

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau



Junge Selbsthilfe



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,
Zimmer-Nr. 181
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
Internet: 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 und verzichtet aufgrund der besseren Lesbarkeit zusätzlich zur männlichen auf die weibliche Schreibweise.

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

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe der „33. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema "Was ist zu tun, wenn plötzlich etwas passiert?" erscheinen. Wir freuen uns über Beiträge bis zum **01.03.2017**.

Inhalt

Zum Thema	4
Junge Selbsthilfe – Wirklich willkommen heißen und wertschätzen	4
Sucht-Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, Odenwald	6
Interview „Angst und Mut für junge Erwachsene“ Bad Vilbel	8
Tipps für eine erfolgreiche Gruppenarbeit	11

Lesecke	12
Junge Menschen ansprechen und motivieren	12
Junge Menschen und Selbsthilfe	12
Junge Menschen und gemeinschaftliche Selbsthilfe	12
Junge Selbsthilfe unterstützen	12

Selbsthilfe-Projekte	13
Förderung für neu gegründete Selbsthilfegruppen möglich	13
Rückblick Selbsthilfe- und Informations-MEILE, Bad Nauheim	14
Rückblick Lauf für die Selbsthilfe, Bad Vilbel	16

Neues aus der Selbsthilfelandchaft	18
Allergie und Anaphylaxie bei Kindern, Bad Vilbel	18
Eltern mit ADHS-Kindern, Bad Vilbel	18
Glückstreif, Echzell-Bingenheim	19
Fibromyalgie, Bad Salzhausen	19
Leukodystrophien, ELA Deutschland e.V.	20
Menschen in der Trauerphase, Nidda	20
Migräne, Friedberg	21
Autoimmunkrank und Mutter, Bad Vilbel	21
Schlaganfall, Nidda-Wallernhausen	22
Frauen mit Gewalterfahrung in der Partnerschaft, Nidda	22
Trennung und Scheidung, Bad Vilbel	23
Pflegende Angehörige, Bad Vilbel/Friedberg/Büdingen	23
Seelisch/Psychische Erkrankungen, Nidda	24
Angehörige von Menschen mit gestörtem Essverhalten, Bad Nauheim	24
Elektrosensible Menschen, Friedberg	24

Veranstaltungen und Termine	25
„Resilienz“ – psychische Widerstandsfähigkeit, Friedberg	25
Selbsthilfe- und Informations-MEILE 2017, Butzbach	25
Patientensicherheit im Gesundheitswesen, Bad Vilbel	26
Alter ist keine Krankheit, Bad Vilbel	26

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

Junge Selbsthilfe – gibt es auch „alte“ Selbsthilfe?

Nein, „Junge Selbsthilfe“ ist der Begriff, den die NAKOS, unsere bundesweite Informations- und Vermittlungsstelle im Feld der Selbsthilfe, geprägt hat, seitdem sie sich 2009 intensiv mit jungen Menschen in der Selbsthilfe beschäftigt hat.

Und das hat die NAKOS unter anderem auch gemacht, weil viele Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich beklagten, dass die Gruppenmitglieder immer älter werden, und es immer schwieriger wird, junge Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen.

Selbsthilfe für speziell junge Menschen sollte also nicht als Konkurrenz verstanden werden – Junge Selbsthilfe versucht einfach nur, andere und neue Wege zu gehen, um junge Menschen zu erreichen.

An junge Menschen kommt man eben nicht mehr durch kleine Pressemitteilungen im städtischen Anzeigenblättchen oder mit Aushängen im Supermarkt heran. Junge Menschen erreicht man möglicherweise durch freche, kostenlose Postkarten in angesagten Clubs oder durch Videoclips auf youtube.

Dieses Heft soll also zeigen, wie bestehende Selbsthilfegruppen junge Erwachsene erreichen können und wie Gruppen speziell für junge Menschen funktionieren können.

Darüber hinaus erhalten Sie wie immer in unserer Selbsthilfezeitung Infos und Literaturhinweise zum Thema, in unserer Rubrik "Neues aus der Selbsthilfelandschaft" gibt es sage und schreibe 16 Hinweise zu neuen Gruppen vor Ort, und natürlich finden Sie Veranstaltungen und Aktivitäten der

Selbsthilfekontaktstellen in Bad Vilbel und im Wetteraukreis.

Vielleicht ist es gar nicht so schwer, dass wir alle uns von ein paar unserer Vorurteile verabschieden: Nicht alle jungen Menschen sind zu egoistisch für Selbsthilfegruppen; nicht alle jungen Menschen haben eine schlechte Meinung von Selbsthilfegruppen; und nicht alle jungen Menschen bringen zwangsläufig Unruhe in schon bestehende Selbsthilfegruppen. Aber auch: Nicht alle „alten“ Selbsthilfegruppen sitzen im Stuhlkreis, trinken Tee und sind „ein Stück weit“ betroffen ...

Das wichtigste ist doch, was für alle Selbsthilfegruppen gilt: Die Mitglieder einer Gruppe treffen sich auf Augenhöhe, sie treffen sich freiwillig und sie treffen sich eigenverantwortlich! Ganz egal, ob sie jung, alt oder altersgemischt sind!

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen unserer aktuellen Selbsthilfezeitung für die Wetterau!

Eva Raboldt



Wirklich willkommen heißen und wertschätzen

Bei der NAKOS als bundesweiter Informations- und Vermittlungsstelle im Feld der Selbsthilfe verzeichnen wir steigendes Interesse am Thema „Junge Selbsthilfe“. Wir werden zunehmend um Informationen und Einschätzungen gebeten und unsere „jungen“ Materialien werden zahlreich bestellt.

Seitdem wir 2009 begonnen haben, uns intensiv mit jungen Menschen in der Selbsthilfe zu befassen, hat sich einiges bewegt: Viele Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfevereinigungen haben ihre Arbeit stärker auf junge Menschen ausgerichtet. Flyer und Zeitschriften wurden neu aufgelegt, Internetauftritte modernisiert und spezielle (Gruppen-) Angebote für junge Menschen auf den Weg gebracht.

Gleichzeitig hat sich gezeigt, dass das Thema nachhaltig in den Blick genommen werden muss. Dort wo es nicht gelingt, den Fokus auf junge Menschen dauerhaft in Arbeitszusammenhänge zu integrieren und institutionell zu verankern, „rutscht“ das Thema schnell wieder von der Agenda.

Was wir tun

Insgesamt scheinen junge Menschen – und nicht nur die – nur wenig realistische Informationen über gemeinschaftliche Selbsthilfe zu haben. Eine von der NAKOS im Jahr 2013 durchgeführte Befragung von knapp 900 jungen Erwachsenen ergab: Die Befragten verbanden Selbsthilfegruppen in erster Linie mit Alkohol- und anderen Suchtproblemen. Zentrale Wesensmerkmale wie die Eigenverantwortung der Gruppenmitglieder für die Abläufe in der Gruppe, die Begegnung auf Augenhöhe ohne fachliche Anleitung, die Freiwilligkeit des Gruppenbesuches sowie der nicht-kommerzielle Charakter von Selbsthilfegruppen waren oft nicht geläufig. Selbsthilfe wurde als alltagsfern, fremd und „angestaubt“ wahrgenommen.

Die NAKOS betreibt daher eine aktive, auf die Zielgruppe zugeschnittene Öffentlichkeitsarbeit: über das Portal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de, über einen Animationsfilm und ein interaktives Quiz, über Plakate in öffentlichen Verkehrsmitteln, Postkarten, Aufkleber und Broschüren. Wir vermitteln, wie vielfältig junges Selbsthilfeengagement ist – sowohl hinsichtlich der Themen als auch der Art und Weise, wie die Beteiligten zusammenkommen. Wir betonen, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe kein starr definiertes Konzept ist, sondern eine „Methode“ zur Bearbeitung schwieriger Situationen. Gleichzeitig achten wir darauf, die Kerncharakteristika von Selbsthilfe (Eigenverantwortung, auf Augenhöhe, Freiwilligkeit) zu vermitteln. Auf dem Portal für junge Selbsthilfe sind die Kontaktadressen von rund 750 Selbsthilfegruppen junger Menschen verzeichnet (von der Gruppe „Junge Erwachsene mit Depressionen“ in Freiburg über „Frauen kontra Krebs“ in Chemnitz, den „ADS Freaks“ in Berlin oder dem „Multiple Sklerose Jugendstammtisch U 30“ in Gera). Allen Gruppen gemein ist, dass sie sich spezifisch an jüngere Betroffene richten. Mit Unterstützung zahlreicher Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen wird die Übersicht regelmäßig aktualisiert und erweitert.

Was wir wichtig finden

Was sollten Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen und -vereinigungen beachten, wenn sie das Interesse junger Menschen wecken und sie zur Teilnahme und Mitarbeit gewinnen wollen?

