich gemacht werden können.

Die Haltung von uns allen muss sich ändern: Die Mitglieder unserer Gesellschaft sollten diese Selbsthilfegruppen als einen Gewinn für uns alle, für die Gesellschaft als Ganzes betrachten und als ein Teil des gesellschaftlichen Lebens wahrnehmen.



Artikel von Sascha Nuhn

# Inklusion – eine Frage der Haltung

Inklusion heißt, an bestehenden Haltungen zu rütteln und zeigen, was doch alles möglich ist

**M**ein Name ist Jochen Rolle. Ich bin 53 Jahre, verheiratet, habe zwei Kinder und lebe in Bad Nauheim/Steinfurth. 2001 wurde unsere Tochter Julia mit dem Down-Syndrom geboren. 2004 unser Sohn Tom. Seit 2002 bin ich Mitglied der Lebenshilfe Wetterau. Dort erhielt unsere Tochter Frühförderung. Bei der Lebenshilfe Wetterau lernte ich die Selbsthilfe-Familiengruppe Down-Syndrom kennen. Seitdem setze ich mich für das Thema Inklusion ein, bin Mitglied des Inklusionsbeirates im Wetteraukreis, war 12 Jahre im Vorstand der Lebenshilfe Wetterau, arbeite im Vorstand des Inklusionsvereins yourplace e. V. in Ortenberg mit und engagiere mich in verschiedenen regionalen Arbeitsgruppen rund um das Thema Inklusion. Seit 2017 bin ich Geschäftsführer der InKA Wetterau gGmbH (Inklusive Arbeit Wetterau in Bad Nauheim).

Am 07. Mai 2001, morgens gegen 5:00 Uhr, änderte sich unser Leben. Unsere Tochter Julia kam auf die Welt. Sie war unser erstes Kind. Alles war perfekt. Nun waren wir eine richtige Familie.

Zu dieser Zeit lebten wir aus beruflichen Gründen in der Nähe von Bern in der Schweiz. Eltern und Schwiegereltern wurden telefonisch über den Nachwuchs informiert. Alles schien normal und perfekt zu sein – so wie auch die Zeit der Schwangerschaft perfekt verlief.

Pränatale Diagnostik kam für uns damals wie heute nicht in Frage. Wir wollten ein Kind. Warum also irgendwelche Untersuchungen machen lassen?

Drei Stunden später, wir waren schon in unserem schönen Zimmer im Inselspital in Bern, kam ein Kinderarzt zu uns. Eine andere Mutter, die ebenfalls in diesem Zimmer mit ihrem Baby untergebracht war, packte gerade ihre Sachen zusammen.

Der Kinderarzt informierte uns über den Verdacht eines Down-Syndroms bei Julia. Einige Anzeichen würden dafürsprechen und es müssten weitere Untersuchungen gemacht werden.

Der Verdacht festigte sich mit dem festgestellten Herzfehler und wurde später zur Gewissheit.

Die Welt brach zusammen. Ein Kind mit Behinderung. Die gesamte Zukunftsplanung war in Sekunden wie weggepustet. Was tun? Was wird überhaupt möglich sein? Wie damit umgehen?

Dass der Kinderarzt uns diese Nachricht im Beisein einer anderen, fremden Frau im Zimmer mitteilte, empfand ich damals als sehr unangenehm. Rückblickend war es aber für uns genau richtig, was der Kinderarzt machte. Vom ersten Verdacht des Down-Syndroms an mussten und sollten wir offen mit dem Thema Behinderung umgehen. Eine Behinderung ist nichts, was man verstecken oder für das man sich schämen muss.

Noch am Abend nach der Geburt schrieb ich in Julias Namen eine Mail an alle, die wir kannten. Diese Mail war genau der richtige Schritt – unseren Freunden zu zeigen, dass wir offen mit dem Thema Down-Syndrom umgehen und uns über unsere Tochter freuen.

Verschiedenheit gehört zu unserem Leben. Jeder Mensch ist unterschiedlich



und einzigartig. Jeder kann etwas, hat Stärken und Fähigkeiten und ist Teil unserer Gesellschaft.

Für uns war und ist Julia seit ihrer Geburt ein ganz normaler Teil der Familie – sie wird ganz normal behandelt. Sie gehört dazu und soll ihr Leben so leben dürfen, wie jeder andere Mensch auch. Diese Haltung hatten wir von Anfang an.

*„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer“*

*Lucius Annaeus Seneca*

Inklusion steht für Teilhabe. Es ist eine gesellschaftliche Verpflichtung, die uns alle angeht und uns alle betrifft. Inklusion ist eine Frage der offenen, toleranten Haltung zur Verschiedenheit.

Für uns war und ist es daher selbstverständlich, uns für die Teilhabe unserer Tochter am gesellschaftlichen Leben in allen Bereichen einzusetzen.

Unsere Tochter besuchte eine integrative Kindertagesstätte, ging zum normalen Kinderturnen und zur musikalischen Früherziehung in die Musikschule. Auf der Suche nach einer geeigneten inklusiven Schule stießen wir auf die inklusive Sophie-Scholl-Schule in Gießen. Den inklusiven Ansatz der Schule fanden wir so gut, dass wir mit vier anderen Familien die Sophie-Scholl-Schule in Bad Nauheim gründeten. Julia besucht seit 12 Jahren die inklusive Sophie-Scholl-Schule in Gießen. Unterschiedlichkeit ist an der Schule Normalität und gehört dazu – ist nichts Besonderes.

Regelmäßige Berührungspunkte zwischen Menschen mit und ohne Behinderung verändern Einstellungen und Haltungen. Das spürt man beim Besuch der Sophie-Scholl-Schulen. Diese Berührungspunkte braucht es auch außerhalb der Schule, z. B. in der Freizeit, beim Sport, beim Einkaufen, auf der Arbeit oder im Bereich Wohnen.

Seit der Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) vor 11 Jahren haben Menschen mit Behinderungen offiziell einen gesetzlichen Anspruch auf die vollständige Teilhabe. Teilhabe sollte Normalität sein, ist es aber leider in sehr vielen Lebensbereichen noch nicht.

Viele haben schon von Inklusion gehört, finden es gut, dass Menschen mit Behinderungen dazugehören sollen. Aber sich wirklich selbst auf Inklusion einzulassen, ist dann doch nicht selbstverständlich. Es gibt noch immer viele Vorurteile und Bedenken, Unwissen und Schubladendenken. Es wird viel Zeit damit verbracht, Gründe zu finden, warum etwas nicht geht, anstatt darüber nachzudenken, wie eine Teilhabe ermöglicht werden kann. Sich auf etwas Neues, etwas Unbekanntes einzulassen ist häufig eine große Herausforderung.

Zudem sind die bürokratischen Hürden für Unterstützung für Familien, die einen Angehörigen mit Behinderung haben, immer noch sehr hoch.

Wir versuchen uns in unserem Sozialraum für die Teilhabe von Julia einzusetzen, damit Julia und andere Menschen mit Behinderungen ein möglichst selbstbestimmtes Leben in der Gesellschaft leben können. Vieles hat sich in den letzten Jahren in der Wetterau getan, aber es ist noch ein langer Weg in eine wirklich inklusive Gesellschaft. Inklusion heißt, an bestehenden Haltungen rütteln und zeigen, was doch alles möglich ist.

Die Familien der Selbsthilfe-Familien-gruppe Down-Syndrom der Lebenshilfe Wetterau versuchen Haltungen zu ändern und die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen zu verbessern. Wir wollen dazu motivieren, sich auf die Inklusion einzulassen, es auszuprobieren.



*Jochen Rolle*



# Familiengruppe Down-Syndrom

Lassen Sie sich auf die tollen Möglichkeiten der Inklusion ein und probieren Sie aus.

Bericht von Jochen Rolle



Familienfreizeit der Gruppe 2019 in Lauterbach, zusammen mit einigen der Betreuerinnen und Betreuer (Foto privat)

Die Familiengruppe Down-Syndrom gibt es seit ca. 1990 und sie entstand aus einem monatlichen Treffen von Familien in der Frühförderstelle der Lebenshilfe Wetterau. Seit 2002 arbeite ich aktiv in der Gruppe mit und unsere Familie ist mittlerweile der Ansprechpartner für neue Familien, die ein Kind mit Down-Syndrom bekommen haben.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig monatlich zu abendlichen Elterntreffen zwecks Austausch und Gesprächen. Diese Treffen finden in unterschiedlichen Restaurants im Wetteraukreis statt, damit jede Familie mal eine Chance auf eine kurze Anfahrt hat. Im Januar treffen wir uns seit Jahren zu einem Neujahrskaffee in der Lebenshilfe Wetterau, die unserer Gruppe kostenfrei die Räumlichkeit zur Verfügung stellt.

Wir organisieren regelmäßig Informationsveranstaltungen zu

unterschiedlichsten Themen rund um das Thema Down-Syndrom und Behinderung.

Einmal im Jahr geht es auf ein gemeinsames Familienwochenende in eine Jugendherberge mit ca. 20 Familien. Wir organisieren eine Kinderbetreuung mit einem Kinder- und Jugendprogramm, sowie für die Eltern einen interessanten Fachvortrag.

Ein- bis zweimal im Jahr unternehmen wir gemeinsame Ausflüge. So waren wir z. B. schon im Schottener Vogelpark, besuchten Radio FFH oder besichtigten den Frankfurter Flughafen.

Die Gruppe betreibt regelmäßig Öffentlichkeitsarbeit rund um das Thema Down-Syndrom und Inklusion. Mit unseren Gruppenaktivitäten möchten wir zeigen, dass es ganz normal ist, verschieden zu sein. Down-Syndrom gehört zu unserer Gesellschaft dazu. Durch unsere

*Die Gruppe betreibt regelmäßig Öffentlichkeitsarbeit rund um das Thema Down-Syndrom und Inklusion.*

Gruppenaktivitäten machen wir punktuell Down-Syndrom in der Öffentlichkeit vermehrt sichtbar. Dadurch gibt es mehr Kontakte zwischen Menschen mit und ohne Behinderung – ein wichtiger Schritt in Richtung inklusive Gesellschaft.

