

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau



Das Internet

Ergänzung zur traditionellen
Selbsthilfegruppe



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,
Zimmer-Nr. 187a
Telefon (0 60 31) 83 23 45 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: www.wetteraukreis.de, rechts
unter der Rubrik „oft gesucht“



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

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

Gestaltung werksfarbe.com | concept + design

Druck Druckservice Uwe Grube, Vogelsbergstraße 6,
63697 Hirzenhain, Auflage 5000

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

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

Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen
BKK Landesverband Hessen
IKK Classik
Knappschaft
LKK Hessen Rheinland-Pfalz und Saarland
vdek Verband der Ersatzkassen e.V. Landesvertretung Hessen
Sparkasse Oberhessen
OVAG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „26. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Thema unserer 27. Selbsthilfezeitung für die Wetterau
wird das Thema „Sucht“ sein. Wir freuen uns über Beiträge
oder Erfahrungsberichte bis zum **01. Oktober 2013**.

Inhalt

Zum Thema	4
Das Internet nimmt nicht in den Arm	5
Internetgestützte Selbsthilfe – zu jeder Zeit und an jedem Ort	6
Reden hilft!	8
Selbsthilfe über das Internet	10
Was wären wir ohne Internet?	12
Ihre Selbsthilfegruppe im Internet	14
Geprüfte Internetforen	15
Leseecke	16
DAG SHG Selbsthilfegruppenjahrbuch 2012	16
Virtuell ist auch real – Selbsthilfe im Internet	16
Internetbasierte Selbsthilfe	16
Woran erkenne ich ein Selbsthilfeforum im Internet?	17
Tipps zum Weiterlesen	17
Neues aus der Selbsthilfelandchaft	18
Selbsthilfegruppe „Ängste und Soziale Phobien“ in Butzbach	18
Selbsthilfegruppe bei Altersdepressionen in Bad Vilbel	18
Anonyme I.S.A.-Selbsthilfegruppe für Inzestopfer in Friedberg	19
Zwei neue Gesprächskreise zum Thema „Übergewicht“ im Wetteraukreis	19
Selbsthilfegruppe Usher-Syndrom in Friedberg	20
Elterntreff in Bad Vilbel	20
Trauer-Café in Bad Vilbel	20
Selbsthilfegruppe AD(H)S	20
Borderline Selbsthilfegruppe (fachlich geleitet) jetzt in Büdingen	20
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle in Büdingen und Friedberg	21
Frauen-Gesprächskreis in der Tradition des „Council“	21
Selbsthilfegruppe „chronische Wunde“ in Bad Nauheim	21
Veranstaltungen und Termine	22
Selbsthilfetag Bad Vilbel	22
Seminarangebot „Grenzen setzen“	22
Selbsthilfe- und Informations-MEILE	22
Seminarangebot „Achtsames Sprechen in der Gruppe“	22

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„... ins Internet kann man auch im Schlafanzug und verknittert ...“ – diesen Satz habe ich im Internet (wie passend) gefunden und er drückt in wenigen Worten aus, was internetgestützte Selbsthilfe für viele so attraktiv macht.

Mit unserer aktuellen „Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ wollen wir zeigen, dass Selbsthilfe nicht nur in realen Selbsthilfegruppen stattfinden kann, sondern auch online im Netz.

Ob das Internet persönliche Gespräche ersetzen kann, bleibt umstritten (siehe „Das Internet nimmt nicht in den Arm“ von Joachim Göres oder „Reden hilft!“ von Jürgen Matzat). Aber vielleicht muss es das gar nicht.

Die Online-Selbsthilfe möchte kein Ersatz, sondern Ergänzung zur klassischen Selbsthilfegruppe sein (siehe „Internetgestützte Selbsthilfe – zu jeder Zeit und an jedem Ort“ von Dr. Jutta Hundertmark-Mayser oder „Selbsthilfe über das Internet – eine Bedrohung für Face-to-face Selbsthilfegruppen?“ von Dr. Holger Preiß), denn vielen Menschen ist die klassische Gruppenatmosphäre oftmals unangenehm, viele möchten auch anonym bleiben, oder haben nur wenig Zeit – da fällt das chatten „im Schlafanzug und verknittert“ leichter. Wie das Internet den Berufsalltag von uns allen verändert hat, zeigt der Artikel meiner Kollegin Carola Jantzen aus Kassel in „Was wären wir ohne Internet?“, in dem sie sich an das Jahr 2000 erinnert, als sie den ersten PC ins Büro bekam.

Wir stellen Ihnen die hessenweite Datenbank aller Selbsthilfegruppen vor und zeigen Ihnen, wie Sie mit ein paar

Klicks Ihre eigene Selbsthilfegruppe online stellen. Darüber hinaus finden Sie den Ort, an dem Sie geprüfte und/oder moderierte Internetforen zu bestimmten Krankheiten und Lebenslagen entdecken können: www.selbsthilfe-interaktiv.de.

Und natürlich finden Sie lesenswerte Buchtipps zum Thema, alles Neue aus der wetterauer Selbsthilfeliandschaft – ganz klassisch „face to face“ – und unsere wichtigsten Termine in den nächsten Monaten.