Wert und Bedeutung von gemeinschaftlicher Selbsthilfe selbstbewusst herausstellen

Es lohnt sich, den eigenen „Auftritt“ zu überprüfen: Wie präsentieren wir uns (auf unserem Flyer, unserer Homepage, in unserem Eintrag auf der Homepage der Selbsthilfekontaktstelle)? Mit welchen Botschaften vermitteln wir, wer wir sind, mit welchen Zielen wir zusammenkommen und was wir davon haben? Wie ansprechend wirken unsere Materialien? Können wir das Internet noch stärker nutzen, um auf uns aufmerksam zu machen: über einen Eintrag auf der Internetseite einer Selbsthilfekontaktstelle, einer Selbsthilfevereinigung, in einem passenden Internetforum oder sozialen Netzwerken (Achtung: Hierbei bitte auf den Schutz der eigenen personenbezogenen Daten achten ...).

Gestaltungsmöglichkeiten bieten

Neben einer aktiven und attraktiven „Öffentlichkeitsarbeit“ empfiehlt sich eine Haltung, die junge Menschen auch wirklich willkommen heißt. Für Selbsthilfegruppen, die junge Mitglieder gewinnen wollen, heißt das: Sie sollten die Lebensrealitäten heutiger junger Menschen anerkennen und wertschätzen, den jungen Menschen echte Möglichkeiten zur Mitgestaltung bieten und offen für Veränderungen sein. Junge Menschen werden ihren Platz in der Selbsthilfe nur dann finden, wenn sie sich dort so engagieren können, wie es ihnen entspricht.

Für Selbsthilfekontaktstellen und -vereinigungen bedeutet das: Sie sollten junge, an Selbsthilfe interessierte Menschen

ergebnisoffen bei der Entwicklung eigener Vorstellungen und Ziele unterstützen. Wenn junge Leute eine Gruppe mit Gleichaltrigen bevorzugen, sollte das akzeptiert werden.

Ein langer Atem

Am Anfang dieses Beitrags wurde es schon erwähnt: Damit junge Selbsthilfe gelingt, muss das Thema dauerhaft in die Arbeitszusammenhänge bei Selbsthilfekontaktstellen oder Selbsthilfevereinigungen integriert und institutionell verankert werden.

Zusammen geht es besser

Um gemeinschaftliche Selbsthilfe jüngeren Menschen näher zu bringen, braucht es vereinte Kräfte. Selbsthilfekontaktstellen, -vereinigungen und -gruppen können von einem Austausch über Ansätze und Erfahrungen nur profitieren. Fruchtbar könnte auch eine Kooperation mit Akteuren außerhalb der Selbsthilfe sein wie Bildungseinrichtungen oder Trägern der Jugendhilfe.

Ein Treffen von jungen Menschen aus ganz unterschiedlichen Selbsthilfefzusammenhängen im November des letzten Jahres in der Nähe von Göttingen zeigte, wie bereichernd so eine Vernetzung ist. Die rund 50 Teilnehmenden tauschten Erfahrungen und Ideen aus, entwickelten gemeinsame Projekte und erlebten, wie viel Verbindendes es gibt mit Menschen, die vor Ort in ihren jeweiligen Gruppen eigentlich mit ganz anderen Themen zu tun haben. Auch im November dieses Jahres gab es erneut so ein "Bundestreffen Junge Selbsthilfe" – wieder mit finanzieller Unterstützung durch den AOK Bundesverband und in diesem Jahr von der NAKOS organisiert. Es gab mehr als 100 Anmeldungen für die rund 60 zur Verfügung stehenden Plätze. Eine Erfolgsgeschichte wird fortgesetzt...



Miriam Walther (Foto: privat)

Miriam Walther ist wissenschaftliche Mitarbeiterin bei NAKOS, mit den Schwerpunkten „Junge Menschen in der Selbsthilfe“ und „Neue Medien in der Selbsthilfe“.

Kontakt:

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Tel: (030) 31018984

E-Mail: miriam.walther@nakos.de

Internet: www.nakos.de,

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de



Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis und Co.?

Das DRK-Selbsthilfe- und Informationszentrum, die DRK- Fachstelle für Suchtprävention und das Selbsthilfebüro Odenwald beschäftigen sich seit Beginn des Jahres mit der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe, die es erstmalig im Odenwald gibt.

Diese neue Selbsthilfegruppe soll ein wöchentliches Angebot für junge Erwachsene zwischen 18 und 27 Jahren sein, die im Zusammenhang mit ihrem Suchtmittelkonsum z. B. soziale, berufliche oder gesundheitliche Beeinträchtigungen erleben.

Hier werden ein Rahmen und ein Ort geboten, wo sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu ihren Erfahrungen, ihren erlebten Beeinträchtigungen und Fragen auf Augenhöhe miteinander austauschen können.

Jetzt könnte man die Frage aufwerfen, warum diese Menschen nicht in bereits bestehende Gruppen gehen können. Der „klassische“ Altersdurchschnitt liegt dort zwischen 40 und 60 Jahren. Meistens treffen sich hier süchtige Menschen, die jetzt abstinent

leben. Allein schon aus diesen beiden Aspekten ergibt sich, dass beide Altersgruppen unterschiedliche Fragen sowie Anliegen zu ihrer aktuellen Lebenssituation haben und daher ein jeweils altershomogenes Angebot angemessen ist.

Im Unterschied zu den üblichen Selbsthilfegruppen soll diese Gruppe unter fachlich kompetenter Begleitung durch Jürgen Brilmayer (Diplom-Sozialarbeiter (FH), Lebenshilfe, Beratung und

Hier werden ein Rahmen und ein Ort geboten, wo sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu ihren Erfahrungen, ihren erlebten Beeinträchtigungen und Fragen auf Augenhöhe miteinander austauschen können.



Trainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene) stehen und unterliegt selbstverständlich absoluter Schweigepflicht.

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos! Wer sich für die Gruppe entscheidet, verpflichtet sich damit keineswegs automatisch zu einer wöchentlichen Teilnahme. Abstinenz ist ebenfalls keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Am 28. September diesen Jahres fand in großem Rahmen die Auftaktveranstaltung für die Gruppe statt. Das Publikum bestand aus knapp 50 Personen, das sich aus Multiplikatoren, Politikern und Betroffenen gut zusammensetzte. Nicht nur die Veranstalter, sondern auch Susanne Strombach von der AOK Hessen, sowie alle beteiligten Verbände waren hoch zufrieden mit den Vorträgen, wie auch mit dem extra für diese Veranstaltung erarbeiteten Theaterstück Rotkäppchen 4.0 des mobilen Kindertheaters Odenwald. Besonders begeistert hat Jürgen Brilmayer mit seinem sehr bildhaften Vortrag, bei dem er verschiedene Personen aus dem Publikum einband. Auch Wolfgang Schmidt-Rosengarten (Leiter der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V.), der die Veranstaltung moderierte, ist von dem Konzept der Gruppe überzeugt und wünscht ihr gutes Gelingen. Der Gruppenstart war am 31. Oktober diesen Jahres.

Dieses Projekt erfolgt durch die freundliche Unterstützung der AOK Hessen.

*Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis und Co.?
Zeit: montags von 17:30–19:00 Uhr
Treffpunkt: DRK- Selbsthilfe- und Informationszentrum,
Am Treppenweg 8, 64711 Erbach*