Gerade die derzeitigen Veränderungen in Bezug auf pränatale Diagnostik haben die Gruppe in den letzten Jahren sehr motiviert, in dem Bereich aktiv zu werden. Die pränatale Diagnostik zur Feststellung des Down-Syndroms ist nun eine Leistung der Krankenkassen geworden. Hier besteht die große Gefahr, dass noch mehr Kinder mit Down-Syndrom abgetrieben werden. Schon heute werden neun von zehn

Kindern mit Down-Syndrom nicht mehr ausgetragen. Die Familien der Down-Syndrom-Gruppe verstehen das nicht. Das Leben mit unseren Kindern mit Down-Syndrom ist schön und bunt und wir sind alle sehr stolz auf unsere Kinder. Mit welchem Recht soll jemand entscheiden dürfen, dass ein Leben mit Down-Syndrom nicht lebenswert ist?

*Mit welchem Recht soll jemand entscheiden dürfen, dass ein Leben mit Down-Syndrom nicht lebenswert ist?*

2017 organisierte die Familiengruppe Down-Syndrom zusammen mit der Lebenshilfe Wetterau und dem Inklusionsverein yourplace e. V. im Kino Bad Nauheim eine Sondervorstellung des Films „24 Wochen“ mit anschließender Podiumsdiskussion. Dieser Film thematisiert die Problematik der Pränatal-Diagnostik. Das Kino war komplett ausverkauft.

Einmal im Jahr besuchen wir mit einigen Familien angehende Hebammen in der Hebammenschule in Gießen. Wir berichten über den Erstkontakt bei der Geburt, bei Familien, die ein Kind mit Down-Syndrom bekommen haben. Gerade die Hebammen spielen hier eine ganz wichtige Rolle.

Die Familiengruppe Down-Syndrom ist eine Anlaufstelle im Wetteraukreis für Familien, die ein Kind mit Down-Syndrom bekommen haben und sich gerne mit anderen Familien austauschen möchten. Neben den Fachinformationen tun gerade die gemeinsamen Aktivitäten vielen Familien gut. Die Gruppe organisiert sich selbst und die Teilnahme an Aktivitäten erfolgt freiwillig und kostenfrei.

Unsere Gruppe ist aus der Lebenshilfe Wetterau entstanden. Wir werden seit Jahren finanziell vom Wetteraukreis und den Krankenkassen unterstützt. Die Mittel haben es uns ermöglicht, einen schönen

Flyer zu erstellen, Fachreferenten zu finanzieren und die eine oder andere Aktivität zu ermöglichen.

Wir befinden uns auf einem Weg in eine inklusive Gesellschaft. Inklusion ist aber ein Prozess, der sich leider nur langsam bewegt und wir haben noch einen sehr langen Weg vor uns.

ändert aber nicht wirklich Haltungen. Leider sind wir noch in vielen Bereichen von einem Anspruch auf Teilhabe weit entfernt. Daher der Appell der Gruppe: Lassen Sie sich auf die tollen Möglichkeiten der Inklusion ein und probieren Sie es aus. Nicht immer funktioniert alles perfekt, aber was funktioniert in unserem Leben generell perfekt?



Die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen darf und sollte nicht aus Mitleid passieren. Inklusion ist eine gesellschaftliche Verpflichtung, die uns alle angeht. Wir müssen die Potenziale der Inklusion erkennen und die vielen bunten Möglichkeiten als Geschenk des Lebens wahrnehmen.

Mit der Behindertenrechtskonvention haben Menschen mit Behinderung hier offiziell einen rechtlichen Anspruch. Das

---

**Kontakt:**

Familiengruppe Down-Syndrom  
Jochen Rolle

Treffpunkt: wechselnde Lokalitäten, die über die Internetseite der Lebenshilfe Wetterau unter „Veranstaltungen“ veröffentlicht werden

Tel: 06032 949254

E-Mail: rolle98@t-online



Interview

# Familiengruppe Regenbogen

Menschen mit Mehrfachbehinderungen bereichern unser Leben durch ihre Offenheit, Ehrlichkeit, ihren Humor, ihre Herzlichkeit und Lebensfreude

Fragen an Birgit Ahrens, Kontaktperson der Familiengruppe Regenbogen, eine Selbsthilfegruppe für Familien mit behinderten Kindern im Wetteraukreis. Der Gruppe gehören 26 Familien an. Die „Kinder“ sind zwischen 12 und 29 Jahren alt.

→ *Seit wann besteht die Familiengruppe Regenbogen?*

← Die Familiengruppe Regenbogen besteht seit Ende 1997. Sie wurde von zwei Müttern, die sich durch die Frühförderstelle der Lebenshilfe Wetterau kennengelernt hatten, ins Leben gerufen.

*Ganz wichtig ist uns eine achtsame und vertrauensvolle Atmosphäre, in der jeder auch über seine Sorgen und Ängste vertraulich reden kann.*

→ *Welche Ziele hat die Selbsthilfegruppe?*

← Wir sprechen Familien mit behinderten Kindern an, um sie bei ihren vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen zu unterstützen. Unter unserem Motto „Gemeinsam geht vieles leichter“ treffen wir uns regelmäßig und bieten Infoabende oder Workshops an.

Ganz wichtig ist uns eine achtsame und vertrauensvolle Atmosphäre, in der jeder auch über seine Sorgen und Ängste vertraulich reden kann.

→ *Wie laufen die Gruppentreffen ab?*

← Wir treffen uns regelmäßig ein- bis zweimal monatlich zu verschiedenen Veranstaltungen. Bei Elterntreffen sprechen wir über die alltäglichen Probleme rund um das Thema Behinderung. Weiter bieten wir Treffen für die ganze Familie, machen Ausflüge, Workshops oder



*Familiengruppe Regenbogen (Foto privat)*

Spielenachmittage. Schwimmen steht einmal im Monat ebenfalls auf dem Plan.

→ *Hat die Gruppe besondere Aktionen oder Aktivitäten, die die Mitglieder gemeinsam in der Gruppe machen?*

← Wir bieten Themenabende (z. B. Behindertentestament, Betreuungsrecht, usw.), zu denen wir Referenten einladen.

Wir nehmen an der Selbsthilfemeile des Wetteraukreises teil.

Einmal jährlich organisieren wir für 3–5 Tage ein Seminarwochenende und nehmen eigens dafür ehrenamtlich tätige Betreuer mit, die sich um die behinderten Kinder kümmern.

→ *Was hat die Selbsthilfegruppe mit Inklusion zu tun?*

← Wir sind Teil der Inklusion, allein deshalb weil es unsere besonderen Kinder gibt.

→ *Trägt die Selbsthilfegruppe zur Inklusion bei?*

← Zur Inklusion tragen wir bei, indem wir am ganz normalen Leben teilnehmen.

Wir besuchen mit unserer Gruppe Museen, Zoos, öffentliche Veranstaltungen.

→ *Welche Erwartungen haben Sie an die Selbsthilfe (Selbsthilfegruppe, Selbsthilfeverbände, Selbsthilfe-Kontaktstellen) einerseits und an die Politik, Krankenkassen sowie Gesellschaft andererseits?*

← Wir wünschen uns, dass Bahnhöfe barrierefrei umgebaut werden, dass unser Schulsystem den behinderten Kindern gerecht werden kann.

Wir wünschen uns mehr Stellen auf dem ersten Arbeitsmarkt.

Wir wünschen uns mehr Betreuungsplätze für schwerst mehrfach behinderte Menschen. Wir wünschen uns mehr WGs für mehrfach behinderte Menschen.

Menschen mit Mehrfachbehinderungen bereichern unser Leben durch ihre Offenheit, Ehrlichkeit, ihren Humor, ihre Herzlichkeit und Lebensfreude.

Es sind Menschen, von denen wir lernen können, was wirklich wichtig ist im Leben.

#### **Kontakt:**

*Familiengruppe Regenbogen*

*Treffpunkt: wechselnde Orte im Wetteraukreis*

*2x monatlich donnerstags (Stammtisch) oder sonntags (Familientreffen)*

*1x monatlich mittwochs (Schwimmen)*

*Tel: 06034-5732*

*E-Mail: birgit-ahrens@t-online.de*

*www.lebenshilfe-wetterau.de/de/angebote/selbsthilfegruppen/familiengrupperegengbogen.html*



Interview

# Selbsthilfegruppe Löwenherzen

Freundschaften entstehen mit Menschen, die sich alle in der gleichen Situation befinden.

**F**ragen an Margherita Castellano-Weber, Mutter eines behinderten Jungen und eines gesunden Geschwisterkindes. Sie ist Gründerin der Selbsthilfegruppe „Löwenherzen“ in Nidda. In dieser Gruppe treffen sich zurzeit 8 Familien mit mehrfachbehinderten Kindern im Alter zwischen 3 und 17 Jahren, um sich im Gespräch auszutauschen. Auch die Geschwisterkinder können sich untereinander kennenlernen, sie sind zwischen 3 und 13 Jahren alt.

→ Was hat sie dazu bewogen, die Selbsthilfegruppe „Löwenherzen“ zu gründen?

← Bei einem unserer halbjährlichen Besuche im Sozialpsychiatrischen Zentrum in Gießen mussten wir unseren jüngeren Sohn mitnehmen, der sich sehr oft in das Gespräch mit der Ärztin einmischte und sich als Experte unseres behinderten Kindes ausgab. Sein Verhalten war für die Medizinerin nichts Besonderes. Viele Geschwisterkinder würden sich so verhalten. Sie machte uns auf spezielle Angebote für Geschwisterkinder von behinderten Kindern aufmerksam. Doch die Suche nach solchen Angeboten in unserer Nähe war vergebens. Ich fragte bei der Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises in Friedberg nach. Leider gab es auch in unserer Region kein spezielles Angebot.

Anette Obleser, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle, schlug mir daraufhin vor, selbst eine Gruppe ins Leben zu rufen. Mit ihrer Unterstützung fand dann das erste Treffen im Januar 2019 in Nidda statt.

→ Was erhofften Sie sich selbst von den Gruppentreffen?