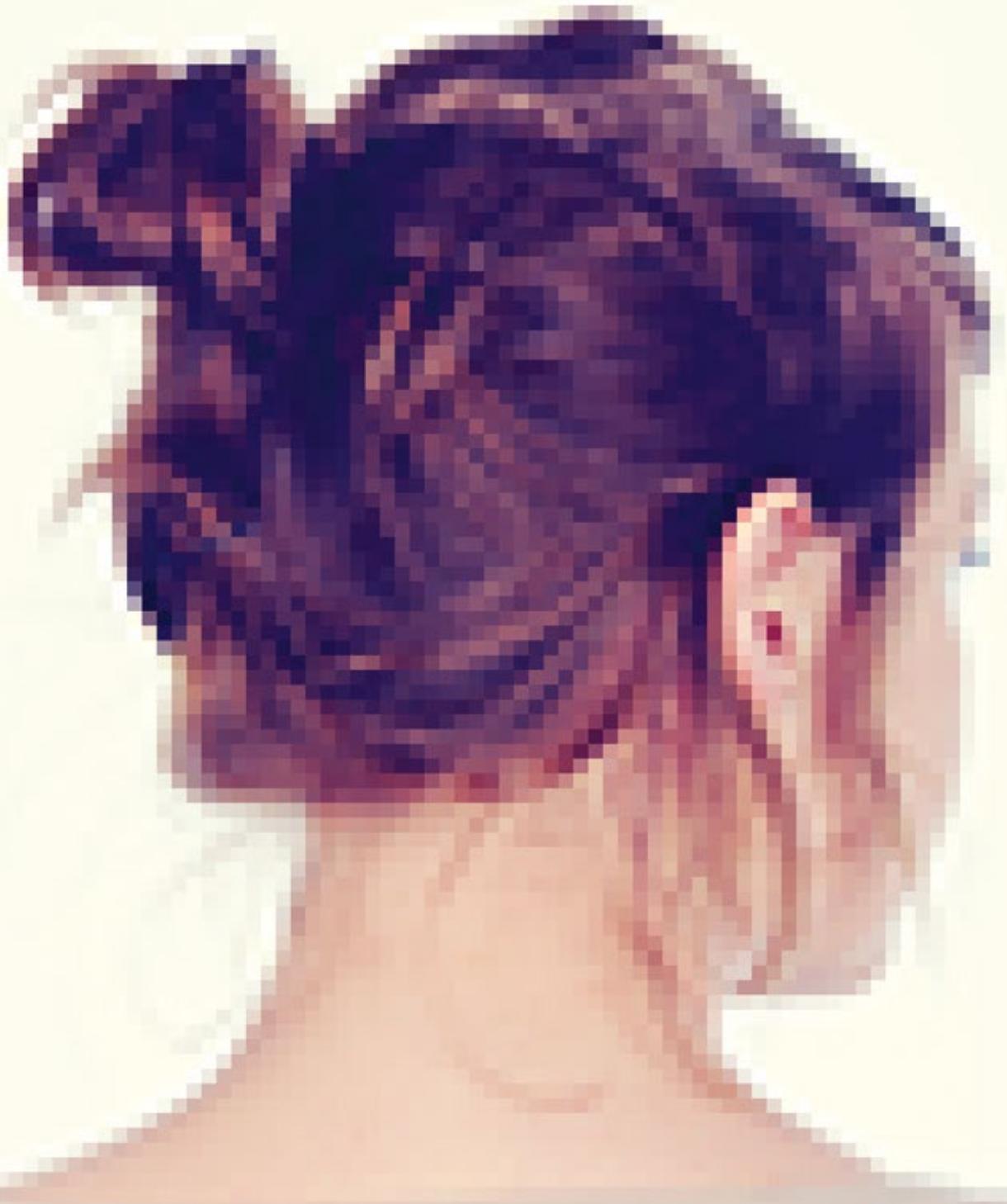
Haben Sie Lust auf Interaktion? Dann diskutieren Sie mit unter www.selbsthilfe-interaktiv.de/forum/beitrag/warum-extra-gruppen, ob junge Menschen ganz besondere Selbsthilfegruppen brauchen? Oder ob sie nicht von den älteren doch eine ganze Menge lernen können? Ist der Austausch in Internetforen ein gleichwertiger Ersatz für das persönliche Gespräch? Oder hat das gar nichts mit Selbsthilfe zu tun?

Na dann:
BTW: BB und BR und GTG (kann man alles googlen)

Ihre

Eva Raboldt
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

„Im Internet kann ich mich auch nachts austauschen, wenn ich nicht schlafen kann.“



Das Internet nimmt nicht in den Arm

Kranke Menschen bevorzugen immer stärker Selbsthilfegruppen online

Viele kranke Menschen suchen nur noch in der virtuellen Welt Kontakt, weil sie unsicher sind und sich schämen. Ob das Internet persönliche Gespräche ersetzen kann, ist umstritten. Und wie steht es dabei um den Datenschutz?

Multiple Sklerose, Diabetes, Schuppenflechte – wenn ein Patient mit so einer Diagnose konfrontiert wird, dann ist die Unsicherheit groß. Neben der Beratung durch den Arzt wird oft der Kontakt zu Leidensgenossen gesucht. Bundesweit gibt es nach Schätzungen mehr als 70.000 Selbsthilfegruppen. Während früher das persönliche Gespräch bei den Treffen ihre Arbeit bestimmte, hat sich in den letzten Jahren zunehmend der Kontakt ins Internet verlagert. Darüber diskutierten kürzlich Experten aus ganz Deutschland auf einer Tagung der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen in Hannover.