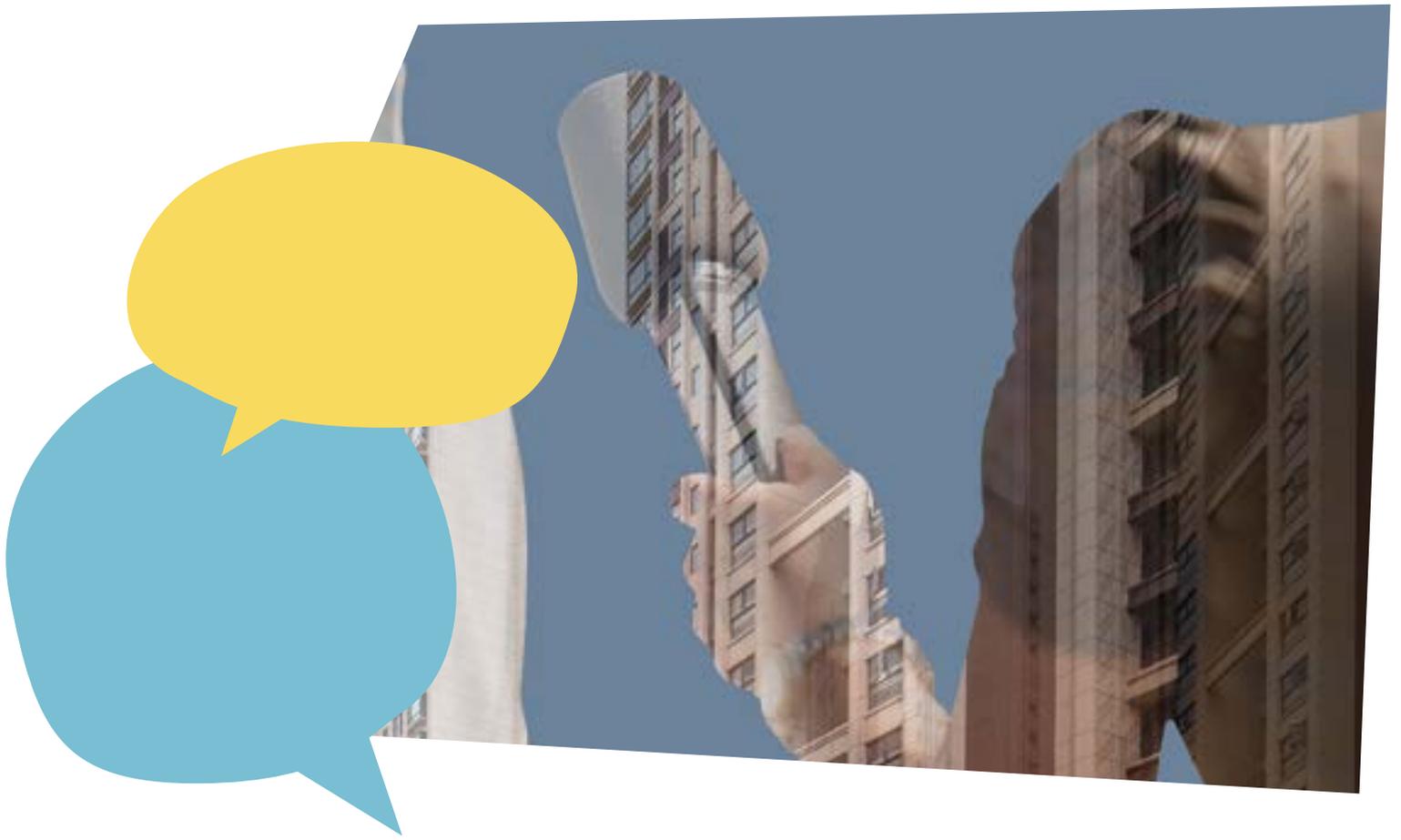
Kontakt:

*Jürgen Brilmayer
Diplom-Sozialarbeiter (FH), Lebenshilfe, Beratung und Trainings
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Tel: (0 60 62) 60 88 83 (Anrufbeantworter)
E-Mail: jbrilmayer@aol.com*

*Weitere Kontaktmöglichkeiten und Informationen finden Sie auf
folgender Homepage
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de*



*Lena Raubach, Selbsthilfebüro Odenwald
Mobil: 0163 975 30 04
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org*



Interview

„Gib nicht auf. Mach es nicht mit dir allein aus. Es lohnt sich, zu uns in die Gruppe zu kommen.“

Interview mit zwei Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Angst und Mut für junge Erwachsene“ in Bad Vilbel

→ *Es gibt bis heute verhältnismäßig wenige Selbsthilfegruppen mit jungen Menschen. Wie sind Sie dazu gekommen, die Gruppe „Angst und Mut für junge Erwachsene“ zu gründen?*

← Letztes Jahr steckte ich in einer tiefen Krise. Mein Leben war an einen Punkt gekommen, an dem ich merkte, etwas stimmt überhaupt nicht mehr. Ich wollte Gleichgesinnte finden und so nahm ich Kontakt mit der bestehenden Selbsthilfegruppe „Angst und Mut“ auf. Ich fand heraus, dass es altersmäßig für mich nicht passte. Mir war es wichtig, mich mit Menschen meiner Altersgruppe – so zwischen 25 und 35 Jahren – auszutauschen. Wir haben die Schule, die Ausbildung oder das Studium hinter uns und sind auf unserem Lebensweg ein Stück weiter gegangen. Haben Erfahrungen gemacht und festgestellt: Etwas ist schief gelaufen.

Ich bin sicher, es gibt wahnsinnig viele junge Leute, denen es so geht. Und die möchte ich kennenlernen, damit wir Erfahrungen austauschen können und an einem guten „Jetzt“ arbeiten können.

→ *Wie ist das erste Treffen zustande gekommen?*

← Eva Raboldt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel hat mich ermutigt, eine Gruppe für junge Leute zu gründen. Sie ist nach wie vor als Ansprechpartnerin da. Die Öffentlichkeitsarbeit läuft über ihre Kollegin Silke Schöck, und die Kontakte von Interessenten gehen zuerst an die Bürgeraktive, wodurch uns viele Informationsgespräche abgenommen werden. Hilfreich ist auch, dass wir kostenlos einen Raum für unsere Gruppe bekommen.

Durch all diese Unterstützung fand ich es eigentlich ziemlich einfach, zur ersten Begegnung Anfang des Jahres einzuladen. Seitdem treffen wir uns regelmäßig zweimal im Monat. In der ersten Zeit war übrigens ein „In-Gang-Setzer“ dabei, der uns Tipps gegeben hat, worauf wir achten sollten, damit die Gruppenabende für alle gut ablaufen.

→ *Jede Selbsthilfegruppe gestaltet ihr Treffen nach eigenen Vorstellungen. Wie läuft ein Gruppenabend bei Ihnen ab?*

← Als erstes machen wir eine kurze Runde, in der jeder sagt, wie es ihm geht und was in den letzten beiden Wochen passiert ist. Wenn jemand nichts sagen möchte, ist es auch gut.

Jeder hat die Möglichkeit das auszusprechen, was ihn beschäftigt, womit er allein nicht fertig wird.

Dann geht es los: Jeder hat die Möglichkeit das auszusprechen, was ihn beschäftigt, womit er allein nicht fertig wird. Jeder spürt, dass er ehrlich sein kann und sich nicht verstellen muss. Da ist sofortige Offenheit unter uns und wir sind gleich voll dabei. Damit die Gespräche nicht ausufern und jeder zu Wort kommt, habe ich die Gesprächsleitung übernommen. Ich wollte diese Verantwortung eigentlich gar nicht. Es hat mir zuerst Angst gemacht. Heute kümmere ich mich gern um die Gruppenbelange. Inzwischen ist klar, dass jeder das Treffen mitgestaltet. Vielleicht brauchen wir irgendwann gar keine Leitung mehr.

Wir schließen den Abend wieder mit einer Runde ab. Jeder schaut noch einmal zurück, um festzustellen, was ihm vielleicht gefehlt hat, was er für sich mitnimmt, wie es ihm jetzt geht und was er im Alltag ausprobieren möchte.

Ganz oft kommen neue Leute in die Gruppe. Manche kommen wieder, andere bleiben weg, weil sie z. B. gedacht haben, dass sie hier von einem Therapeuten betreut werden. Wir sind allerdings keine Therapiegruppe. Wir sind eine Selbsthilfegruppe, das heißt, wir nehmen unsere Situation selbst in die Hand. Wir haben aber auch die Möglichkeit, zu bestimmten Fragen mal eine Fachperson einzuladen. Gegenwärtig sind wir eine kleine Kerngruppe mit mehr Männern als Frauen.

→ *Was finden Sie in der Gruppe, was Sie so im Alltag nicht finden?*

← Wir erleben immer wieder im Alltag, in der Familie, unter Freunden, Bekannten, auf der Straße und bei der Arbeit, dass die meisten Menschen über ihre Ängste und Gefühle nicht miteinander sprechen. Sie werden verdrängt, verschluckt, umgangen oder als Schwäche ausgelegt. Dabei hat jeder Mensch und jedes Lebewesen Angst. Angst ist natürlich, gehört zum Leben und ist manchmal auch lebenswichtig.

Wenn es dann zu einer Krise kommt, wissen die meisten nicht, wie sie reagieren oder was sie tun können. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass selten jemand bereit ist, mir wirklich zuzuhören. Dafür habe ich oft beschwichtigende Ratschläge bekommen: „Nimm’s nicht so ernst...“ oder „Denk einfach an etwas anderes...“ oder auch „Es wird schon werden...“. Das macht mich ganz ungeduldig, weil ich mich nicht ernst genommen fühle.

In unserer Leistungsgesellschaft kommen Gefühle zu kurz. Wir lernen schon als Kinder, Erwartungen zu erfüllen, uns anzupassen, immer fit und voller Power zu sein und schließlich zu funktionieren, wie eine Maschine. Das Menschliche kommt einfach zu kurz. Im Alltag finde ich keinen Raum, um herauszufinden, wo meine Talente liegen, was mir sonst noch wichtig ist und wie ich wirklich bin.

Im Unterschied zum Alltag wissen wir in der Gruppe, dass Interesse und Verständnis für den anderen und für das, was er sagt, da ist.

Im Unterschied zum Alltag wissen wir in der Gruppe, dass Interesse und Verständnis für den anderen und für das, was er sagt, da ist.

Ich habe in meinem Leben gelernt, meine Ängste zu vermeiden. Durch therapeutische Begleitung habe ich dann gelernt, sie zu untersuchen, sie zu beobachten und nicht mehr vor ihnen wegzulaufen. Nun geht es mir darum, sie in der Praxis

abzubauen. In der Selbsthilfegruppe kann ich das. Was mich bewegt, bespreche ich direkt. Dadurch, dass ich darüber rede, wird mir der nächste Schritt klar. Und so geht es den anderen auch. Wir tauschen uns auf Augenhöhe aus.