← Von den Gruppentreffen erhoffte ich mir einen guten Austausch mit Eltern von behinderten Kindern. Zudem war es mir wichtig, dass sich die Geschwisterkinder kennenlernen und ebenfalls ins Gespräch miteinander kommen.

→ Welche Ziele hat die Selbsthilfegruppe?

← Unser Ziel ist der regelmäßige Austausch untereinander. Im Gespräch merken wir Eltern sehr schnell, dass uns alle die gleichen Probleme beschäftigen. Familien mit gesunden Kindern können unsere Schwierigkeiten nicht nachvollziehen. In unserer Gruppe fühlen wir uns verstanden.

*Unser Ziel ist der regelmäßige Austausch untereinander. Im Gespräch merken wir Eltern sehr schnell, dass uns alle die gleichen Probleme beschäftigen.*

Wir hatten vor, dass eine pädagogische Fachkraft alle zwei Monate die gesunden Geschwisterkinder unterstützt. Ihre Aufgabe wäre, die Kinder zu ermutigen, Gespräche miteinander zu führen. Über den Austausch untereinander sollten die Kinder erfahren, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind. Wichtig wäre auch für uns Eltern, dass wir therapeutische Anregungen erhalten, wie wir in schwierigen Situationen mit den Brüdern oder Schwestern unserer behinderten Kinder umgehen. Leider scheiterte dieses Vorhaben bislang an der Finanzierung. Diese Hürde werden wir aber auch noch meistern.

Die Geschwisterkinder haben es in ihrem Leben nicht immer leicht. Das behinderte Kind braucht viel Aufmerksamkeit, die Pflege nimmt viel Zeit in Anspruch. Sie bekommen oft ein „Warte mal“, „Gleich“, „Jetzt nicht“ zu hören. Sie müssen viel zurückstecken. Es ist wichtig, auch sie von Zeit zu Zeit in den Mittelpunkt zu stellen.

*Die Geschwisterkinder haben es in ihrem Leben nicht immer leicht. Das behinderte Kind braucht viel Aufmerksamkeit, die Pflege nimmt viel Zeit in Anspruch.*

→ Wie laufen die Gruppentreffen ab?

← Im Moment laufen die Gruppentreffen noch sehr laut und durcheinander ab. Da sich alle Kinder bei den Treffen im gleichen Raum aufhalten, wird der Gesprächsfluss oft unterbrochen.

Von daher suchen wir nach wie vor Personen, die für zwei Stunden die Kinderbetreuung übernehmen, damit sich die Eltern in Ruhe unterhalten können.

*Von daher suchen wir nach wie vor Personen, die für zwei Stunden die Kinderbetreuung übernehmen, damit sich die Eltern in Ruhe unterhalten können.*

→ Führt die Gruppe besondere Aktionen oder Aktivitäten durch?

← Nein, leider noch nicht. Dazu müssen wir uns noch besser organisieren.

→ Trägt die SHG zur Inklusion bei?

← Im Moment trägt die Selbsthilfegruppe noch nicht zur Inklusion bei. Die Treffen finden für die Eltern statt. Damit uns die Gesellschaft vermehrt wahrnimmt, müssten wir uns der Öffentlichkeit aktiver öffnen. Soweit sind wir erst mal noch nicht. Aber wir können uns im Laufe der Zeit ja inhaltlich noch weiterentwickeln.

→ Welche Erwartungen haben Sie an die Politik, Krankenkassen sowie die Gesellschaft?

← Von der Politik und den Krankenkassen erwarte ich, dass in solch einer besonderen Familienkonstellation die gesunden Geschwisterkinder mehr in den Fokus rücken. Die Gesellschaft sieht nur die behinderten Kinder, aber die Geschwister verschwinden in der Wahrnehmung. Die Problematik, mit denen diese Kinder zu tun haben, wird nicht erfasst.

→ Von wem bzw. welcher Institution fühlt sich die Gruppe in ihren Zielen unterstützt?

← Wir erhielten einen Teil des Erlöses vom Freundeskreis Christkindlmarkt in Reichelsheim. Auch vom Förderprogramm des Verbandes der Ersatzkassen in Hessen profitieren wir. Zudem erhalten wir von der Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises finanzielle und inhaltliche Unterstützung.

Eine befreundete Ergotherapeutin möchte sich in der Zukunft ehrenamtlich engagieren und eine gemeinsame Turnstunde für die „nicht behinderten“ Kinder anbieten. Für die Beschäftigungs-Therapeutin der Geschwisterkinder haben wir noch keinen Weg gefunden, diese zu finanzieren.

→ Was ist Ihnen noch wichtig?

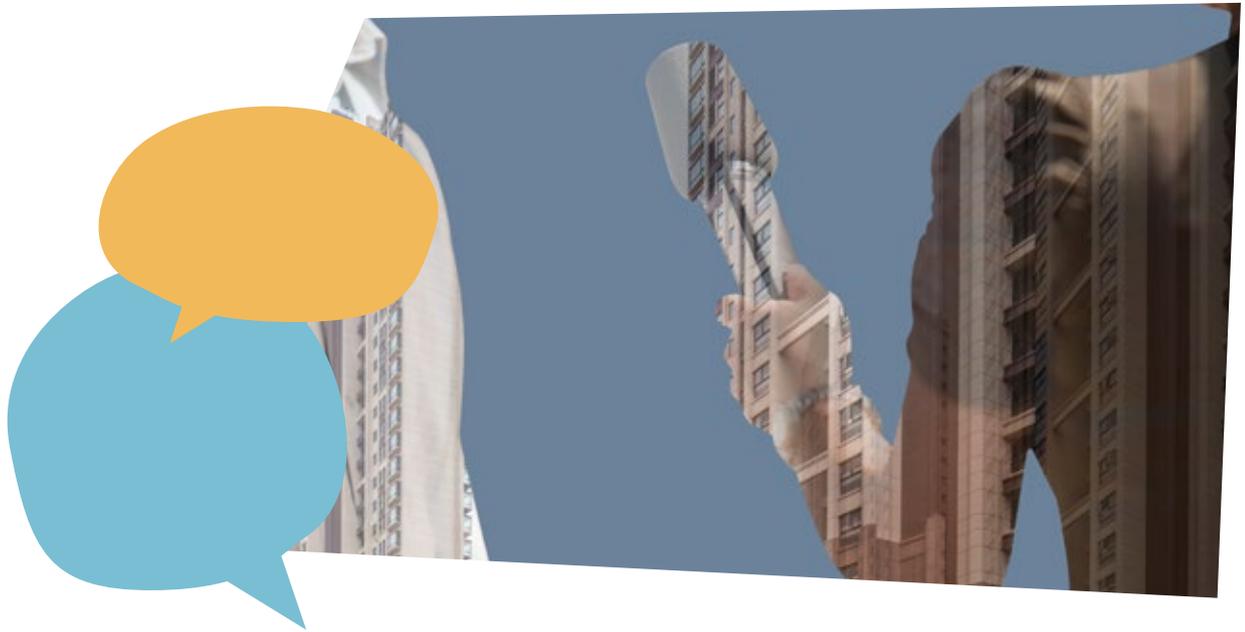
← Die ganze Antrags-Bürokratie für die finanzielle Unterstützung trägt zur Überforderung bei. Wir sind als Familie mit einem behinderten Kind besonders belastet. Allein das Vorhaben, die Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen, hat trotz der Unterstützung durch die Selbsthilfekontaktstelle Zeit und Mühe gekostet. Aber es hat sich gelohnt. Freundschaften entstehen mit Menschen, die sich alle in der gleichen Situation befinden.



Margherita Castellano-Weber

**Kontakt:**

„Löwenherzen“ Selbsthilfegruppe für Familien mit mehrfach behinderten Kindern und deren Geschwistern  
Treffpunkt: Nidda, 2. Mittwoch im Monat  
16:00 Uhr  
Tel: 06043 950174



Interview

# Selbsthilfegruppe Lebenswege

## Weil wir alle gleich sind

**F**ragen an Ute Speh, Kontaktperson der Selbsthilfegruppe „Lebenswege“, und weitere Mitglieder der Gruppe. „Lebenswege“ ist eine Selbsthilfegruppe für Familien mit schwerst-mehrfachbehinderten erwachsenen Kindern, die mittlerweile zwischen 20 und 30 Jahren alt sind.

→ *Seit wann besteht die SHG Lebenswege?*

← Die Gruppe besteht seit 2009. Die einzelnen Mitglieder kennen sich aber deutlich länger, da sie davor alle Mitglieder der Familiengruppe Regenbogen waren, die schon über 20 Jahre existiert.

→ *Welche Ziele hat die Selbsthilfegruppe?*

← Was uns verbindet, sind unsere besonderen Kinder und eine über viele Jahre gewachsene Freundschaft zueinander.

Alle unsere Kinder leben mit schwersten Beeinträchtigungen und mehrfachen Behinderungen. Diese sind häufig verbunden mit zusätzlichen gesundheitlichen Problemen, notwendigen Operationen und Krankenhausaufenthalten. Wir wollen uns gerade in schwierigen Zeiten unterstützen und einander beistehen. Dafür ist uns ein geschützter und vertrauter Raum wichtig, in dem wir uns offen austauschen und füreinander da sein können. Hier dürfen wir über unsere Ängste, Sorgen und Probleme reden, mit denen wir täglich konfrontiert sind. Wichtige Themen sind Pflege, Therapien, Ärzte, Einrichtungen, Betreuungs- und Wohnmöglichkeiten. Auch die Auseinandersetzung mit Verlust, Tod und Trauer sparen wir dabei nicht aus. Bei gemeinsamen Reisen und Freizeitaktivitäten schöpfen wir Kraft, um in unserem anstrengenden Alltag bestehen zu können. Wir machen uns gegenseitig Mut und ermuntern uns, den Blick für die schönen Dinge des Lebens nicht zu verlieren. Gemeinsam möchten wir

Wege erarbeiten, um unsere Zukunft und die Zukunft unserer Kinder positiv und lebenswert zu gestalten. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf das Wohlergehen der Mütter, die in der Regel die Hauptlast bei der Pflege und Betreuung des behinderten Kindes tragen.