„Im Internet kann ich mich auch nachts austauschen, wenn ich nicht schlafen kann. Außerdem trauen sich viele Depressive nicht, eine bestehende Gruppe persönlich aufzusuchen“, sagt Annette Weddy, Vorstandsmitglied der Deutschen Depressionsliga. Internetforen wie depression-diskussion.de haben mehr als 10.000 Nutzer – die Wahrscheinlichkeit, dort auf Personen mit einer ähnlichen Geschichte zu stoßen, ist deutlich höher als in einer festen Gruppe. Allerdings sehen Experten auch Nachteile. „Das Internet nimmt nicht in den Arm“, so ein Argument, das eher für traditionelle Gruppen spricht.

Das Internet ist für uns ein großer Segen, denn unsere Erkrankung ist so selten, dass wir kaum Ortsgruppen gründen könnten“...

...sagt Enzia Selka von der Selbsthilfegruppe Vulvakarzinom. In den Foren lesen Neulinge meist erst nur unsichtbar mit. Sie müssten Vertrauen fassen, bevor sie Fragen stellten und mitdiskutierten. Meist bleibe es beim Kontakt im Internet. „Zu unserem Jahrestreffen kommen nur

50 der insgesamt 700 bei uns registrierten Frauen“, so Selka. Für die meist ehrenamtlich arbeitenden Selbsthilfvereinigungen sind die Internetangebote mit großem Aufwand verbunden.

„Wir zahlen für einen Server monatlich 120 €, damit keine Unbefugten mitlesen können. Und wir moderieren den Austausch der Frauen und sorgen dafür, dass die Regeln des vernünftigen Umgangs eingehalten werden. Dafür investieren wir sehr viel Zeit“, sagt Selka. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin hat Kriterien entwickelt, nach denen sie Selbsthilfeangebote im Internet beurteilt.

Derzeit empfiehlt NAKOS 35 Foren

(www.selbsthilfe-interaktiv.de) Laut Diplom-Psychologin und Nakos-Expertin Jutta Hundertmark-Mayser gibt es im Internet neben seriösen Seiten auch zahlreiche zweifelhafte Angebote. Sie rät immer zur Nutzung eines Pseudonyms: „Je mehr persönliche Informationen ich angeben soll, umso vorsichtiger sollte ich sein. Es sollte immer ein Impressum vorhanden und die Bedingungen klar beschrieben sein, unter denen man ein Forum nutzen kann. Wenn es dort nur um Medikation geht, sollte man sich fragen, ob hinter dieser Seite nicht die Pharmaindustrie steckt.“

Neben seriösen Seiten auch zahlreiche zweifelhafte Angebote – Vorsicht!

„Betroffene zwischen 25 und 35 erreichen wir mit unseren Informationen vor allem über Facebook und Twitter“, sagt Ines Teschner vom Bundesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft. Sie rät zu größerer Vorsicht im Internet. „Da offenbart jemand unter seinem richtigen Namen seine MS-Erkrankung und ist geschockt, dass ein Personalchef ihn bei einem Bewerbungsgespräch darauf anspricht.“

Quelle: Frankfurter Rundschau vom 29.06.2012.
Autor Joachim Göres, Celle



Internetgestützte Selbsthilfe zu jeder Zeit und an jedem Ort

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) befasst sich seit mehr als drei Jahren intensiv mit der Rolle des Internets für die Selbsthilfe. Sie untersucht, wie Menschen, die an derselben Erkrankung leiden oder von denselben schwierigen Lebensumständen betroffen sind, das Internet für den Erfahrungs- und Informationsaustausch nutzen, welche Potentiale das Netz dafür bietet, aber auch, welche Grenzen es hat.

Das Internet bietet Engagierten in der Selbsthilfe vielfältige Möglichkeiten, über

das eigene Thema zu informieren, die eigene Gruppe bekannt zu machen und das eigene Wissen mit anderen zu teilen. In Foren, Chats, Mailinglisten und Wikis tauschen sich Betroffene aus, beraten und helfen sich gegenseitig.

Dieses Kommunikationsgeschehen hat häufig eine viel größere Reichweite als die herkömmliche Selbsthilfe: So hat zum Beispiel das Forum *www.depression-diskussion.de* 10.238 registrierte Nutzer / innen, 3.708 Themen und 60.459 Beiträge. Im Forum *www.adhs-chaoten.net* diskutieren etwa 6.357 registrierte Nutzer / innen mit über 200.910 Beiträgen zu

14.046 Themen. Immer mehr chronisch Kranke nutzen das Internet, um sich über ihre Erkrankung zu informieren oder sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Eine neue Kultur der Selbsthilfe entsteht.

Der Austausch mit Gleichgesinnten erfolgt zumeist in themenspezifischen Foren, die gewöhnlich von Selbsthilfvereinigungen, von informellen Zusammenschlüssen betroffener Menschen oder auch von Einzelpersonen gestartet wurden. Die Foren sind zunächst ein „Gesprächsangebot“, das von anderen aufgegriffen werden kann (oder auch nicht). Oft entwickelt sich daraus ein aktives Kommunikationsgeschehen, an

dem sich viele hunderte oder gar tausende von Menschen beteiligen.

Viele positive Aspekte

Der Austausch mit Gleichbetroffenen im Internet hat viele positive Aspekte: Die Nutzer/innen finden es wie in Selbsthilfegruppen entlastend, Probleme zu teilen und eigene Erfahrungen weitergeben zu können. Sie kommunizieren, genau wie bei der klassischen Selbsthilfe, auf Augenhöhe und helfen sich dabei gegenseitig. Jedoch ist die Hürde, in einem Internetforum zu lesen, zu schreiben oder zu antworten, für viele Menschen niedriger, als eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Es fällt viel leichter, sich unter einem Pseudonym in einem Forum über die eigene (schwere) Erkrankung zu äußern, als sich von Angesicht zu Angesicht zu „offenbaren“.