Es gibt keine Erwartungen, Kritik oder Urteile. Keiner vergleicht sich mit dem anderen. Wir hören einander zu. Auf diese Weise haben wir auch die Möglichkeit, von einander zu lernen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Durch das gegenseitige feste Vertrauen, dass alles Gesagte unter uns bleibt, entsteht ein geschützter Raum, der es uns erlaubt, offen und ehrlich mit uns selbst und mit den anderen zu sein. Jeder kann wirklich so sein, wie er ist, einfach locker, weil keiner sich anpassen oder verstellen muss. Das macht das Zusammensein leicht und lebhaft. Wir sind alles andere, als eine „Depri-Gruppe“.

Es gibt keine Erwartungen, Kritik oder Urteile. Keiner vergleicht sich mit dem anderen. Wir hören einander zu.

→ *Wie nutzen Sie die modernen Medien für Kontakt und Austausch?*

← Über die Medien bin ich viel in Kontakt mit anderen Menschen. Aber ich würde mich nie mit meinen persönlichen Daten und vielleicht noch mit Bild öffentlich darstellen wollen.

Ich halte davon nicht viel. Das sind mir zu viele Leute, die angeblich „Freunde“ sind. In Wirklichkeit sind es eher lose Bekanntenkreise, die sich da bilden. Das ist mir zu oberflächlich. Ein persönliches Gespräch, ein Telefonanruf sind mir viel wichtiger.

→ *Im Laufe unseres Gespräches sind mir zwei Begriffe aufgefallen, die mit dem Thema Angst und Mut eng verbunden sind und darüber hinausweisen. Es sind „Vertrauen“ und „Erwachsensein“. Welche*

Bedeutung haben diese Themen für Sie und was verbinden Sie damit?

← Vertrauen ist ein großes Thema. Für mich bedeutet es, eine Verletzlichkeit zuzulassen. Es ist ein Risiko, dass sich oft lohnt. Gerade, wenn man viele Ängste hat, fehlt das Vertrauen, dass etwas wieder gut werden kann und auch, dass man bei anderen Menschen gut aufgehoben sein kann. In der Gruppe ist Vertrauen unsere oberste Regel zusammen mit Respekt, weil wir uns nur unter diesen Voraussetzungen alle öffnen und auch aufpassen können, wenn es jemandem sehr schlecht geht. Das ist unser geschützter Rahmen, den wir in unserem Alltag oft nicht haben. Umso mehr wir reden, umso größer werden das Vertrauen und die Sicherheit, die wir im Alltag brauchen.

Die Frage nach dem Erwachsensein oder -werden ist ein anderes wichtiges Thema. Das Erwachsenwerden muss sich entwickeln dürfen, weg von dem, was andere von mir denken und erwarten, hin zu mir selbst. Der Anpassungsdruck in der Arbeitswelt ist sehr groß. Ich erlebe mit, wie Menschen ihre eigene Persönlichkeit verbiegen, um zu existieren. Ich aber möchte herausfinden, wie ich wirklich bin und so akzeptiert werden. Erwachsen zu sein hat auch mit Verantwortung zu tun. Ich möchte für mein Leben selbst verantwortlich sein und lernen, mich darin zurechtzufinden. Die Gruppe bietet mir dafür eine echte Möglichkeit.

Ich möchte für mein Leben selbst verantwortlich sein und lernen, mich darin zurechtzufinden. Die Gruppe bietet mir dafür eine echte Möglichkeit.

→ *Wie würden Sie jemanden ermutigen, damit er in Ihre Gruppe kommt?*

← Ich würde zuerst sagen. „Gib nicht auf. Mach es nicht mit dir allein aus. Es lohnt sich, zu uns in die Gruppe zu kommen“.

Denn es lohnt sich, weil wir alle wissen, wie viel Mut es braucht, vor sich selber zuzugeben, dass etwas im Leben nicht mehr stimmt und man sich in seinem Leben nicht mehr wohl fühlt. Jetzt ist der nächste Schritt dran: Rausgehen und etwas zu verändern. Aus eigener Erfahrung wollen wir jeden dazu ermutigen, in die Gruppe zu kommen, weil es uns gut tut, nicht allein zu sein. Je mehr wir sind, umso mehr können wir uns gegenseitig anregen und unterstützen, so dass wir uns in Alltagssituationen neu verhalten können.

Aus eigener Erfahrung wollen wir jeden dazu ermutigen, in die Gruppe zu kommen, weil es uns gut tut, nicht allein zu sein.

Wir sind junge Leute, diskutierfreudig und ziemlich munter. Trotz unserer Ängste haben wir viel Spaß miteinander. Jeder kann sich fallen lassen, weil er so angenommen wird, wie er ist.

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

Kontakt:

*Angst und Mut für junge Erwachsene
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive
Bad Vilbel*

Tel: (0 61 01) 13 84

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

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Junge Selbsthilfe unterstützen

Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit

Wer möchte, dass junge Menschen die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Möglichkeit zur Problembewältigung und sozialen Initiative entdecken, muss bereit für neue Wege sein.

Welche Medien können genutzt werden, um junge Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen?

Flyer, Faltblätter, Broschüren und Zeitungen, Plakate, Sticker, Lesezeichen und „give aways“, Bierdeckel, Bleistifte, Einkaufstaschen, Notizblöcke, Schuhbänder, Schlüsselanhänger, Streichholzschachteln, Spiele, Tassen, Taschentücher, Zuckertütchen u.s.w. sollten interessant auf junge Menschen zugeschnitten sein.

Die Verteilung kann über Clubs, Sportstudios, Bibliotheken, Internetcafés, Kindergärten, Tankstellen, Tanzschulen, Secondhandläden, Bahnhöfen, Treffpunkten, Schulen, Kinos, Berufsschulen, Sportplätze, Universitäten, Ausbildungsstätten, Bars, Bushaltestellen, Diskotheken, Einkaufszentren, Flohmärkte, Vereine u.s.w. erfolgen.

Haben junge Menschen ein Problem oder Fragen zu einem bestimmten Thema, dann gehen die meisten von ihnen ins Internet. Der Internetauftritt der Selbsthilfegruppe muss modern, interessant und aktuell sein. Junge Menschen nutzen auch gerne Foren, Chats und Blogs. Diese Medien sind allerdings zeitaufwändig und müssen regelmäßig begleitet und ergänzt werden.

Funkspot im Radio? Werbung in Bus und Bahn? Wären auch Möglichkeiten.

Je konkreter die Botschaft, umso besser kann sie vermittelt werden.

Was können Selbsthilfegruppen noch tun?

- Jüngere Ansprechpartner in Selbsthilfegruppen speziell für junge Menschen gewinnen...
- Anregung und Unterstützung geben, damit junge Menschen Anlässe, Themen, Arbeitsformen, Ziele und Öffentlichkeitsarbeit selbst bestimmen und bearbeiten...
- Themen- und Arbeitsvielfalt ermöglichen, die der Tatsache Rechnung tragen, dass junge Menschen in Selbsthilfegruppen nicht nur über ihr „Problem“ reden wollen...

- Spaßhaben! Gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen ist für jüngere Selbsthilfegruppenteilnehmer wichtig und sollte seinen Platz im Gruppengeschehen haben...
- Arbeitsformen zulassen, die Raum für gemeinsame Erlebnisse, Freizeitaktivitäten und gesellschaftliche Initiativen bieten...
- Passendes „Setting“ bereitstellen, z. B. Kinderbetreuung während der Gruppenzeit, Treffen am Abend für Berufstätige, Wahl einer Örtlichkeit, die auf junge Menschen ansprechend wirkt...
- Flexibilität und Bereitschaft sollte bei den „alten Hasen“ einer Gruppe gefördert werden, um Themen und Gruppenabläufe gemeinsam mit den neuen, jüngeren Mitgliedern festzulegen oder...
- Gruppen speziell für junge Betroffene etablieren.
- Junge Gruppen in der Gründungsphase durch in der Selbsthilfe erfahrene Menschen begleiten...
- Niedrigschwellige Zugangswege zu Selbsthilfegruppen schaffen.
- „Mischformen“ von face-to-face und virtuellen Arbeitsformen akzeptieren und gestalten (z. B. virtuelle Kommunikation, um zwischen den Treffen in Kontakt zu bleiben; Informationen über Gruppen im Internet, um so weitere Interessierte zu finden.)

Quelle: Auszüge aus NAKOS Konzepte und Praxis 4, Junge Menschen ansprechen und motivieren.

Zu beziehen über

Internet: www.nakos.de

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema

Heft:

Junge Menschen ansprechen und motivieren

Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit

Mit dieser Praxishilfe werden die von der NAKOS gesammelten Hinweise als Anregungen für die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen zur Verfügung gestellt. Sie zeigt bewährte Arbeitsformen und Strategien und gibt Tipps für eine zielgruppen- und situationsgerechte Ansprache. Die Praxishilfe wurde im Rahmen des Projektes „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe“ erstellt, das mit Förderung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend durchgeführt wurde.