*Wir wollen uns gerade in schwierigen Zeiten unterstützen und einander beistehen. Dafür ist uns ein geschützter und vertrauter Raum wichtig, in dem wir uns offen austauschen und füreinander da sein können.*

Natürlich beschränkt sich unser Alltag nicht nur auf die Sorge um das Wohlergehen der behinderten Kinder. Wie alle Menschen werden auch wir konfrontiert mit dem Älterwerden, mit eigenen Erkrankungen und Einschränkungen, mit eigenen Eltern, die Unterstützung

benötigen oder ebenfalls pflegebedürftig werden, Beziehungsproblemen, beruflichen Themen etc. Trotz der großen Aufgabe, die wir täglich bewältigen, werden wir nicht von zusätzlichen Herausforderungen verschont. Auch hierbei stehen wir uns immer gegenseitig als zuverlässige Ansprechpartner zur Verfügung und lassen einander nicht im Regen stehen.

← Unsere Selbsthilfegruppe hat das Ziel, das Leben gemeinsam mit unserer außergewöhnlichen Lebenssituation zu meistern und zu gestalten. Wir unterstützen uns, sind füreinander da, haben immer einen Ansprechpartner bei Fragen, sind zusammen stark und können die Herausforderungen dieses besonderen Lebens gemeinsam schaffen.

### *Unsere Selbsthilfegruppe hat das Ziel, das Leben gemeinsam mit unserer außergewöhnlichen Lebenssituation zu meistern und zu gestalten.*

→ *Wie laufen die Gruppentreffen ab?*

← Die Treffen sind zwanglos, man kommt regelmäßig zusammen und gibt sich gegenseitig Raum, um anliegende Dinge anzusprechen. Bei aller Ernsthaftigkeit haben wir natürlich auch immer wieder viel Spaß miteinander und genießen es, gemeinsam lachen zu können.

→ *Hat die Gruppe besondere Aktionen oder Aktivitäten, die die Mitglieder gemeinsam in der Gruppe machen?*

← Wir treffen uns regelmäßig: ca. zwei- bis dreimal pro Monat zum Mütterfrühstück, Stammtisch, zu Theater-, Musikveranstaltungen oder Konzertbesuchen. Wir fahren gemeinsam zur Reha-Messe und informieren uns dort über neue Hilfsmittel. Wir nehmen an den Veranstaltungen der Lebenshilfe oder von „Mensch



*Familiengruppe Lebenswege (Foto privat)*

mach mit“ teil. Eigentlich stehen wir fast täglich miteinander im Austausch über unsere Gedanken und Erlebnisse.

Die Mütter verbringen einmal jährlich ein verlängertes Wochenende an der Nordsee. Die gesamte Gruppe hat bis 2018 gemeinsame Freizeiten durchgeführt. Leider steht das angestammte Hotel derzeit nicht zur Verfügung. Eine Wiederaufnahme der Freizeit ist aber geplant.

→ *Was hat die Selbsthilfegruppe mit Inklusion zu tun?*

← „Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazugehört.“

Unsere Kinder gehören nicht ganz natürlich dazu. Was im Kleinkindalter noch gut gelang, z. B. durch eine integrative Betreuung zusammen mit nicht-behinderten Kindern im Kindergarten, änderte sich mit der Einschulung. Die Möglichkeit einer inklusiven Beschulung gab es nicht, die einzige Option war der Besuch einer Förderschule.

Nach Beendigung der Schule führt der vorgezeichnete Weg in die Tagesförderstätte einer Werkstatt für Behinderte, wo Schwerstbehinderte unter sich bleiben und gemeinsam betreut werden. Inklusive

Angebote gibt es dort nicht. Je schwerer der Grad der Behinderung, desto geringer sind die Möglichkeiten und Angebote zur Teilnahme am „normalen Leben“.

← In einer Selbsthilfegruppe lebt man die Inklusion automatisch. Dafür braucht man diesen Begriff nicht. In einer Selbsthilfegruppe bringt jeder jedem Respekt und Achtung entgegen. Das Wort Inklusion kommt von außen. Menschen, die nicht betroffen sind, weil sie keine Besonderheiten haben, wollen eine Randgruppe mit einbeziehen. Es sollte in der gesamten Menschheit eine Selbstverständlichkeit sein, dass jeder Respekt und Achtung bekommt. Egal welcher gesundheitliche Status besteht oder welche Hautfarbe oder Religion wir haben. Jeder Mensch wünscht sich, dazuzugehören.

← Unsere Selbsthilfegruppe besteht schon sehr lange. Wir leben unser Leben und ziehen an einem Strang. Unser Leben ist nicht nur geprägt von unseren erwachsenen behinderten Kindern. Der normale Alltag gehört dazu. Scheidung, Krankheit, Umzug, Trauer. Natürlich unterstützen wir uns gegenseitig und keiner wird alleingelassen. Aber trotzdem sind wir als Gruppe am Rand der Gesellschaft. Unsere Gruppe ist für mich wie Familie. Wir teilen unsere Sorgen und Freuden und sind füreinander da.

Dort bin ich, sind wir, vollwertig und nicht eingeschränkt. Dort verstehen wir uns. Wir helfen uns gegenseitig.

## *Von Kranken- bzw. Pflegekassen wünschen wir uns unkomplizierte Betreuung und Unterstützung ...*

→ *Trägt die Selbsthilfegruppe zur Inklusion bei?*

← Unser Anliegen als Selbsthilfegruppe ist grundsätzlich die Teilnahme am normalen Leben. Jedoch erfordert es immer eine große eigene Kraftanstrengung, nach „draußen“ zu gehen, „sichtbar“ zu werden, am öffentlichen Leben teilzunehmen.

Für eigene Initiativen, um das Thema Inklusion als Selbsthilfegruppe voranzubringen oder gesellschaftlich in den Fokus zu rücken, fehlt uns die Kraft, da wir diese für die Bewältigung unserer individuellen Alltagsaufgaben benötigen.

← Unsere Selbsthilfegruppe trägt insoweit zur Inklusion bei, als wir Eltern mit unseren behinderten Kindern im Alltag/Urlaub „präsent“ sind und gerne auch für Fragen von nicht behinderten Menschen zur Verfügung stehen.

→ *Welche Erwartungen haben Sie an die Selbsthilfe einerseits und an die Politik, Krankenkassen sowie Gesellschaft andererseits?*

← Selbsthilfe ist im Wetteraukreis sehr gut organisiert und wird umfangreich unterstützt. Man findet für fast jedes Anliegen bzw. jede Erkrankung passende Ansprechpartner. Dabei steht uns seit vielen Jahren die Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle mit Rat und Tat zuverlässig zur Verfügung. Auch übergeordnete überregionale Verbände sind für alle Belange weitreichend vertreten. Hier wird von vielen Selbst-Betroffenen überaus wertvolle Arbeit geleistet.

Von der Politik wünsche ich mir, dass die Entscheidung, das schwerst-mehrfach-behinderte Kind zu Hause zu pflegen, wertgeschätzt und umfassender unterstützt wird. Wir sind als pflegende Angehörige Deutschlands größter „Pflegedienst“ und leisten eine gesamtgesellschaftlich wertvolle Arbeit, dies sollte die Politik in ihre Entscheidungen einbeziehen und besser honorieren.

Politik muss berücksichtigen, dass Pflege nicht nur alte und kranke Menschen betrifft. Kinder und junge Erwachsene müssen als zu Pflegenden mit ihren ganz eigenen Bedürfnissen mitbedacht werden. Geschieht dies nicht, werden unsere Anstrengungen nicht anerkannt und wir verschwinden als betroffene Familien aus dem öffentlichen Bewusstsein. Wir sind „Langzeit-Pflegende“, da wir unsere Kinder von Geburt an dauerhaft begleiten, und wir wünschen uns, dass diese Arbeit gesellschaftlich anerkannt wird und nicht eines Tages in Armut mündet.

## *Was unsere Lebensqualität zusätzlich enorm beeinträchtigt, ist der Aufwand der zu erledigenden bürokratischen Arbeit ...*

Unsere Kinder sind allesamt in den höchsten Pflegegrad 5 eingestuft und dies in der Regel von Geburt an. Man kann vielleicht ermessen, welcher hohe Aufwand an Pflege und Zuwendung hier erbracht werden muss. Und dies in unseren Fällen seit über 20 Jahren, 7 Tage in der Woche, immer begleitet von der Unmöglichkeit, spontan und selbstbestimmt handeln zu können. In allen unseren Familien hat mindestens ein Elternteil auf eine Berufstätigkeit verzichtet, für einen alleinerziehenden Elternteil ist der Balanceakt zwischen Pflege und Beruf nur unter größten Erschwernissen zu stemmen.

Was unsere Lebensqualität zusätzlich enorm beeinträchtigt, ist der Aufwand der zu erledigenden bürokratischen Arbeit, der Wahnsinn an Anträgen, die ständige

Flut an auszufüllenden Formularen, die Auseinandersetzung mit Behörden und Ämtern. Hier wäre dringend eine Entlastung oder entsprechende Hilfe und Unterstützung notwendig.

Von Kranken- bzw. Pflegekassen wünschen wir uns unkomplizierte Betreuung und Unterstützung, zügige Bearbeitungswege und Ausstattung mit notwendigen Hilfsmitteln, ohne dafür aufreibende Kämpfe führen zu müssen.

Unsere Kinder sind zwar sehr schwer pflegebedürftig und umfassend auf Hilfe und Unterstützung angewiesen, aber sie sind dennoch junge Leute, die Abwechslung lieben, die etwas erleben möchten, am Leben teilhaben wollen, sich unter Menschen wohl fühlen. Hier wünschen wir uns natürlich von der Gesellschaft, dass sie als solche wahrgenommen und willkommen geheißen werden, dass die Gesellschaft sich auf den Weg macht, auch die „Unsichtbaren“ zu sehen und zu sich einzuladen, denn hier ist die Inklusion in vieler Hinsicht immer noch ganz am Anfang.