Der Austausch in Internetforen ist ortsungebunden, zu jeder Tageszeit möglich, kostenfrei und hat oft eine große Reichweite. Wenn es keine Selbsthilfegruppe am Wohnort gibt oder man diese gar nicht erreichen kann, weil man körperlich eingeschränkt ist oder nicht ausreichend Zeitkapazitäten hat – der Computer, das Tablet oder Smartphone stehen immer bereit.

„... In ihrem jüngst gestarteten Projekt „Selbsthilfe ins Netz“ informiert und berät die NAKOS Selbsthilfeengagierte und Selbsthilfeinteressierte und gibt ihnen Hilfestellung für ihrem Weg ins Internet und zur internetgestützten Selbsthilfe ...“

Internetforen sind zudem kollektive Wissensspeicher: Erfahrungswissen wird zusammengetragen, gebündelt und so für andere Betroffene zugänglich gemacht und gesichert.

Die Kommunikation im Internet kann aber auch problematische Aspekte haben: Zum Beispiel, wenn Betroffene zu viel von sich preisgeben, weil sie vor dem heimischen Computer vergessen, dass sie sich in einem öffentlichen Raum bewegen. Oder wenn in Foren vermeintlich Betroffene mitdiskutieren, hinter ihren Beiträgen aber kommerzielle Interessen stehen, beispielsweise von pharmazeutischen Unternehmen. Zudem gibt es Themen,

bei denen der Austausch mit anderen Betroffenen im Internet nicht unbedingt nur heilsam wirkt, wie bei Essstörungen, selbstverletzendem Verhalten oder Suizidgedanken.

Wegweiser im Dschungel der Möglichkeiten

Weil es mitunter schwer ist, gute Internetforen zu identifizieren, betreibt die NAKOS die Kommunikationsplattform www.selbsthilfe-interaktiv.de. In einem offenen Forenbereich können dort Nutzer/innen über allgemeine Fragen zur gruppen- und internetgestützten Selbsthilfe diskutieren. Außerdem finden sie eine Liste mit Selbsthilfe-Internetforen, die bestimmte, von NAKOS erarbeitete Qualitätskriterien erfüllen: Die Foren werden von Betroffenen betrieben und haben keine kommerzielle Orientierung. Sie informieren über ihre Ziele und ihre Finanzierung, sind unabhängig, nutzerfreundlich und gewährleisten den Schutz persönlicher Daten. Etwaige Werbung ist deutlich als solche gekennzeichnet. Eine Moderation stellt sicher, dass gepostete Beiträge, die gegen die Forumsregeln verstoßen, im Nachhinein bereinigt werden.

Ergänzung statt Konkurrenz

Eines der Internetforen auf der Liste ist www.leben-ohne-dich.de, in dem sich Eltern und Geschwister von verstorbenen Kindern über ihr Schicksal austauschen. Es wurde vor zwölf Jahren von einem betroffenen Elternpaar eingerichtet. Einige Jahre später gründeten neun der im Forum aktiven Eltern den Verein „Leben ohne Dich“ e. V., um ihrem Wirken eine formalere und stabilere Grundlage zu geben. Heute hat der Verein knapp 400 Mitglieder. „Leben ohne Dich“ ist damit ein Beispiel dafür, dass eine strikte begriffliche Trennung zwischen herkömmlicher und internetbasierter Selbsthilfe irreführend ist.

Denn beide Welten bewegen sich aufeinander zu: Selbsthilfevereinigungen ergänzen ihre Aktivitäten durch Onlineangebote wie Internetforen, Mailinglisten und Onlineberatung. Und einst vorrangig im Internet aktive Betroffene beginnen, regelmäßige „User-Treffen“ von Angesicht zu Angesicht durchzuführen und entwickeln den Wunsch nach einer verbindlicheren Basis der gemeinsamen Arbeit.



Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, Dipl. Psych., ist Leiterin des Projekts „Selbsthilfe ins Netz“ bei NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) in Berlin.

Kontakt

unter (030) 310189-60 oder selbsthilfe@nakos.de
www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
www.selbsthilfe-interaktiv.de



Reden hilft!

Reden hilft“ war das Motto, das Michael Lukas Moeller (Matzat 2007a) gerne in seinen Vorträgen und Aufsätzen nutzte, wenn er Fachleute vom Wert der damals neu entstehenden Selbsthilfegruppen überzeugen und Betroffene zur Nutzung dieser Möglichkeit ermutigen wollte.

Moeller war Psychoanalytiker und Gruppentherapeut und hatte einen Lehrstuhl für „Psychohygiene“ an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Gießen. Es war also sein Beruf, Menschen durch Gespräche zu helfen, sie zum Reden zu bringen, zuzuhören, gemeinsames Nachdenken zu initiieren, körperliche Symptome in Worte (für Gefühle, Gedanken und Fantasien) zu übersetzen. Und es war seine Überzeugung, dass dies auch „Laien“, d.h. Menschen ohne formale Ausbildung, unter bestimmten Voraussetzungen mit geringer Hilfestellung gemeinschaftlich mit- und füreinander leisten könnten. Selbsthilfegruppen also als eine Art von

„Gruppenpsychotherapie ohne Therapeut“. Dies war in den 70er Jahren ein wahrer Skandal (vor allem für Ärzte und Psychotherapeuten), und Skepsis herrscht unter manchen Fachleuten auch heute noch.