Heft:

Junge Menschen und gemeinschaftliche Selbsthilfe

Die Reihe NAKOS QUELLEN enthält Literaturhinweise und Dokumente zu inhaltlichen Aspekten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und zu fachlichen Fragen der Selbsthilfeunterstützung und Selbsthilfeförderung in Deutschland. Band 5 führt einschlägige Publikationen zum Themenfeld „Junge Menschen und gemeinschaftliche Selbsthilfe“ auf.

Heft:

Junge Menschen und Selbsthilfe

Informationen + Kontakte + Literatur + Tagungen

Diese Publikation enthält sowohl Darstellungen, Erfahrungen, Gedanken und Einschätzungen von jungen Selbsthilfe-engagierten als auch von Mitarbeiter/innen aus Selbsthilfekontaktstellen.

Heft:

Junge Selbsthilfe unterstützen

Präsentiert werden Diskussions- und Handlungsempfehlungen für Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen zur Ansprache, Unterstützung und Begleitung von jungen Menschen in der Selbsthilfe. Die Empfehlungen sind Resultat des Praxisprojekts „Junge Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe aktivieren“, das die NAKOS in den Jahren 2011 bis 2012 in Zusammenarbeit mit den Selbsthilfekontaktstellen in Berlin-Mitte, Chemnitz und Tübingen realisiert hat.

Alle vier Publikationen zu beziehen über:

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Tel: (030) 31018960

Fax: (030) 31018970

www.nakos.de

Selbsthilfeförderung auch für neu gegründete Gruppen unterjährig möglich

Die gesetzlichen Krankenkassen in Hessen informieren, dass Selbsthilfegruppen, die sich neu gegründet haben, erstmalig seit 2016 auch unterjährig eine Förderung bei der Arbeitsgemeinschaft „GKV-Selbsthilfeförderung Hessen“ beantragen können. Voraussetzung hierfür ist unter anderem, dass die Selbsthilfegruppe zum Zeitpunkt der Antragstellung seit mindestens drei Monaten besteht und mindestens sechs Mitglieder hat sowie einer spezifischen Erkrankung nach dem Leitfaden zur Selbsthilfeförderung des GKV Spitzenverbandes zuzuordnen ist.

In einer Selbsthilfegruppe finden Menschen mit einer Behinderung oder einer chronischen Krankheit sowie deren Angehörige andere Betroffene, mit denen sie sich austauschen und gegenseitig helfen und unterstützen können. Neue Selbsthilfegruppen in Hessen müssen ab diesem Jahr nicht mehr bis zu einem Jahr warten, bis sie erstmalig eine Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen beantragen können.

Den Leitfaden des GKV Spitzenverbandes, weitere Informationen und das aktuelle Antragsformular finden Sie auf der Homepage der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen unter www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de.

Die gesetzlichen Krankenkassen in Hessen fördern die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in diesem Jahr gemeinschaftlich mit ca. 3 Millionen Euro.

Hintergrund:

Die Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen ist im Sozialgesetzbuch V (Par. 20h SGB V) geregelt. Ein individueller Rechtsanspruch auf pauschale und/oder projektbezogene Förderung besteht hierbei nicht.

Kontakt Krankenkassenverbände Hessen:

AOK Hessen
Basler Str. 2
61352 Bad Homburg
Tel: (0 61 72) 27 21 50

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)
Landesvertretung Hessen
Walter-Kolb-Str. 9-11
60594 Frankfurt
Tel: (0 69) 96 21 68 20

BKK Landesverband Süd
Regionaldirektion Hessen
Stresemannallee 20
60596 Frankfurt a.M.
Tel: (0 71 54) 13 16-0

IKK classic
Abraham-Lincoln-Str. 32
65189 Wiesbaden
Tel: (06 11) 73 77-0

Knappschaft
Regionaldirektion Frankfurt
Galvanistr. 31
60486 Frankfurt a.M.
Tel: (0 69) 74 30-0

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)
Weißsteinstr. 70-72
34131 Kassel
Tel: (05 61) 93 59 106





Selbsthilfe- und Informations-MEILE

2016 in Bad Nauheim – 2017 in Butzbach

Die 45 Stände von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen sowie die Beratungsstellen und sozialen und ehrenamtlichen Einrichtungen füllten in Bad Nauheim die gut frequentierte Fußgängerzone. Die Mühe, die Stände mit Pavillons zu versehen und selbst aufzubauen, hatte sich gelohnt. Mit den vielen Interessierten, die innerhalb der vier Stunden über die Selbsthilfe- und Informations-MEILE flanierten, kamen sie ins Gespräch. Die Migräne-Selbsthilfegruppe fand Betroffene für die Neugründung. Die Stotterer nutzten die Meile, um sich bekannt zu machen und ebenfalls für eine Gründung zu werben. Der Arbeitskreis Demenz verteilte mit dem Pflegestützpunkt des Wetteraukreises heiß begehrte SOS-Dosen.

Die Frauenselbsthilfe Bad Nauheim feierte ihr 35 jähriges Bestehen. Und auch alle anderen hatten wirklich gut zu tun, um den vielen Interessierten adäquate Auskunft über ihre Arbeit geben zu können.

2017 werden wir den Selbsthilfe-Gedanken in die Stadt Butzbach tragen. Am Samstag, den 26. August finden Interessierte die „MEILE“ während der Geschäftsöffnungszeiten auf dem historischen Marktplatz. Schon heute sagen wir allen „save the date“! Die, die daran teilnehmen möchten, können sich bereits jetzt schon anmelden. Interessierte Menschen, die sich informieren möchten, sollten sich das Datum in ihren Kalender eintragen.

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: (06031) 832345

E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de



Lauf für die Selbsthilfe – Lauf gegen Depression am 18. September 2016

Mit 50 Teilnehmern beteiligt sich die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive zum ersten Mal beim Bad Vilbeler Quellenlauf, um auf die Selbsthilfe und die Krankheit Depression aufmerksam zu machen.

Der jüngste Läufer war 14 Jahre, die älteste Walkerin 81 Jahre alt. Für die Mehrheit der 50 Teilnehmer stand nicht der Wettkampfgedanke, sondern das Gemeinschaftserlebnis und die Solidarität im Vordergrund. Ein Mitglied aus einer der Depressionsgruppen der Bürgeraktive freute sich, dass das Tabuthema Depression in die Öffentlichkeit gerückt wird. Denn aus eigener Erfahrung ist ihm bekannt, wie schwierig der Alltag und das Leben mit einer Depression sein können. Da habe der Austausch mit Gleichbetroffenen in der Selbsthilfegruppe schon oft sehr geholfen. Für einen anderen Teilnehmer, der schon seit vielen Jahren den Quellenhalbmarathon mitläuft, war es selbstverständlich, die Aktion der Bürgeraktive zu unterstützen, obwohl er selbst von dem Thema gar nicht betroffen ist, und meldete gleich noch drei Kollegen mit an. Die von der AOK Gesundheitskasse Hessen gesponserten Laufshirts in der Vereinsfarbe bordeauxrot fielen auf und machten mit dem Aufdruck „Lauf für die Selbsthilfe – Lauf gegen Depression“ auf das Anliegen der Bürgeraktive aufmerksam.

Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Symptome einer Depression vermindern und das gemeinsame Bewegen in der Gruppe soziale Interaktion fördert und sich positiv auf den Körper auswirkt.

Insgesamt 6 Depressionsgruppen für Betroffene und deren Angehörige unterstützt die Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel mittlerweile an und die Nachfrage insbesondere von jüngeren Menschen steigt.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: (06101) 1384

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Allergie und Anaphylaxie bei Kindern und betroffenen Eltern

Wenn die Erdnuss gefährlich wird – Allergien bei Kindern sind heute keine Seltenheit mehr. Viele Kinder reagieren dabei oft anaphylaktisch auf Nahrungsmittel oder Insektengifte. Wie gehen sie mit Anaphylaxie um? Wie reagieren Schule oder Kindergarten auf Anaphylaxie? Worauf muss man bei der Ernährung oder beim Einkauf achten? Die Gruppe will betroffenen Eltern und Kindern die Möglichkeit zum Austausch geben, dabei gemeinsam Antworten auf die vielen offenen Fragen finden sowie sich gegenseitig unterstützen.

Das erste Gruppentreffen findet am 16. Januar 2017 statt, weitere Gruppentreffen regelmäßig jeden dritten Montag im Monat um 16:00 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, Bad Vilbel.