← Meine persönlichen Erwartungen wären Formulare, die leichter auszufüllen sind. Eine Person, die mich bei Formularen und der Durchsetzung von Anträgen, zum Beispiel von Hilfsmitteln bei der Kranken- und Pflegeversicherung, unterstützt. Die mich beim Denken über Entscheidungen unterstützt. Die mir hilft, Dinge zu sehen, die ich durch den mütterlichen Tunnelblick nicht erfasse. Eine Person, die mich im Notfall unterstützt bei der Betreuung meiner Tochter. Wenn z. B. in der Tagesförderstätte die Heizung ausfällt, meine Tochter kurzfristig zu Hause bleiben soll und ich arbeiten gehen muss.

→ *Von wem bzw. welcher Institution fühlt sich die Gruppe in ihren Zielen unterstützt?*

← Eine Unterstützung ist die finanzielle Unterstützung zu unserer jährlichen Familienfreizeit durch Gelder der AOK Selbsthilfeförderung. Eine Unterstützung ist der FED (Familienentlastende Dienst) der

Lebenshilfe. Wenn wir Eltern uns abends treffen, bekomme ich von dort eine durch die Verhinderungspflege bezahlte stundenweise Betreuung. Eine Unterstützung ist die Kurzzeitpflege, in die ich meine Tochter bringen kann, wenn ich mal ein Wochenende Luft holen muss. Leider sind die finanziellen Mittel dafür so gering, dass es nur wenige Tage im Jahr sind, in denen ich das in Anspruch nehmen kann. Eine echte Unterstützung für alle Vereine, Selbsthilfegruppen und alle Menschen ist der Verein Mensch mach mit! In und mit diesem Verein entstehen echte gemeinsame Aktivitäten. Jeder Mensch darf mitmachen und das tun, wozu er in der Lage ist. Dieser Verein unterstützt alle Menschen. Der Verein lebt Inklusion, Respekt und Achtung, Gemeinschaft.

← Nach meinem persönlichen Empfinden stand damals der integrative Kindergarten Sonnenschein in Friedberg an erster Stelle bei gelungener Integration, zumindest war das so, als unsere Tochter damals dort hinging. Dort war ein sehr gelungenes Miteinander zwischen Kindern mit und ohne Behinderung. Unsere Tochter hat sich dort immer sehr wohlgefühlt und MEIN schönstes Inklusionserlebnis habe ich auch dort erlebt: Meine schwerbehinderte Tochter wurde von einem „normalen“ Jungen zu seinem Kindergeburtstag eingeladen! Darüber hatte ich mich damals sehr gefreut!

*Als Mutter stelle ich aber in letzter Zeit immer öfter fest, dass es trotzdem auch innerhalb einer Gruppe Behinderter eine Art Inklusion gibt: Die schwerer Behinderten müssen auch dort erst von den leichter Behinderten akzeptiert und anerkannt werden.*

In diesem Alter (Kindergarten/Schule) ist das alles noch relativ gut zu bewältigen, doch je älter die Behinderten werden, umso schwerer wird alles. Und

erwachsene Behinderte, die im Rollstuhl sitzen, nicht reden, gewickelt und gefüttert werden müssen, können leider auch nicht so einfach in die Gesellschaft integriert werden.

Deshalb ist es schön, dass es Einrichtungen wie den FED oder auch die Betreuungsnachmittage der Pflegestation Graubert gibt, wo die jungen Erwachsenen für ein paar Stunden verschiedene Aktivitäten angeboten bekommen. Allerdings findet dort keine Inklusion

*In einer Selbsthilfegruppe hilft man sich gegenseitig, mit der außergewöhnlichen Lebenssituation umgehen zu können.*

statt, denn in den Gruppen sind in der Regel nur Behinderte.

Als Mutter stelle ich aber in letzter Zeit immer öfter fest, dass es trotzdem auch innerhalb einer Gruppe Behinderter eine Art Inklusion gibt: Die schwerer Behinderten müssen auch dort erst von den leichter Behinderten akzeptiert und anerkannt werden.

Wie sich der Arbeitsmarkt für leichter Behinderte gestaltet, weiß ich nicht so genau, ich denke, dass diese mittlerweile relativ gut integriert werden können. Unsere Tochter geht wochentags in die Tagesförderstätte – ohne Inklusion.

Meine Erwartung an die Politik wäre, dass Inklusion weiterhin vorangetrieben werden soll, allerdings sollte dabei auch verstärkt berücksichtigt werden, dass „Inklusion um jeden Preis“ nicht für alle Behinderten der beste Weg ist.

→ Hier haben Sie die Möglichkeit auszu-  
drücken, was ist Ihnen noch wichtig ist:

← Ich empfinde es immer wieder als ausgesprochen schwierig, einen geeigneten Arzt bzw. Facharzt für die Betreuung meiner schwerstbehinderten Tochter zu

finden. Wünschenswert wäre, dass einzelne Praxen (Allgemeinarzt, Zahnarzt, Gynäkologe etc.) ohne Berührungsgänge besondere Sprechstunden anbieten und mit der notwendigen Zeit und Ruhe für diesen besonderen Personenkreis zur Verfügung stehen. Ich fühle mich mit der Verantwortung um die Gesundheit meiner Tochter häufig überfordert und würde mir dort dringend einen kompetenten Beistand wünschen.

← In einer Selbsthilfegruppe hilft man sich gegenseitig, mit der außergewöhnlichen Lebenssituation umgehen zu können. Tipps zu Behörden, zur Kranken- und Pflegeversicherung, Erfahrungsaustausch darüber, welche Ärzte es gibt und wer Unterstützung anbietet. Wichtig ist in der Selbsthilfegruppe die gegenseitige mentale Unterstützung.

← Nach Anmeldung meiner Tochter für eine Behindertenfreizeit erhielten wir die Ablehnung mit dem Satz: „Ihre Tochter sitzt im Rollstuhl und muss gewickelt werden. Den Aufwand dieser extremen Behinderungen können wir nicht abdecken“. Oder: „Sie wollen bei uns arbeiten? Aber Sie haben ein behindertes Kind! Das geht nicht!“ Auf solch eine Erfahrung würde ich gerne in der Zukunft verzichten. In unserer Gesellschaft sollte endlich angekommen sein, dass wir alle gleich sind!

← Schade finde ich, dass Einrichtungen, die Ferienspiele und auch Reisen speziell für behinderte Kinder und Jugendliche anbieten (also für genau diejenigen, die sowieso bei keinen regulären Ferienspielen oder Freizeiten teilnehmen dürfen!), unsere Kinder ablehnen, weil der Pflege- und Betreuungsbedarf zu hoch sei.

---

#### **Kontakt:**

*Selbsthilfegruppe Lebenswege  
Familien mit erwachsenen schwerst-  
mehrfachbehinderten Kindern  
Treffpunkt: Wechselnde Orte im  
Wetteraukreis  
Tel: 06032 87086*



Interview

# Selbsthilfegruppe bili – Behinderte ins Leben integrieren

## Mit Handicap voll dabei sein

**F**ragen an Christine Hauber von der Selbsthilfegruppe bili e. V. – Behinderte ins Leben integrieren, die aus rund 20 aktiven und passiven Mitgliedern mit und ohne Behinderung besteht. Rund 10 Mitglieder kommen zweimal monatlich zusammen und treffen sich zum gegenseitigen Austausch und zur Unterstützung. Die Gruppe unternimmt aber auch regelmäßig Aktivitäten und gemeinsame Urlaube.

→ *Seit wann besteht die Selbsthilfegruppe bili?*

← *Unsere Selbsthilfegruppe wurde im März 2011 mit 5 Mitgliedern gegründet. Ein knappes Jahr später, am 20.01.2012, haben wir mit 10 Leuten einen Verein gegründet.*

→ *Welche Ziele hat die Selbsthilfegruppe bili?*

← *Unser Ziel ist, eine Anlaufstelle für Menschen mit körperlichen und/ oder psychischen Erkrankungen zu sein. Diese Menschen trauen sich oft nicht alleine raus, um etwas zu unternehmen. Ängste, Panikattacken oder fehlende*

*Unser Ziel ist, eine Anlaufstelle für Menschen mit körperlichen und/ oder psychischen Erkrankungen zu sein.*

Antriebslosigkeit spielen eine große Rolle. Wir möchten diese Menschen aus ihren vier Wänden holen, um einfach Spaß zu haben. Unser Therapiehund Quando hilft auch einigen Mitgliedern, aus der Isolation rauszukommen. So machte er im letzten Jahr 50 Therapiestunden bei Mitgliedern.

→ *Wie häufig trifft sich die Gruppe und wie laufen die Gruppentreffen üblicherweise ab?*

← Wir treffen uns immer am 1. und 3. Freitag im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr im Haus der Begegnung in Bad Vilbel, das barrierefrei zu erreichen ist. Eine barrierefreie Toilette ist auch vorhanden. Nach einer ausführlichen Begrüßung mit Befragung nach der Befindlichkeit werden aktuelle wichtige Informationen weitergegeben. Danach wird je nach Programm entweder gespielt, geredet, ein Ausflug organisiert oder bei schönem Wetter gehen wir in den Kurpark. Falls ein Mitglied einen bestimmten Wunsch hat, versuchen wir es sofort oder später umzusetzen. Unser Therapiehund Quando ist bei jedem Treffen bzw. Ausflug dabei.

Unser ausgearbeitetes Jahresprogramm ist ein Leitfaden, aber es besteht kein Zwang, diesen einzuhalten.

→ *Hat die Gruppe besondere Aktionen oder Aktivitäten, die die Mitglieder gemeinsam planen?*

← Unsere Gruppe plant alles gemeinsam. Dieses Jahr waren wir schon im Hessenpark und haben unser traditionelles Neujahrssessen abgehalten. Zwei der Mitglieder aus unserer Gruppe kaufen die Zutaten ein, und dann kochen wir im Bistro vom Haus der Begegnung zusammen. Macht immer riesigen Spaß und am Ende wird gemeinsam gegessen. Beim Marktumzug des Vilbeler Marktes läuft unsere Gruppe mit und das macht viel Spaß. Gemeinschaft ist einfach wichtig.