„Gruppenpsychotherapie ohne Therapeut“

Seither hat sich an der Einstellung von Ärzten und Psychotherapeuten viel geändert – zugunsten der Selbsthilfegruppen (vgl. Scholze 2008). In der Suchtbehandlung gilt es ohnehin seit Jahren als Standard, dass Betroffene (ggf. auch deren Angehörige) auf Selbsthilfegruppen hinzuweisen sind; bei Krebszentren gehört die Kooperation mit Selbsthilfegruppen sogar zu den formalen Voraussetzungen ihrer Zertifizierung; im Uexküll, der „Bibel“ der psychosomatischen Medizin, wurde Selbsthilfegruppen ein eigenes Kapitel eingeräumt (Matzat 2011); die Deutsche Rentenversicherung macht den Hinweis auf Selbsthilfegruppen zu einem Standardelement des Entlassungsmanagements nach stationärer Rehabilitation.



Jürgen Matzat, Dipl.-Psych., ist Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen. Seit 1977 beschäftigt er sich wissenschaftlich und praktisch mit der Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Er war einer der Gründer der Fachorganisation Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen und arbeitet in vielen gesundheitspolitischen Gremien als Vertreter der Selbsthilfe mit.

Selbsthilfegruppen haben sich also als ein anerkannter Beitrag von Betroffenen zu unserem Versorgungssystem etabliert (Matzat 2012). Manchmal wird in wohlwollender Übertreibung sogar von einer „vierten Säule“ der Versorgung gesprochen – neben den Praxen der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten, den Krankenhäusern und dem öffentlichen Gesundheitsdienst. Für Selbsthilfe-Kontaktstellen stellen Nachfragen zu psychischen Störungen (vor allem Depressionen und Angsterkrankungen) den weitaus größten Bereich dar, und sie arbeiten mit Selbsthilfegruppen zu solchen

Themen meist enger zusammen als mit anderen (vgl. Matzat 2007b).

„vierte Säule“ der Versorgung

Die Forschung über Selbsthilfegruppen – von Trojan (1986) bis Borgetto (2004) – hat immer wieder die enorme Vielfalt von Aktivitäten von lokalen Selbsthilfegruppen, und umso mehr von überregionalen Selbsthilfeorganisationen dokumentiert. Dabei spielen Gespräche eine große, oft eine herausragende Rolle, unterschiedlich natürlich nach dem jeweiligen Thema: bei Sucht und psychischen Störungen ganz offensichtlich, bei Gruppen zu somatischen Krankheiten oft eher „zufällig“ und beiläufig. Menschen suchen Nähe, Verständnis Austausch, Vertrauen, „herrschaftsfreien Dialog“ ohne Angst vor Diskriminierung und Abwertung, aber auch Rat, Hilfe, Unterstützung und Solidarität. Information und Kommunikation werden schließlich in Umfragen unter Patienten immer wieder als Schwächen unseres Versorgungssystems genannt. Das erste wird zunehmend durch Broschüren und Internetangebote, aber auch durch bessere Aufklärungsgespräche der Fachkräfte geleistet, das zweite ist und bleibt eine Stärke der unmittelbaren menschlichen Begegnung und eines kontinuierlichen gemeinsamen Verarbeitungsprozesses.

Die Gruppe (vgl. Richter 1972/1995) bzw. die Selbsthilfegruppe (vgl. Moeller

1978/1996) sind dafür ein ideales Medium, ein ideales „Setting“, wie es in der Fachsprache heißt. Wenn entsprechende Regeln, Grenzen und Verabredungen, auch klare Bindung an ein gemeinsames Ziel (Fachleute würden von einem „Arbeitsbündnis“ sprechen) gegeben sind, kann diese Erfahrung heilsam sein, wie unzählige Erfahrungsberichte, aber auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen (z. B. Daum 1984, Pistrang et al. 2008).

Selbsthilfegruppen also als eine Art von „Gruppenpsychotherapie ohne Therapeut“.

Allerdings ist auch klar, dass Selbsthilfegruppen nicht für jeden geeignet sind. Ihre Arbeitsweise muss zu den Mitgliedern passen, genau so wie ein bestimmtes Psychotherapieverfahren und ein bestimmter Therapeut zu einem Patienten passen müssen. Selbsthilfegruppen dabei zu helfen, die für sie „richtige“ Form des Gesprächs zu finden und zu entwickeln, ist eine der Aufgaben von Selbsthilfe-Kontaktstellen (Matzat 1999). Diese werden allerdings in der Regel nur auf Nachfrage aktiv. Es bleibt also den Selbsthilfegruppen überlassen, zunächst selber über ihre Gesprächskultur zu reflektieren (was ist gut, was ist schlecht, was könnte besser sein?) und sich ggf. aktiv um entsprechende Beratung zu bemühen.