Der Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 13 84

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

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit AD(H)S

Schätzungsweise 3 bis 10 Prozent aller Kinder haben eine Aufmerksamkeitsdefizit(Hyperaktivitäts-)störung, kurz AD(H)S. Sie gilt als häufigste Ursache von Verhaltensstörungen der Kinder und ihren Leistungsproblemen in der Schule. Jungen sind merklich häufiger betroffen als Mädchen. Betroffene und Angehörige stehen meist unter einem erheblichen Druck. Schulische Probleme und die Entwicklung weiterer psychischer Störungen sind häufig. Inzwischen weiß man, dass AD(H)S auch bis ins Erwachsenenalter bestehen kann und oftmals zu Schwierigkeiten in den verschiedensten Bereichen wie Familie, Freunde oder im Beruf führt. Es gibt bereits einige als wirksam belegte Behandlungsmöglichkeiten bei AD(H)S. Allerdings helfen nicht alle Behandlungen bei allen AD(H)S-Patienten gleich gut. Auch gibt es zu wenig Forschung zu nichtpharmakologischen Interventionen.

Der Gesprächskreis richtet sich an betroffene Eltern und Angehörige, deren Kind die Diagnose AD(H)S hat bzw. bei deren Kind der Verdacht besteht.

Die Gruppentreffen finden regelmäßig jeden dritten Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, Bad Vilbel statt.

Der Gesprächskreis wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 13 84

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

Glückstreff

Kontakte knüpfen, über alles reden können was bewegt. Neue Leute kennen lernen, andere Meinungen hören, darüber reflektieren und diskutieren. Alles Gesagte bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen.

In schöner Atmosphäre wollen wir gemeinsam Wege finden, um unser Glück und Gesundheit durch die rechte Anwendung der Gedankenkraft zu erreichen. Jeder von uns ist ein positives Kraftfeld und kann sich dieser Energie schrittweise bedienen lernen. Dazu ist es notwendig sich mit allen Gefühlen und Gedanken angenommen und wertgeschätzt zu werden. Darum wollen alle Teilnehmer/innen sich bemühen diese Atmosphäre, im Gruppenraum, zu schaffen.

Zu Beginn jedes Treffens gibt es eine kurze Vorstellungsrunde, bei der jeder erzählen kann wie er gerade im Moment da ist und ob er ein Gesprächsthema mitgebracht hat. Danach entscheiden alle gemeinsam welche Themen heute dran sind und welche bis zum nächsten Treffen warten können.

Auch Menschen mit Migrationshintergrund sind herzlich dazu eingeladen sich in unserer Kultur wohl und heimisch zu fühlen. Zum Wohlfühlen gibt es Tee, Saft, Wasser und Gebäck, das von jedem beigesteuert wird.

Der neue Gesprächskreis wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Kontakt:

„Glückstreff“

Treffpunkt: Echzell-Bingenheim

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 19:00–21:00 Uhr

Tel: (06035) 920833

E-Mail: lissek_info@yahoo.de

Anmeldung erwünscht.

Neuer Gesprächskreis für Fibromyalgie in Bad Salzhausen

Fibromyalgie ist eine Krankheit mit verschiedensten Symptomen. Im Vordergrund stehen Schmerzen, die im gesamten Körper quälend vorkommen und in unterschiedlicher Intensität auftreten. Häufig begleitet von Erschöpfung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und einem gravierenden Leistungsabfall.

Etwa 3% der Bevölkerung leiden darunter, 90% sind Frauen im Alter zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr. Die Tendenz der erkrankten Männer steigt.

Die Fibromyalgie führt nicht selten zur vorzeitigen Berentung und oft schrumpft aufgrund der körperlichen Einschränkungen das soziale Umfeld.

Der neue Gesprächskreis „Fibromyalgie“ Bad Salzhausen wird von der Rheumaliga Ortenberg/Selters angeboten und soll allen Betroffenen als Anlaufstelle dienen, um sich untereinander auszutauschen und neue Bekanntschaften zu knüpfen. Kontaktperson Anita Steringer: „Wir möchten die Menschen aus der zunehmenden Isolation heraus holen, gemeinsam etwas unternehmen und natürlich sind auch betroffene Männer willkommen.“

Anette Obleser, Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises, unterstützt den neuen Gesprächskreis: „Manchmal hilft einfach schon reden und jemanden zu finden, der zuhört und versteht, worüber man spricht.“

Kontakt:

Rheumaliga Ortenberg/Selters

Gesprächskreis Fibromyalgie Bad Salzhausen

Tel: (06044) 8564

Leukodystrophien

Selbsthilfeorganisation ELA
Deutschland e.V.

Leukodystrophien sind eine Gruppe seltener, schwerer, genetisch bedingter Krankheiten. Der fortschreitende Abbau der nervenumhüllenden Schicht des Zentralnervensystems (Myelin) zerstört unaufhaltsam gesunde Lebensjahre und bedeutet den Verlust der Lebensqualität bei Kindern und Erwachsenen.

Da Leukodystrophien bis heute nur begrenzt therapierbar sind, verläuft der Krankheitsverlauf in jungen Jahren rasch dramatisch. Viele Familien verlieren frühzeitig und leidvoll geliebte Kinder. Patienten und Familien brauchen direkte Unterstützung auf ihrem schweren Weg. Internationale Forschung zur Wiederherstellung des Myelins ist dringend erforderlich.

ELA Deutschland e.V. ist eine bundesweite Selbsthilfeorganisation und möchte seinen Mitgliedern helfend zur Seite stehen. Die Mitglieder sind langjährig engagierte Familien, Patienten und Unterstützer. Bundesweit kommen sie auf Familientreffen zum Wissens- und Erfahrungsaustausch über die seltene Erkrankung zusammen. Ein medizinisch-wissenschaftlicher Beirat, bestehend aus sieben Ärzten und Wissenschaftlern, steht dabei kompetent zur Seite. Geführt von ehrenamtlich Tätigen, mittels Vorstandssitzungen, regionalen Treffen und Mitgliederversammlungen, ist der Verein Sammelstelle für Kommunikation, Information und Einsatz mit dem erreichbaren Ziel, Leukodystrophien zu heilen.

Kontakt:

Geschäftsstelle ELA Deutschland e.V.
Achim Kaisinger
Tel: (0 66 92) 918113
E-Mail: info@elaev.de
www.elaev.de

Menschen in der Trauerphase

Neuer Gesprächskreis in Nidda

Sie fragen nach dem „WARUM“ und finden keine Antwort.

Wir möchten Sie ein Stück auf Ihrem Lebensweg begleiten, damit sie sich selbst und Ihre Lebenssituation annehmen, verstehen und bearbeiten können.

Wir brauchen Ihre Erfahrung und alles was in Ihnen an Trost und Hilfe wächst. Denn Menschen brauchen den Trost, der von den Trauernden ausgeht.

Wir begleiten Menschen, die den Verlust einer nahestehenden Person beklagen, die Möglichkeit geben, über Ihre Gefühle zu sprechen.

Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat ab 15:00 Uhr im Karl-Dietz Haus.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kontakt:

Ehrenamtsagentur Nidda
Martina Sieler
Tel: 0160 97705254 oder (06043) 401761
E-Mail: Martina.Sieler@t-online.de
Hospizverein Schotten-Nidda
Barbera Krüger
Tel: (06043) 9720014

Migräne-Selbsthilfegruppe in Friedberg

Jaqueline, selbst betroffen, möchte sich regelmäßig mit Menschen treffen, die unter ständig wiederkehrender Migräne und Kopfschmerzen leiden. Während der Selbsthilfe- und Informations-MEILE in Bad Nauheim nutzte sie die Chance, am Stand der Migräne Liga mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Mit vollen Erfolg: Die neue Selbsthilfegruppe startete im August in Friedberg.

Die weiteren Treffen finden jeweils am 1. Montag im Monat um 18:00 Uhr in Friedberg im Kreishaus statt.

Die Selbsthilfegruppe ist eine offene Gruppe, zu der jederzeit neue Mitglieder willkommen sind. Neben dem Erfahrungsaustausch untereinander sind Fachbeiträge durch Referenten geplant.

Die regelmäßige Teilnahme kann eine Bereicherung bei der Bewältigung von Migräne und Kopfschmerzen im persönlichen Alltag sein.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützt die Gründung der neuen Selbsthilfegruppe in Friedberg. Sie wird nicht therapeutisch geleitet und ist kein Therapieansatz. Dennoch kann der Austausch untereinander wertvoll sein.

Kontakt:

Mobil: 0176 24551107

E-Mail: migraene.wetterau@gmail.com

Mitstreiterinnen gesucht

Sind Sie autoimmunkrank und Mutter?

Die Initiatorin der neuen Gruppe leidet unter einer seltenen Autoimmunerkrankung (Lichen Sclerosus) und ist Mutter eines Kleinkindes.

Sie möchte ab Januar oder Februar 2017 gerne eine monatliche Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel gründen, die sich an Frauen mit einer Autoimmunerkrankung richtet, die auch Mütter sind. Die junge Mutter empfindet es nämlich als sehr belastend, dass sie wegen ihrer Krankheit nicht all das mit ihrem Kind unternehmen kann, was man als Mutter vielleicht gerne machen möchte. Sie freut sich auf den Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Stärken mit Gleichbetroffenen.