→ *Was hat die Selbsthilfegruppe Ihrer Meinung nach mit der Inklusion zu tun?*

**In unserer Gruppe sind auch Mitglieder, die den Gedanken und das Leben der Gemeinschaft genießen, aber keine Behinderung haben.**

← In unserer Gruppe sind auch Mitglieder, die den Gedanken und das Leben der Gemeinschaft genießen, aber keine Behinderung haben. Außerdem heißt es für uns, präsent zu sein in Bad Vilbel bzw. im Wetteraukreis. Gemeinschaft von und mit Menschen mit und ohne Behinderung ist einfach wichtig.



*Selbsthilfegruppe Bili, Ausflug Hessenpark (Bild privat)*

→ *Trägt die Selbsthilfegruppe in Ihren Augen zur Inklusion bei?*

← Jede Gruppe, die sich mit dem Thema Behinderung auseinandersetzt, ist wichtig. In Bad Vilbel konnten wir schon einiges bewegen.

→ *Welche Erwartungen haben Sie an die Selbsthilfe einerseits und an die Politik, Krankenkassen sowie Gesellschaft andererseits?*

← Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Bestandteil in unserer Gesellschaft und sollten gefördert werden.

→ *Von wem bzw. welcher Institution fühlt sich die Gruppe in ihren Zielen unterstützt?*

← Unterstützung bekommen wir von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive, der Nachbarschaftshilfe, dem Haus der Begegnung und der Stadt Bad Vilbel sowie der Ergotherapiepraxis Viola Viertel und dem Rechtsanwaltsbüro Wiegand.

→ *Was ist Ihnen noch wichtig zum Thema Inklusion? Wo sehen Sie Schwierigkeiten? Welche Wünsche haben Sie?*

← Wir wünschen uns für Bad Vilbel einen Behindertenfahrdienst wie in anderen Städten (siehe Frankfurt) auf der Grundlage des Schwerbehindertenausweises mit Merkzeichen aG. Die Prüfung des Einkommens sollte keine Rolle spielen.

---

**Kontakt:**

*bili e. V. Behinderte ins Leben integrieren  
Treffpunkt: Haus der Begegnung Bad Vilbel, jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 17:00–19:00 Uhr  
Tel: 06101 557239  
Facebook: bili e. V. Bad Vilbel*

# Inklusionsbeirat des Wetteraukreises

**D**er Inklusionsbeirat des Wetteraukreises ist ein beratendes Gremium mit empfehlender Funktion für die Kreisgremien. Er soll die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung in die Politik einbringen.

Der Inklusionsbeirat berät über alle Belange, die Bürgerinnen und Bürger mit Behinderung sowie deren Angehörige betreffen. Er befasst sich insbesondere mit

- der Erörterung aktueller Problemlagen von Menschen mit Behinderung
- Anregungen und Vorschlägen für die Weiterentwicklung von Maßnahmen der Behindertenhilfe

- der Entwicklung von Maßnahmen, die die Integration der Menschen mit Behinderung fördern
- dem Abbau von Benachteiligungen von Menschen mit Behinderung.

Dem Inklusionsbeirat gehören 38 Männer und Frauen an. Es handelt sich um Vertreter\*innen der Politik (Kreisausschuss, Kreistag), Vertreter\*innen der Liga der freien Wohlfahrtsverbände, Interessenverbände und Selbsthilfegruppen sowie jeweils einen/ eine Vertreter\*in des Fachbereiches Jugend und Soziales und des Fachdienstes Gesundheit.

Vorsitzender des Inklusionsbeirates ist Professor Manfred Thrun.

---

## **Kontakt:**

*Inklusionsbeirat des Wetteraukreises*

*Nadine Holzmüller*

*Fachstelle Soziale Hilfen Ost, Büdingen*

*Berliner Straße 31*

*63654 Büdingen*

*Tel: 06042 9893420*

*E-Mail: Nadine.Holzmueller@wetteraukreis.de*



## Dort sein, wo alle sind!

### Alternative berufliche Bildung für Jugendliche mit Behinderung

**D**as Bildungsangebot „alternative berufliche Bildung (abBi)“ ist ein Angebot für Jugendliche mit Behinderung. Das Projekt ist einmalig im Wetteraukreis und zeichnet sich durch eine Kombination aus Phasen der Potenzialfeststellung, der beruflichen Orientierung, Qualifizierung, Vorbereitung und Reflexion aus. Erfahrungen aus bisherigen Praktika finden ebenso Berücksichtigung wie die Wünsche, Stärken und Fähigkeiten der Teilnehmer.

Die berufliche Orientierung und Qualifizierung der jungen Menschen finden ausschließlich in Betrieben des allgemeinen Arbeitsmarktes statt und werden von erfahrenen Jobcoaches individuell und bedarfsorientiert gestaltet, unterstützt und begleitet. An den regelmäßigen Reflexions- und Entwicklungstagen werden die individuellen Kompetenzen der jungen Menschen weiter ausgebaut und gestärkt. Ziel der über längstens

27 Monate laufenden Bildungsmaßnahme ist die Übernahme in ein sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis. Voraussetzung für die Teilnahme an abBi ist der festgestellte Anspruch einer beruflichen Bildungsmaßnahme in einer Werkstatt für behinderte Menschen.

Träger dieses im Wetteraukreis einzigartigen Angebots ist der Internationale Bund Südwest gGmbH (IB).

---

## **Kontakt:**

*Internationaler Bund (IB) in Friedberg*

*61169 Friedberg, Kleine Klostersgasse 16a*

*Tel: 06031 7721691 oder 0 160 953 327 82*

*E-Mail: nadja.hoss@ib.de*

# Lebenshilfe Wetterau – Vielfältige Hilfe

Inklusion leben, Beratung in allen Lebenslagen für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen: Die Lebenshilfe Wetterau e. V. leistet vielfältige Hilfe für alle. Dabei begegnet sie Alter, Nationalität oder kulturellen Besonderheiten mit großer Sensibilität. Denn helfen kann man nur, wenn man alle Facetten, die einen Menschen ausmachen, berücksichtigt. Erste Kreisbeigeordnete Stephanie Becker-Bösch überreicht der Lebenshilfe Wetterau e. V. das Label „Vielfalt Wetterau! ...Region für alle!“ für ihr offenes Engagement im Bereich Inklusion und Vielfalt.

Bis zu 200 Mitarbeiter /innen und viele Ehrenamtliche sind für die Lebenshilfe Wetterau tätig und betreuen über 600 Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen und unterstützen deren Angehörige. Damit leistet die Lebenshilfe einen unschätzbaren Beitrag zur Inklusion im Wetteraukreis. „Nur wenn Menschen mit Behinderungen im Alltag sichtbar werden, können Vorurteile und Diskriminierung abgebaut und die Teilhabe von Menschen möglich werden. Das ist unser Auftrag. Dafür setzen wir uns ein“, so Kirsten Hasenau von der Lebenshilfe Wetterau.

Unter dem Motto „Es ist normal, verschieden zu sein“, richten sich die Bildungs- und Betreuungsangebote an Menschen mit Behinderungen oder Entwicklungsauffälligkeiten, mit oder ohne Migrationshintergrund von der Geburt bis ins Rentenalter. „In unseren Teams arbeiten Menschen aus vielen Ländern dieser Erde zusammen. Das macht uns sensibel für die kulturellen Unterschiede und gibt uns die Möglichkeit, im Alltag darauf einzugehen“, sagt Kirsten Hasenau.

In den Strukturen der Lebenshilfe Wetterau e. V. sind Menschen mit Behinderungen bei Veranstaltungen, gemeinsamen Aktivitäten oder in Arbeitsgruppen ein fester Bestandteil. Teilhabe ist hier also selbstverständlich. Auch die Homepage ist in leichter Sprache und für Menschen mit Sehschwäche anpassungsfähig. Kleine Stellschrauben mit großer Wirkung und Wertschätzung. Dennoch braucht es weiterhin vermehrten Kontakt von Menschen mit Behinderung in den Sozialraum hinein. Dies gilt sowohl für die Schule, das Arbeitsleben als auch für Freizeitaktivitäten. Besonders betroffen von mangelnder Teilhabechance sind Menschen mit Migrationshintergrund und Behinderung. Gerade sie erfahren häufig eine doppelte Benachteiligung.

*„In unseren Teams arbeiten Menschen aus vielen Ländern dieser Erde zusammen. Das macht uns sensibel für die kulturellen Unterschiede und gibt uns die Möglichkeit, im Alltag darauf einzugehen.“*

Die Lebenshilfe Wetterau e. V. sieht sich als Unterstützerorganisation, um auf unterschiedlichen Ebenen Begegnung zu schaffen und den wechselseitigen Dialog zu suchen. „Es ist genau dieses Engagement, Menschen und Themen vom Rand in die Mitte der Gesellschaft zu holen, das zeigt, auf wie vielen verschiedenen Ebenen das Engagement für die Vielfalt in der Wetterau gelebt wird. Ich freue mich, der Lebenshilfe mit dem Label meine aufrichtige Wertschätzung entgegenbringen



*Andreas Beck (Wohnbereichsleiter), Kirsten Hasenau (Leiterin Unterstütztes Wohnen), Erste Kreisbeigeordnete Stephanie Becker-Bösch, Thomas Mächtle (Geschäftsführer) bei der Label-Übergabe.*

zu können und finde sie eine absolute Bereicherung für das Netzwerk Vielfalt Wetterau“, so Erste Kreisbeigeordnete und Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch zur Überreichung des Labels an die Lebenshilfe Wetterau.

---

#### **Kontakt:**

*Lebenshilfe Wetterau e. V.  
61169 Friedberg, Hauptstr. 23-29,  
Tel: 06031 684560  
E-Mail: [info@lebenshilfe-wetterau.de](mailto:info@lebenshilfe-wetterau.de)*

# „WEfiS“ Wetterauer Experten für inklusiven Sport

Sport verbindet Menschen mit und ohne Behinderung!

**Y**ourplace e. V. mit Sitz in Ortenberg stärkt und fördert die Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und ihren Angehörigen in den Bereichen Bildung, Arbeit, Wohnen und Freizeit.

Das von yourplace e. V. initiierte und von der Aktion Mensch geförderte Projekt „WEfiS Wetterauer Experten für inklusiven Sport“ verfolgt das Ziel, inklusive Sportangebote im gesamten Wetteraukreis anzubieten. Durch die WEfiS soll für alle Menschen mit unterschiedlichsten Behinderungen im Wetteraukreis dauerhaft die Teilhabe an inklusiven Sportangeboten geschaffen und implementiert werden. Seit August 2019 besteht dieses Kooperationsprojekt mit dem Sportkreis Wetterau e. V.