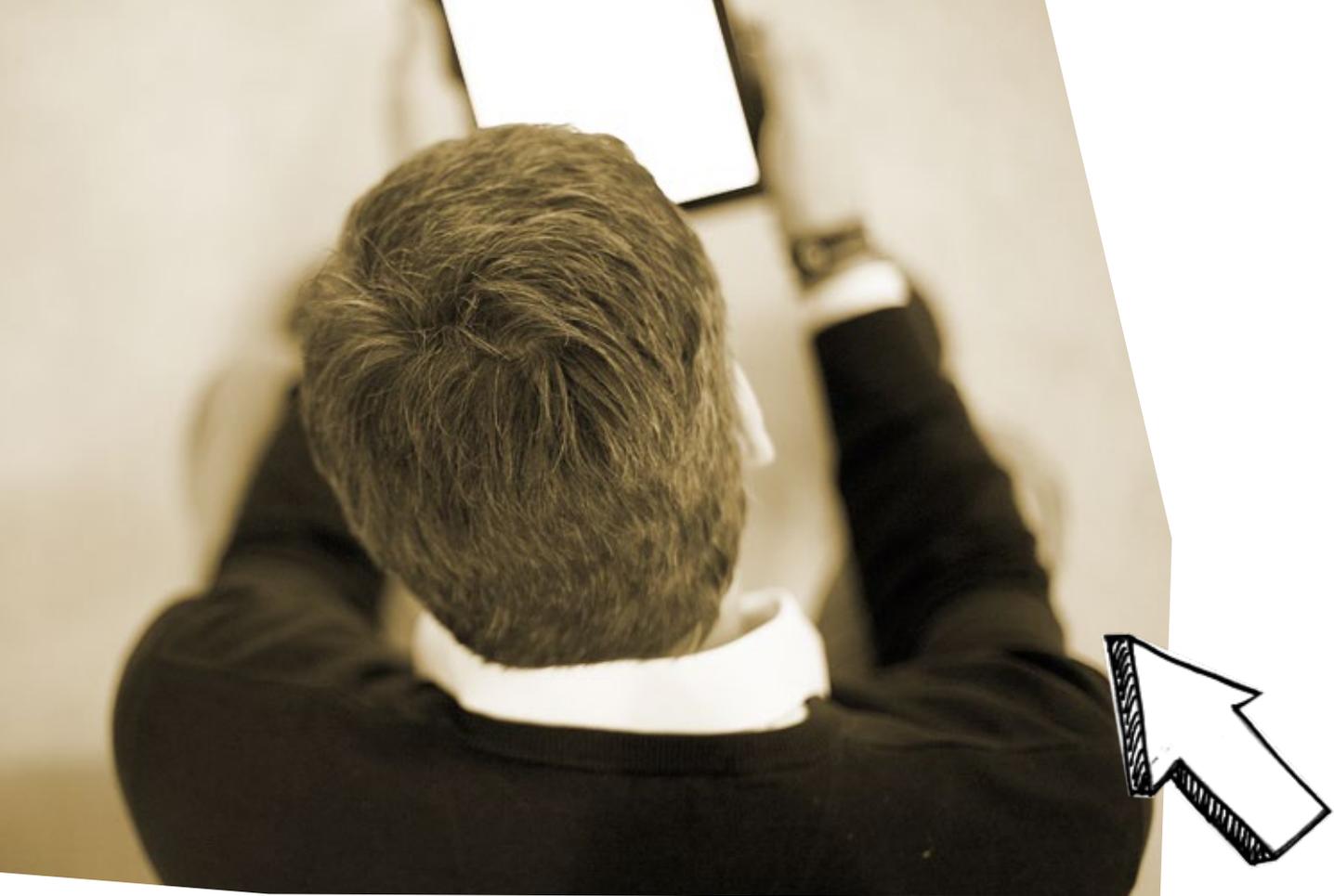
(Literatur auf Anfrage beim Verfasser)

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind. Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere

(persönliche, seelische) Isolation aufzuheben. Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende; darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (1987):
Selbsthilfegruppen-Unterstützung. Ein Orientierungsrahmen
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Gießen



Selbsthilfe über das Internet

Bedrohung für Face-to-Face Selbsthilfegruppen?

Virtuelle Selbsthilfe ereignet sich dann, wenn ähnlich Betroffene sich unter Nutzung eines Computers über ein Netzforum im WWW austauschen und wechselseitig unterstützen. So entsteht ein virtuelles soziales Selbsthilfenetzwerk – weitgehend ohne Unterstützung von Profis.

Die Basis der Selbsthilfe ist die Solidarität der Betroffenen untereinander: Man unterstützt sich gegenseitig, weil der andere in einer ähnlichen Lebenssituation ist. In der Gruppe vor Ort sind einem diejenigen, die man unterstützt, meist direkt bekannt (persönliche Solidarität). Aber es gibt auch Gruppen, die durch Informationsbroschüren beim Facharzt, offene Abende oder Treffs Menschen unterstützen, die den Mitgliedern nicht persönlich bekannt oder selbst Teil der Gruppe

sind (entpersönlichte Solidarität). Da der Austausch im Internet fast ausschließlich öffentlich ist, richtet sich die erbrachte (Selbst-) Hilfe immer auch an Menschen, die man nicht kennt, die vielleicht einfach nur mitlesen und denen dadurch bereits geholfen ist.

Wer braucht noch Selbsthilfegruppen?

Provokativ formuliert: Wenn es jedoch so etwas gibt, wer braucht dann noch Selbsthilfegruppen? Durch Kontakte mit Akteuren der Selbsthilfe entsteht bisweilen der Eindruck, Selbsthilfe über das Internet wird im Wesentlichen als „Bedrohung“ (v.a. im Sinne eines Mitgliedschwunds) von Face-to-Face-Selbsthilfegruppen (FTF-SHG) wahrgenommen. Ob es darauf Hinweise gibt, wurde – neben anderen Fragen – im Rahmen eines Forschungsprojekts mit 892 Nutzern

virtueller Selbsthilfe aus verschiedensten gesundheitlichen Hintergründen untersucht. Dabei zeigte sich anhand der Aufteilung in Nutzergruppen, dass sich eine derartige Bedrohungslage kaum feststellen lässt. Es gibt

1. Nutzer, die parallel eine SHG vor Ort nutzen, also darauf nicht verzichten möchten,
2. Nutzer, die gar keine passende SHG vor Ort kennen und
3. Nutzer, die eine SHG vor Ort kennen, diese aber nicht besuchen.