Die Gruppentreffen würden einmal monatlich abends (ca. 19:00 oder 20:00 Uhr) stattfinden und würden in der Gründungsphase von einer von uns ausgebildeten In-Gang-Setzerin begleitet werden.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-kontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Kontakt:

Tel: (06101) 1384

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

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Schlaganfall – Selbsthilfegruppe in Nidda-Wallernhausen

für Betroffene und Angehörige

Nach einem Schlaganfall ist nichts mehr wie es war! Das Leben ändert sich „schlagartig“ für die Betroffenen und auch für die Angehörigen. Über eine Million Menschen leben mit mehr oder weniger schweren Folgen und es gibt pro Jahr schätzungsweise 200.000 neu erkrankte Personen. Der Schlaganfall kann in jedem Alter auftreten.

Im Wetteraukreis existieren seit vielen Jahren die Selbsthilfegruppen „Aktiv trotz Schlaganfall“ in Bad Nauheim und „Schädel-Hirn-Verletzte“ in Friedberg. Jetzt gibt es zusätzlich eine neue Selbsthilfegruppe in Nidda-Wallernhausen.

Klaus-Dieter Freymann, selbst betroffen, möchte mit Schlaganfallpatienten ins Gespräch kommen. Gleichzeitig ist es ihm wichtig, dass auch die Angehörigen sich untereinander austauschen können. Er sagt: „Medizinische Grundlagen, das Pflege- und Schwerbehindertengesetz, Pflege- und Hilfsmittel, der Umgang mit Kostenträgern könnten zu unseren gemeinsamen inhaltliche Themen werden. Zudem bietet die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe einen Grund, aus der Isolation heraus zu kommen, und ist kostenfrei.“

Die Gründung der neuen Selbsthilfegruppe wird von Anette Obleser, Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützt. Obleser: „Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sind kein Therapieersatz. Die Teilnahme an den Treffen kann aber eine Bereicherung zur Bewältigung der gesamten neuen Lebenssituation für Angehörige und Betroffene sein.“

Kontakt:

*Selbsthilfegruppe Schlaganfall für Betroffene und Angehörige
Treffpunkt: Nidda-Wallernhausen, Untergasse 18, Familienzentrum Dorftreff Neue Mitte
Zweiter Donnerstag im Monat, 15:00 Uhr
Klaus-Dieter Freymann
Tel: (06043) 3442 oder 0157 79 20 76 86
E-Mail: freymann.klausdieter@gmail.com*

„Mein Weg“

Frauen mit Gewalterfahrung in der Partnerschaft

Die Selbsthilfegruppe wendet sich an Frauen, die als Erwachsene Gewalt, Körperverletzung, Bedrohung oder Vergewaltigung in der Beziehung erleben oder erlebt haben.

Sie sind Expertinnen in eigener Sache. Der Austausch mit Anderen, die Gleiches oder Ähnliches erfahren, kann sehr hilfreich sein.

Im geschützten Rahmen einer Gruppe von 6 – 10 Frauen wird es darum gehen, den Weg jeder einzelnen Frau zu unterstützen. Es wird die Möglichkeit gegeben, das Erlebte zu teilen, aufzuarbeiten und voneinander zu lernen. In der Gruppe kann das eigene Verhalten reflektiert und angeschaut werden. Gemeinsam sollen Strategien für die aktuelle Situation gefunden werden.

Das gemeinsame Gespräch und das entgegengebrachte Verständnis und Mitgefühl entlastet von vorhandenen Scham- oder Schuldgefühlen und eröffnet die Möglichkeit zur Veränderung.

Die Teilnehmerinnen sollen gestärkt und selbstbewusst ihren eigenen Weg finden.

Zur Teilnahme ist ein Vorgespräch mit dem Frauen-Notruf Wetterau e.V. gewünscht.

Die Gruppe wird vom Frauen-Notruf Wetterau e.V. dauerhaft fachlich begleitet.

In der Selbsthilfegruppe wird besonderer Wert auf Vertraulichkeit gelegt, auch eine anonyme Teilnahme ist möglich.

Die Gruppe startet im Dezember 2016, montags, 18:00–19:30 Uhr in den Räumen des Frauen-Notrufes Wetterau e.V., Hinter dem Brauhaus 9 in 63667 Nidda.

Kontakt:

*Frauen-Notruf Wetterau e.V.
Tel: (06043) 44 71
www.frauennotruf-wetterau.de
info@frauennotruf-wetterau.de*

Mitstreiterinnen und Mitstreiter gesucht

Leben Sie in Trennung oder Scheidung?

Wer lebt in Trennung oder Scheidung und möchte sich mit Gleichbetroffenen ab Januar oder Februar 2017 darüber austauschen? Die Gruppentreffen würden einmal monatlich abends (ca. 19:00 oder 20:00 Uhr) stattfinden und würden in der Gründungsphase von einem von uns ausgebildeten In-Gang-Setzer begleitet werden.

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 13 84

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

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Gesprächskreis für Angehörige von pflegebedürftigen und zu betreuenden älteren und alten Menschen

Wenn Sie

- immer wieder das Gefühl haben, bei der Pflege oder Betreuung ihrer Angehörigen fachlich oder kräftemäßig an ihre Grenzen zu kommen,
- sich oft hilflos erleben, weil Sie bei zuständigen Stellen die dringend notwendige Unterstützung nicht finden,
- oft nicht wissen, wie und wo Sie passende Informationen oder Hilfe bekommen können,
- das Gefühl kennen, Ihre Familie, Freunde und Freundinnen mit ihren Sorgen und Nöten nicht mehr belasten zu können,

dann könnte für Sie der neue Gesprächskreis für betreuende oder pflegende Angehörige ein guter Ort sein. Wir möchten Sie einladen mit Ihren Themen, Sorgen und Nöten zu den ab 25. Januar 2017 regelmäßig jeweils am dritten Mittwoch im Monat stattfindenden Treffen zu kommen. Hören Sie einfach zu, oder bringen Sie sich aktiv ein. Der Gesprächskreis wird von erfahrenen Betroffenen organisiert. Zusätzlich werden regelmäßig kompetente Expert/innen und Fachleute zu für die Anwesenden interessierenden Themen eingeladen.

Die Gruppentreffen finden regelmäßig jeden dritten Mittwoch im Monat von 19:00–20:30 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2, 1. Stock, Bad Vilbel statt.

Der Gesprächskreis wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 13 84

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

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Neue Gesprächskreise für pflegende Angehörige

Treffpunkt: Büdingen, letzter Dienstag im Monat 18:00 Uhr

Treffpunkt: Friedberg, letzter Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr

Kontakt:

FAB gGmbH Frauen Arbeit Bildung

Tel: (0 60 31) 69 37 19 68

Neuer Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Offene Gesprächsgruppe

Treffpunkt: Bad Vilbel

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 8 42 93

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit seelischen / psychischen Erkrankungen

Angesprochen werden sollen Menschen mit Depressionen, Burnout, Panikattacken, Sozialphobien und Betroffene, die sich im sozialen Rückzug befinden.

Neben dem Austausch und Vertrauensgewinn unter Gleichbetroffenen sind auch positive Anregungen untereinander erwünscht.

Geplant sind regelmäßige Treffen, 2x im Monat abends ab 18:00 Uhr in Nidda

Kontakt:

Mobil: 0151 27115279

E-Mail: wertvolle-seelchen@unitybox.de

Gesprächskreis Essstörungen nun auch für Angehörige ab Januar 2017

Schon seit April 2016 treffen sich von Essstörungen Betroffene wöchentlich in Bad Nauheim.

Doch nicht nur die essgestörten Menschen suchen den Austausch untereinander, auch die Angehörigen stehen unter einem enormen Belastungsdruck und möchten über ihre Probleme und Schwierigkeiten reden. Von einander kann viel gelernt werden. Erfahrungen auszutauschen kann wohl-tuend und bereichernd sein.

Am 04.01.2017 wird das neue Angebot für Angehörige von essgestörten Menschen in Bad Nauheim stattfinden und soll jeden ersten Mittwoch im Monat weitergeführt werden.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sollen auch nicht als Therapieersatz gesehen werden. Beide Gesprächskreise werden von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützt.

Treffpunkt:

Bad Nauheim, Blücherstr. 23, 5. Stock, 19:30 Uhr,
für Angehörige jeden 1. Mittwoch im Monat,
für Betroffene jeden 2., 3., 4. oder 5. Mittwoch im Monat

Kontakt:

Mobil: 0162 230 6758

Gesprächskreis für elektrosensible Menschen in Friedberg

Viele Menschen sind in unterschiedlichem Ausmaß zunehmend einem „Gemisch“ nieder- und hochfrequenter elektrischer, magnetischer und elektromagnetischer Felder ausgesetzt. Umgangssprachlich als „Elektrosmog“ bezeichnet.

Elektrosensibilität ist nach wie vor ein kontrovers diskutiertes Thema. Elektrosensible Menschen sind durch ihre Beschwerden in ihren sozialen Funktionen, beruflich und privat eingeschränkt.