Der Sportkreis zählt derzeit 465 Vereine mit insgesamt 112.730 Mitgliedern. Er ist einer der größten Sportkreise im Landessportbund Hessen e. V. Der Sportkreis Wetterau unterstützt die Vereine in der Wetterau durch Professionalität mit der zentral im Wetteraukreis in Echzell gelegenen Servicestelle. Er bietet Informations- und Bildungsseminare, organisiert Aktionstage und unterstützt verschiedenste Projekte, wie zum Beispiel die WEfiS-Ausbildung.

Durch die Kooperation gibt es einen direkten Zugang über die Sportvereine zu deren Übungsleiterinnen und Übungsleitern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Sportlerinnen und Sportlern im Wetteraukreis. Aus dieser Zielgruppe sollen auch die zukünftigen WEfiS hervorgehen.

Die WEfiS werden Multiplikatoren im eigenen Verein und tragen zusammen mit den bereits aktiven Vereinsmitgliedern dazu bei, die Idee der inklusiven Sportangebote nach außen zu verbreiten.

In zwei Wochenendseminaren werden in 30 Lerneinheiten WEfiS ausgebildet. Sie werden dabei vom Sportkreis und von yourplace begleitet. Die Sportjugend Hessen und das Referat Inklusion des Landessportbundes Hessen stellt das Ausbildungsteam.



*Teilnehmer/innen der ersten WEfiS Qualifikation (Foto privat)*

Schulungsort war das barrierefreie Berufsförderungswerk Frankfurt in Bad Vilbel.

Die ersten 14 Übungsleiter\*innen (Schützenverein Bad Vilbel, Bündinger Turnerschaft, Fun-Ball Dortelweil, Karate Kobudo Fitness Friedberg, TSV Maibach, TSV Münzenberg, FC Rendel, SG Rodheim, TV 05 Steinfurth, Traiser FC, Sportkreis Wetterau und TV Wöllstadt) haben die WEfiS-Ausbildung im Wetteraukreis bereits im Januar / Februar 2020 absolviert.

Sollten in Ihrem Verein bereits inklusive Sportangebote bestehen oder haben Ihre Übungsleiter\*innen Interesse an dieser Weiterqualifizierung, so setzen Sie sich bitte mit dem Sportkreis Wetterau e. V. in Verbindung. Das WEfiS-Projekt läuft noch bis zum 31. Juli 2022, die nächste Ausbildung ist für Anfang 2021 geplant. Anmeldungen dafür werden bereits jetzt entgegengenommen.

---

#### **Kontakt:**

Sportkreis Wetterau e. V.

Katja Zielinski-Guthe

Tel: 06008 917466

E-Mail: [WEfiS@Sportkreis-wetterau.de](mailto:WEfiS@Sportkreis-wetterau.de)

# Lesecke

## Wichtige Adressen zum Thema

### **Lebenshilfe Wetterau e. V.**

Beratungs- und Frühförderstelle für  
entwicklungsauffällige Säuglinge und  
Kleinkinder  
Familientlastender Dienst  
Wohnangebote  
Familiengruppe Regenbogen  
Familiengruppe Down-Syndrom  
61169 Friedberg-Fauerbach,  
Hauptstr. 25-29  
Tel: 06031 68456100  
www.lebenshilfe-wetterau.de

### **Ergänzende unabhängige Teilhabe- beratung Wetterau (EUTB)**

Beratung für Menschen mit Behinderung  
63667 Nidda  
Bahnhofstr. 26  
Tel: 06043 9640270  
www.eutb-wetterau.de

### **Diakonisches Werk Wetterau**

Integrationsfachdienst  
Beratung und Vermittlung zur berufli-  
chen Integration als Angebot für Men-  
schen mit Behinderung sowie für Arbeit-  
geber  
61169 Friedberg  
Saarstraße 55  
Tel: 06031 72520  
www.ifd-wetterau.de

### **Diakonie Werkstatt Wetterau**

61169 Friedberg  
Straßheimer Str. 5  
Tel: 06031 7252701  
www.diakonie-wetterau.de

### **Behindertenhilfe Wetteraukreis**

Inklusion am Arbeitsmarkt  
63667 Nidda  
Bahnhofstraße 61  
Tel: 06043 801250  
www.bhw-wetteraukreis.de

### **Berufsbildungswerk bbw südhessen**

61184 Karben  
Am Heroldsrain 1  
Tel: 06039 482 0  
www.bbw-suedhessen.de

### **Betreuungs- und Beratungszentrum Wetterau**

61169 Friedberg, Pfingstweide 41  
Tel: 06031 1614422  
www.internationaler-bund.de/  
standort/210428

### **Caritasverband Gießen e. V.**

Beratungszentrum Wetterau  
61169 Friedberg  
Kleine Klostersgasse 16  
Tel: 06031 5834  
www.caritas.de/hilfeundberatung/  
ratgeber/behinderung/  
wohnenlebenarbeiten/

### **Pflegestützpunkt Wetterau Ost/West**

Der Pflegestützpunkt arbeitet mit allen  
Einrichtungen und Diensten im Wetter-  
aukreis zusammen, die mit Fragen der  
Prävention, Rehabilitation, Pflege und  
Hilfen zur Lebensgestaltung befasst sind.  
Tel: Ost: 06042 8842801 oder 06042  
8842802  
Tel: West: 06031 83913411 oder  
06031 83913412  
www.wetteraukreis.de/service/soziales/  
dienstleistungen/pflegestuuetzpunkt-  
wetteraukreis

### **InKA Wetterau**

Beratung, Begleitung und Unterstützung  
beim Übergang Schule-Beruf von Men-  
schen mit Behinderung  
61231 Bad Nauheim  
Bahnhofsallee 6  
Tel: 06032 9356868  
www.inka-wetterau.de

### **yourplace e. V.**

Gemeinsam handeln,  
Inklusion ermöglichen  
63683 Ortenberg, Philipp-Glenz-Str. 4  
Tel: 06046 5249638 oder 0152 29501728  
www.yourplace-wetterau.de

### **Philipp Julius e. V.**

Unterstützung von Familien mit mehr-  
fach schwerstbehinderten Kindern  
61118 Bad Vilbel, Kirchstraße 1  
Tel: 06101 9890770  
www.philip-julius.de

### **Mensch mach mit! e. V.**

Für Toleranz und Vielfalt in der  
Gesellschaft  
61169 Friedberg, Mainzer-Tor-Anlage 4  
Tel: 06031 6726827  
www.mensch-mach-mit.de

### **Leberecht-Stiftung**

Gemeinnützige Gesellschaft mit dem  
Ziel, behinderten und benachteiligten  
Kindern sowie Jugendlichen und ihren  
Eltern zu helfen und das Leben etwas  
leichter zu machen.  
60327 Frankfurt am Main  
Frankenallee 71-81  
Tel: 069 75014399  
E-Mail: info@leberecht-stiftung.de  
www.leberecht-stiftung.de

### **Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V.**

74238 Krautheim, Altkrautheimer  
Straße 20  
Tel: 06294 4281-25  
www.bsk-ev.org

### **Aktion Mensch**

fördert jeden Monat bis zu 1000 soziale  
Projekte in Deutschland  
www.aktion-mensch.de

# Neues aus der Selbsthilfelandchaft

## Angst Panik Depression

### Neue Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim

Angststörungen, begleitet von Panikattacken, gehen sehr oft, vor allem wenn sie chronisch werden, mit Depressionen einher. Umgekehrt sind depressive Erkrankungen häufig die Ursache von Angstgefühlen.

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, haben immer wieder das Gefühl, in ihrem bisherigen Leben versagt zu haben. Diese Versagensängste betreffen häufig spezielle Lebenssituationen. So lösen bereits Alltäglichkeiten des normalen Lebens, wie der notwendige Einkauf, das Telefonieren oder das Autofahren, Angst aus. Immer wieder wird befürchtet, bereits solche Tätigkeiten nicht zu schaffen und somit zu versagen.

Dieser Zustand wirkt sich auf die Persönlichkeit, auf private und berufliche Beziehungen aus.

Hilfreich kann der Austausch mit Gleichbetroffenen in einer Selbsthilfegruppe sein. Haben Sie keine Scheu, an die Gruppe heranzutreten. Sie werden auf Aufgeschlossenheit und Verständnis treffen.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sollen auch nicht als Therapieersatz verstanden werden.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich an jedem 4. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr in Bad Nauheim.

Die Gruppengründung im Januar 2020 wurde unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

---

**Kontakt:**

Tel: 0171 5160965 oder 06032 35291

E-Mail: docnobby@googlemail.com

## Borderline-Selbsthilfegruppe für Frauen

### Neu in Karben

Die Borderline-Persönlichkeits-Störung ist eine psychische Erkrankung, die sich vor allem durch eine starke emotionale Instabilität und mangelnde Impulskontrolle auszeichnet. Es konkurrieren immer zwei Seiten, die mit heftigen Stimmung- und Gefühlsschwankungen einhergehen.

Wir sind Betroffene und wollen in einem geschützten Raum versuchen, mehr Sicherheit im Alltag zu erlangen. Ziel dieser Selbsthilfegruppe soll neben dem Erfahrungsaustausch auch gemeinsames Skills- und Achtsamkeitstraining sein.

Alle Treffen sind klar strukturiert und verlaufen konstruktiv, um unser Verhalten positiv zu verändern.

Hast du Fragen zur eigenen Situation oder möchtest dich bei den regelmäßigen Treffen mit Gleichgesinnten über die gemeinsame Betroffenheit austauschen?

Jede Frau, die diagnostiziert unter BPS leidet, ist herzlich willkommen.

Die Borderline-Selbsthilfegruppe trifft sich mittwochs, einmal im Monat um 18:00 Uhr in Karben.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sollten auch nicht als Therapieersatz verstanden werden.