Jede Gruppe macht jeweils rund ein Drittel der Befragten aus. Nutzern der Gruppe 1 reicht virtuelle Selbsthilfe für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse nicht aus (FTF-SHG aber offenbar auch nicht). Dagegen vermögen FTF-SHG jenen der Gruppe 2

offenbar keine adäquaten Angebote zu machen oder sie nicht ausreichend über das Angebot zu informieren. Hier sorgt virtuelle Selbsthilfe dafür, dass überhaupt ein Selbsthilfe-Angebot für die Betroffenen zur Verfügung steht. Für die Frage, ob virtuelle Selbsthilfe eine Bedrohung für FTF-SHG darstellt, ist insbesondere Gruppe 3 von Interesse. Warum nutzt rund ein Drittel der Befragten ein bekanntes Selbsthilfe-Angebot vor Ort nicht und stattdessen nur virtuelle Selbsthilfe? Fast zwei Drittel dieser Nutzer geben an, dass das Angebot im Internet für ihre Bedürfnisse ausreicht. Dies ist wohl im Wesentlichen die Gruppe, deren Nutzungsverhalten als „Bedrohung“ angesehen wird, da diese durch das Angebot virtueller Selbsthilfe keine Notwendigkeit darin sehen, eine SHG vor Ort zu besuchen. Der genannte Grund ist jedoch bei weitem nicht der einzige (Mehrfachnennungen waren möglich): Manche Befragte möchten gerne anonym bleiben (24%), manche nennen Zeitprobleme (41%), anderen ist explizit die Gruppenatmosphäre unangenehm (34%) oder sie haben Probleme damit, ihre Wohnung zu verlassen (7%). Bei der näheren Analyse zeigt sich, dass der Anteil derer, welche allein aufgrund des Angebots der virtuellen Selbsthilfe eine FTF-SHG nicht besuchen doch eher gering ist.

Virtuelle Selbsthilfe – eine wichtige Ergänzung

Dagegen zeigen sich viele Hinweise darauf, dass virtuelle Selbsthilfe eine wichtige Ergänzung des Selbsthilfeangebots vor Ort darstellt.

Virtuelle Selbsthilfe ist in einigen Punkten anders als eine FTF-SHG – und das ist ein Grund dafür, dass sie nicht in erster Linie eine Bedrohung darstellt. Sie hat in manchen Bereichen der Unterstützung Vorteile (z.B. deutlich mehr Informationspotential), in manchen aber auch Nachteile (sich virtuell in den Arm zu nehmen, fällt nach wie vor schwer...). Ein großer Vorteil ist ihre Reichweite: Durch die Öffentlichkeit und dauerhafte Fixierung (in Foren und Mailinglisten) des unterstützenden Austauschs im Internet kann eine immens große Zahl von ähnlich Betroffenen von

diesem profitieren – auch noch nach Jahren und ohne sich selbst öffentlich äußern zu müssen. Und das ist, so konnte im Rahmen des Forschungsprojekts gezeigt werden, weder der Ausverkauf des Prinzips der Reziprozität (Gegenseitigkeit; Anm. der Redaktion) in der Selbsthilfe noch ein Ärgernis für die Akteure: 90% der Befragten, die öffentlich in der virtuellen Selbsthilfe schreiben, stimmten der Aussage „Wenn Leute, die selbst nichts schreiben, auch etwas von der Internet-Selbsthilfe haben, finde ich das gut“ deutlich zu.

Mehr Menschen kann Selbsthilfe-Angebot gemacht werden

Fazit: Virtuelle Selbsthilfe bedroht Face-to-Face Selbsthilfegruppen kaum. Sie ist es wert, wahrgenommen und als eine andere Form von Selbsthilfe anerkannt zu werden. Betrachtet man beide Arten unter dem Dach der Selbsthilfe, so sorgt die virtuelle Variante dafür, dass mehr Menschen als vorher ein Selbsthilfe-Angebot gemacht werden kann und sich die Möglichkeiten des Austauschs unter ähnlich Betroffenen und damit auch die präventive Wirkung beachtenswert erweitern.

Und selbst wenn durch die zunehmende Verbreitung von virtueller Selbsthilfe die eine oder andere Selbsthilfegruppe einen Mitgliederschwund verzeichnen muss, so wäre das aus meiner Sicht kein Grund, virtuelle Selbsthilfe als grundsätzlich negativ einzuschätzen. Die Kommunikationsbedürfnisse der Menschen ändern sich mit der Verbreitung des WWW so grundlegend, dass in vielen Bereichen des Lebens alte Gewohnheiten verschwinden und neue entstehen. Letztlich ist doch immer das Bedürfnis des Einzelnen dafür entscheidend, was er tut und auch was ihm hilft. Deshalb sollte jeder Mensch, der von einer Erkrankung betroffen ist, künftig das Unterstützungsangebot bekommen, das für ihn subjektiv am besten geeignet ist. Oder wer soll Ihnen als mündiger Patient und Bürger vorschreiben, welche Form der Hilfe Sie in Anspruch nehmen und welche nicht?

(Der Beitrag wurde in kürzerer Fassung in NAKOS INFO 100 abgedruckt.)

Wer nutzt virtuelle Selbsthilfegruppen?

...wurde im Rahmen eines Forschungsprojekts mit 892 Nutzern virtueller Selbsthilfe aus verschiedenen gesundheitlichen Hintergründen untersucht

24%

möchten gerne anonym bleiben

41%

nennen Zeitprobleme

34%

ist die Gruppenatmosphäre unangenehm

7%

haben Probleme damit, ihre Wohnung zu verlassen.