Sie fühlen sich allein gelassen, unverstanden und nicht unterstützt, möchten ihr Wohlbefinden zurückgewinnen und suchen andere Betroffene. Sie möchten sich untereinander austauschen und aus den Erfahrungen der Anderen neue Wege zur Linderung der Symptome ausprobieren.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützt die Suche nach elektrosensiblen Betroffenen, um einen neuen Gesprächskreis zu gründen.

Kontakt:

Treffpunkt: Friedberg

Tel: (06032) 3495519

Veranstaltungen und Termine

Informationsveranstaltung

„Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit“

23. März 2017 in Friedberg

Zu dieser Veranstaltung laden wir alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise des Wetteraukreises ein.

Seelische Kraft entwickeln – dem Stress im Alltag und Schicksalsschlägen trotzen!

Seelische Kraft, oft auch Resilienz genannt, aufbauen wirkt präventiv und kann psychische Erkrankungen vermeiden. Deshalb soll in einer Informationsveranstaltung am 23.03.2017 dieses Thema aufgegriffen werden, indem zunächst dargestellt wird, welche Faktoren Resilienz stärken und wie diese positiven Faktoren entdeckt werden.

Dabei gibt es praktische Hinweise, wie jede Person im Alltag ihre Resilienz trainieren kann, um belastende Lebensumstände besser verkraften zu können.

In einem weiteren Schritt wird den Teilnehmern die Gelegenheit geboten, ihr eigenes Resilienzprofil mit

Hilfe eines Fragebogens zu erkennen und damit die Möglichkeit zu erhalten, persönliche Verhaltensweisen und Einstellungen gegenüber den alltäglichen Herausforderungen zu verbessern. Resilienz aufbauen kann trainiert werden.

In dieser Veranstaltung soll Teilnehmern ein Einstieg in dieses persönliche Training geboten werden.

Referent: Jörg Schmidt, Dip. Sozialwissenschaftler, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle, Internationaler Bund (IB), Friedberg

Info:

Donnerstag, 23. März 2017
19:00–21:30 Uhr
Kreishaus Friedberg, Geb. B,
Raum 101
Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises
Tel: (06031) 832345
E-Mail:
Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Selbsthilfe- und Informations-MEILE

26. August 2017 in Butzbach

2017 werden wir den Selbsthilfe-Gedanken in die Stadt Butzbach tragen.

Am Samstag, den 26. August finden Interessierte die „MEILE“, gefüllt mit Ständen von Selbsthilfegruppen, Gesprächskreisen sowie die Beratungsstellen und sozialen und ehrenamtlichen Einrichtungen, während der Geschäftsöffnungszeiten auf dem historischen Marktplatz in Butzbach.

Schon heute sagen wir allen „save the date“! Die, die daran teilnehmen möchten, können sich bereits jetzt schon anmelden. Interessierte Menschen, die sich informieren möchten, sollten sich das Datum in ihren Kalender eintragen.

Info:

24.08.2017 Marktplatz Butzbach
10:00–15:00 Uhr

Veranstalter:

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

Seminarangebot

Patientensicherheit im Gesundheitswesen – Aktionsbündnis Patientensicherheit

21. März 2017 in Bad Vilbel

Fortbildung für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen aus Bad Vilbel und Umgebung

Im Mittelpunkt jeder qualitätsorientierten Gesundheitsversorgung steht die Sicherheit des Patienten. Unerwünschte Ereignisse, die das ungewollte Ergebnis einer Behandlung sind, gefährden die Patientensicherheit. Viele unerwünschte Ereignisse gehen auf Fehler zurück, die infolge komplexer und arbeitsteiliger Abläufe entstehen. Das wichtigste Instrument zur Verbesserung der Patientensicherheit ist daher das gemeinsame Lernen aus Fehlern.

Daniela Hubloher, Ärztin und Referentin bei der Verbraucherzentrale Hessen, wird das Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (APS) vorstellen, das sich für Strategien zur

Vermeidung dieser unerwünschten Ereignisse einsetzt. Hubloher wird den Teilnehmern unserer Fortbildung verschiedene Handlungsempfehlungen und Checklisten vorstellen, die jeder von Ihnen als mündiger Patient beherzigen sollte, und die zu einer neuen Sicherheitskultur führen können. Denn auch im Dialog mit Ärzten, Pflegenden und Krankenhausmitarbeitern gilt: „Reden ist Gold“!

Referentin: Daniela Hubloher, Ärztin, Verbraucherzentrale Hessen

Info:

21. März 2017, Haus der Begegnung in Bad Vilbel, 19:00–22:00 Uhr
Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel
Tel: (0 61 01) 13 84
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Vortrag

Alter ist keine Krankheit!

25. Januar 2017 in Bad Vilbel

Veranstaltung der neuen, monatlich stattfindenden Vortragsreihe „Gesund leben in Bad Vilbel“

Dr. Leonhard Fricke wird in seinem Vortrag u. a. auf die Veränderungen im Alterungsprozess, auf günstige Kompensationsstrategien und auf die Notwendigkeit von Selbstsorge der betreuenden und pflegenden Angehörigen eingehen. Nach seinem Vortrag wird sich die Initiatorin des neuen Gesprächskreises für Angehörige von pflegebedürftigen und zu betreuenden älteren und alten Menschen, Renée Seehof, vorstellen und von ihrer Motivation berichten, warum sie diese neue Gruppe ins Leben gerufen hat. Diese neue Gruppe wird in der Gründungsphase von einem ausgebildeten In-Gang-Setzer begleitet, der auch beim Vortrag dabei sein wird. Alle drei Referenten freuen sich auf Fragen aus dem Publikum und anschließender Diskussion. (s. auch S. 23)

Info:

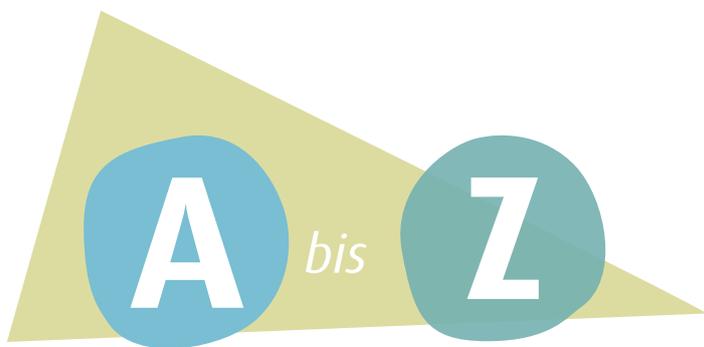
25. Januar 2017, Haus der Begegnung in Bad Vilbel, 19:00–21:00 Uhr

Referent: Dr. med. Leonhard Fricke, Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie und Chefarzt der geriatrischen Klinik am St. Katharinen Krankenhaus Frankfurt/Main

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: (0 61 01) 13 84

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Selbsthilfegruppen/Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A

AD(H)S
Adipositas
Ängste
Alleinerziehend
Allergie/Anaphylaxie
Alkoholkrankheit
Alport-Syndrom
Angehörigengruppen
Arthrose
Augenstärkung
Autismus
Autoimmunerkrankung

B

Behinderungen
Beziehungsstörungen Coda
Borderline-Syndrom
Burn out

C

Chronische Erkrankung
Cochlear-Implantat

D

Demenz/Alzheimer
Depression
Diabetes mellitus
Dialyse
Down-Syndrom

E

Einsamkeit
Elektrosensibilität
Eltern/Familie
Emotionale Gesundheit EA
Ernährung
Essstörungen

F

Fibromyalgie

Frauen

G

Gehörlos, Taub/Blind
Gewalt an Frauen
Guillain-Barré-Syndrom GBS

H

Hochsensibilität HSP
Herzerkrankungen

I

Integration

K

Kinderlähmung
Krebserkrankung

L

Leukodystrophien
Lichen Sclerosus
Lymphkranke

M

Männer
Medikamentenabhängigkeit
Migräne/Kopfschmerz
Morbus Bechterew
Morbus Crohn/Colitis ulcerosa
Morbus Parkinson
Multiple Sklerose

N

Netzhautdegeneration

O

Ohrgeräusche
Organtransplantation
Osteoporose

P

Panikattacken
Pflegerische Angehörige
Poliomyelitis
Prävention/Vorbeugung

Progressive supranukleäre Blickparese PSP
Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige

R

Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit
Rheuma

S

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

T

Tinnitus
Trauerverarbeitung
Trennung und Scheidung
Tuberöse Sklerose

U

Übergewicht

V

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.



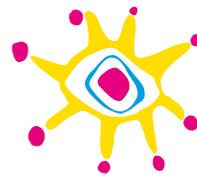
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
Am Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon (06101) 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 181
61169 Friedberg

Telefon (06031) 83 23 45 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de>



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite ©iStock.com/martin-dm, Seite 4 ©iStock.com/martin-dm,
Seite 6 und 7 ©iStock.com/monkeybusinessimages

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 33. Selbsthilfzeitung für den Wetteraukreis möglich.

SVLFG
Landwirtschaftliche
Krankenkasse