Die Gründung im Februar 2020 wurde unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

---

**Kontakt:**

Tel: 01573 9419074

# Wir haben Krebs

## Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Im Gespräch können sich Betroffene, unabhängig von der Art ihrer Krebserkrankung, kennenlernen, austauschen und sich unterstützen. Die Themen sind vielfältig, die Teilnehmer\*innen offen für Ideen, auch gemeinsame Aktivitäten sind geplant.

Die Gruppentreffen finden jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr im Haus der Begegnung in Bad Vilbel statt, die Treffen sind barrierefrei erreichbar, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

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

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

# Makuladegeneration

## Neu in Bad Vilbel

Die Makuladegeneration ist eine unheilbare Erkrankung der Netzhaut. Im Verlauf der Krankheit kommt es zu einem fortschreitenden Sehverlust im zentralen Gesichtsfeld. Oft fühlen sich Betroffene von Ärzten nicht genug informiert und können sich in der Gruppe mit anderen Betroffenen über Erfahrungen im Umgang und mit der Bewältigung der Sehbehinderung austauschen.

Die Gruppentreffen finden jeden 4. Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr im Haus der Begegnung in Bad Vilbel statt, die Treffen sind barrierefrei erreichbar, nur mit Anmeldung.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

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

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

# Polyneuropathie

## Selbsthilfegruppe Bad Nauheim

Polyneuropathie ist eine Erkrankung, die die peripheren Nerven betrifft. Diese enthalten motorische, sensible und vegetative Nervenfasern, die das Rückenmark mit den Muskeln, den Sehnen, den Gelenken, Knochen und den inneren Organen verbinden. Bei deren krankhafter Schädigung kann es zu Lähmungen, Empfindungs- und vegetativen Störungen kommen. Die Ursachen sind vielgestaltig und reichen von Entzündungen über Durchblutungsstörungen, Vergiftungen und Stoffwechselstörungen bis hin zu krankhaften Erbanlagen.

In der Selbsthilfegruppe können sich Betroffene untereinander austauschen und Erfahrungen weitergeben. Dadurch können Sie Ihr Wissen erweitern.

Informiertheit ist eine wichtige Voraussetzung für die eigene sachkundige Entwicklung, um medizinische Angebote

gezielter oder auch kritischer zu nutzen. Durch die Gespräche in der Selbsthilfegruppe eignen sich Betroffene Sach- und Selbstkompetenz an und können die gewonnene Sicherheit im Gespräch mit Experten und Spezialisten besser umsetzen.

Die Selbsthilfegruppe wollte sich erstmals im Mai 2020 in Bad Nauheim treffen. Geplant war jeder 3. Freitag im Monat um 17:00 Uhr. Leider ist die Corona-Krise dazwischengekommen. Sowie Gruppentreffen wieder stattfinden dürfen, wird der Termin für die Gründung der Gruppe bekanntgegeben.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich auch nicht als Therapieersatz.

Die Gruppengründung wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises.

---

**Kontakt:**

Tel: 06032 867080

## Veranstaltungen und Termine

### *Vortrag für Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise*

Demenz verstehen lernen – Tipps zum Umgang mit demenziell Erkrankten

20. Oktober 2020 in Bad Nauheim

Die Welt von an Demenz erkrankten Menschen sowie deren Verhaltensweisen sind oft schwer zu verstehen. In dem Vortrag geht Ingrid Schmidt-Schwabe auf den Verlauf demenzieller Erkrankungen und im Besonderen auf die Alzheimer-sche Demenz ein.

Fit, aktiv und selbstbestimmt zu sein, ist der Wunsch beim Altwerden. Aber was passiert, wenn alles anders kommt. Wenn die Einschränkungen im Alter zur Last werden, wenn Demenz auf einmal in den Mittelpunkt des Lebens rückt. Der Vortrag informiert über Krankheitsbild, Verlauf und Behandlung.

Weiter werden Problemlösungsansätze angezeigt, die beim Umgang mit demenziell Erkrankten wegweisend sind und es wird auf Entlastungsmöglichkeiten für die pflegenden Angehörigen hingewiesen.

„Hätte ich das nur früher gewusst! Ich hätte mir viel ersparen können!“ werden viele pflegende Angehörige nach dem Vortrag sagen.

#### **Info:**

20. Oktober 2020, 18:30 Uhr

Erika-Pitzer-Begegnungszentrum, Blücherstr. 23 in Bad Nauheim

Referentin: Ingrid Schmidt-Schwabe, 1. Vorsitzende des Freiwilligenzentrums Bad Nauheim.

Sie hat 2006 ein Curriculum für die Ausbildung zum Senioren- und Demenzbegleiter entwickelt. Das Curriculum wurde 2008 von der hessischen Pflegeversicherung anerkannt.

#### **Anmeldung:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 83 2345

E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

### *Seminar für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise*

Alles digital?! – Chancen und Risiken sozialer Medien für die Selbsthilfe

26. Oktober 2020 in Bad Vilbel

Was versteht man eigentlich unter dieser Digitalisierung, von der immer alle sprechen? Wie wirkt sich diese Technisierung der Gesellschaft in der Praxis aus – im Gesundheits- und Sozialwesen, in der Selbsthilfe, in meinem ganz persönlichen Alltag? Vieles geht heute „automatisch“, die Abläufe verändern sich. Ohne Lernanstrengung lässt sich moderne Technik nicht erschließen, denn ein Smartphone ist mindestens so komplex wie smart.

Der digitale Wandel bedeutet auch für den Selbsthilfebereich neue Möglichkeiten, ebenso wie neue Herausforderungen.

In dieser Veranstaltung werfen wir einen Blick auf die digitale Gegenwart und Zukunft in Deutschland und auf die Frage, wie die Selbsthilfe von den neuen digitalen Möglichkeiten profitieren kann. Sie bekommen Tipps zur Nutzung „smarter“ Geräte und sozialer Netzwerke wie Facebook, Twitter, Youtube und Co. Welche gibt es, welche machen für meine Gruppe Sinn und wo ist Vorsicht geboten? Im Anschluss besteht die Gelegenheit zu einer gemeinsamen Frage- und Diskussionsrunde.

#### **Info:**

26. Oktober 2020,

Haus der Begegnung, Marktplatz 2 (1. Stock), Bad Vilbel

16:00 – ca. 20:00 Uhr

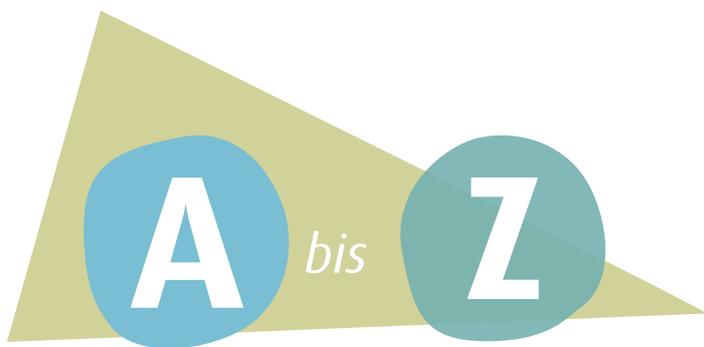
Referent: Jan Siegert, Dipl. Soz. Päd/Soz. Ar. – er ist Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart und Hochschuldozent für Medien- und Öffentlichkeitsarbeit.

#### **Anmeldung und Veranstalter:**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de



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

### A

Achtsamkeit  
ADHS  
Adipositas / Übergewicht  
Ängste  
Alleinerziehend  
Alkoholkrankheit  
Angehörigengruppen  
Arthrose  
Augen  
Autismus  
Autoimmunerkrankungen

### B

Behinderungen  
Beziehungsstörungen  
Blasenkrebs  
Blind, Blind / Taub  
Borderline-Syndrom  
Brustkrebs  
Burn-out

### C

Chiari Malformation  
Chronische Erkrankung  
Cochlear-Implantat

### D

Defibrillator-Träger  
Demenz / Alzheimer  
Depression  
Diabetes mellitus  
Down-Syndrom

### E

Elektrosensibilität  
Eltern / Familie  
Ernährung  
Essstörungen

### F

Fibromyalgie  
Frauen

### G

Geburt (traumatisch)  
Gehörlos  
Guillain-Barré-Syndrom GBS

### H

Hashimoto-Thyreoiditis  
Herzerkrankungen

### I

Inklusion und Integration

### J

Junge Selbsthilfe

### K

Kehlkopfoperierte / -krebs  
Krebserkrankung

### L

Leukodystrophien  
Lichen Sclerosus  
Lymphherkrankung

### M

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

### N

Nahrungsmittelunverträglichkeit  
Nahtoderfahrung  
Netzhautdegeneration  
Nierenerkrankungen

### O

Organtransplantation  
Osteoporose

### P

Panikattacken  
Pflegerische Angehörige  
Poliomyelitis / Kinderlähmung  
Polyneuropathie  
Prävention / Vorbeugung  
Progressive supranukleäre Blickparese PSP  
Prostatakrebs  
Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige

### R

Rheuma

### S

Schädel-Hirn-Verletzung  
Schilddrüsenerkrankung  
Schlafapnoe  
Schlaganfall  
Seelische Gesundheit  
Sehbehinderung  
Sklerodermie  
Soziales Miteinander  
Soziale Phobien  
Stomaträger  
Stottern  
Suchterkrankungen  
Syringomyelie

### T

Taub, Taub / Blind  
Transient  
Trauerverarbeitung  
Trennung und Scheidung  
Tuberöse Sklerose

### V

Verlassene Eltern

### W

Wechseljahre

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.



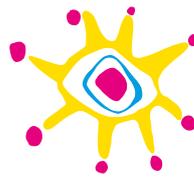
## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerinnen: Eva Raboldt und Silke Schöck  
Am Marktplatz 2  
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384  
E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)  
[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 188  
61169 Friedberg

Telefon: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)  
E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)  
[selbsthilfe.wetterau.de](http://selbsthilfe.wetterau.de)



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite, © nullplus – iStock.com, Seite 4 © Daisy-Daisy – iStock.com, Seite 6–7, 20 © smartboy10,  
Seite 9 © DenKuvaiev – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!  
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 40. Selbsthilfzeitung für den Wetteraukreis möglich.