*Dr. Holger Preiß,
Förderschullehrer und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Würzburg;
2005–2008 Projektreferent für
www.intakt.info – eine Selbsthilfe-
plattform für Eltern behinderter Kinder*



Was wären wir ohne Internet?

Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen wandelt sich

Ich erinnere mich an die Zeit, als Computer Einzug in die Sekretariate hielten, Fachkräfte aber noch „ohne“ arbeiteten. Die KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) Kassel bekam als eine der ersten Selbsthilfekontaktstellen in Hessen im Jahr 2000 einen von Sponsoren finanzierten PC. Eine speziell dafür eingestellte ABM-Kraft baute die erste eigene Internetseite auf. Sie enthielt Vorstellungstexte, die von den Selbsthilfegruppen verfasst waren und vorsichtshalber mit

fachlichen Erläuterungen ergänzt wurden. Zur Einweihung der Internetpräsenz war die Presse eingeladen und es erschienen Vertreter von Hörfunk und Fernsehen. Aus Sicht der heutigen Zeit wirkt das recht kurios, aber damals handelte es sich um eine herausragende Entwicklung mit echtem Neuigkeitswert.

Inzwischen sind PCs für Fachkräfte und eigene Internetseiten längst auch im Alltag von Selbsthilfekontaktstellen

angekommen. Die Arbeit hat sich dadurch verändert. Anfangs hatten wir Mitarbeiter in den Selbsthilfekontaktstellen große Befürchtungen, dass die Zahl der Beratungen von Selbsthilfeinteressenten nun zurückgehen würde. Wir dachten, wenn sich so viele Menschen Informationen über die Erkrankungen und die Selbsthilfegruppen einfach und direkt aus dem Internet holen können, brauchen sie entweder keine Selbsthilfegruppe mehr oder keine Beratung, weil sie eigenständig die richtige

Gruppe und den Kontakt im Internet gefunden haben. Einen wichtigen Teil unserer Arbeit sahen wir damit in Frage gestellt.

Mehr oder weniger Selbsthilfeberatung durch das Internet?

Eine Hälfte der Befürchtungen ist Wirklichkeit geworden. Das Internet wird von immer mehr Menschen als Informationsquelle genutzt. Selbsthilfegruppen weit verbreiteter Volkskrankheiten, die in der

Zuständigkeitsgrenzen hinaus eine Gruppe suchen kann: www.selbsthilfe-hessen.net (siehe nachfolgender Beitrag).

Bedarf für Beratung gibt es nach wie vor

Reine Informationsfragen sind in den Selbsthilfekontaktstellen zurückgegangen, aber Bedarf für Beratung gibt es nach wie vor. Die Nachfrage steigt im Bereich der psychischen Belastungen und Erkrankungen, denn da ist die Antwort

Kontakt in einer Gruppe weitergeben möchte. Beim ersten Treffen kamen immerhin 10 Personen, die aber fast alle über die Zeitung von der Gruppengründung erfahren hatten. Bei Spezialfragen, die in der Gruppe nicht beantwortet werden konnten, empfahl die Gruppengründerin den Austausch im Internetforum. Die wichtigste Frage aber, die alle beschäftigte, war der Umgang mit den Stoma-Beuteln verschiedener Herstellerfirmen. Kurzerhand wurde beschlossen, dass jeder seine Beutel beim nächsten Treffen mal mitbringt, so dass man sie sehen und befühlen kann. In dem Bereich sind reale Gruppentreffen wohl unschlagbar und durch das Internet nicht zu ersetzen. Mit diesem Beispiel will ich zeigen, dass sich virtuelle und reale Selbsthilfe in positiver Weise ergänzen können. In dieser Realität sind wir bereits angekommen.

„Menschen, die auf der Suche nach Hilfe sind, finden uns nur mit ein paar Klicks. Jede Selbsthilfekontaktstelle hat inzwischen eine eigene Internetpräsenz.“

Vergangenheit ihre Mitglieder durch Arztvorträge exklusiv informieren konnten, sind dabei, ihre Arbeitsweise umzustellen, weil die Teilnehmerzahlen zurückgehen. Aber die Zahl der Beratungen in den Selbsthilfekontaktstellen ist in den letzten Jahren jedenfalls in Kassel nicht zurückgegangen, sondern sogar noch leicht gestiegen. Warum?

Wir können mit dem Internet unser Ziel, den Selbsthilfegedanken bekannt zu machen, viel besser erreichen als vorher. Wir erreichen mehr Menschen. Wir sind nicht mehr so sehr davon abhängig, dass die örtliche Presse die Selbsthilfethemen interessant findet und veröffentlicht, sondern veröffentlichen einfach selbst. Menschen, die auf der Suche nach Hilfe sind, finden uns nur mit ein paar Klicks. Jede Selbsthilfekontaktstelle hat inzwischen eine eigene Internetpräsenz. Zusätzlich gibt es eine Seite der Hessischen Landesarbeitsgemeinschaft, auf der sich Selbsthilfegruppen aus ganz Hessen eintragen können, so dass man über kommunale

auf die Suche nach Unterstützung nicht einfach und eindeutig im Netz abzulesen. Es kommt auf die individuellen Umstände an. Da hilft immer noch am besten ein persönliches Gespräch (auch am Telefon), um das passende Hilfeangebot herauszufinden. Dieser Schwerpunkt der Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen ist durch das Internet und E-Mail Kontakt, Chats und Foren nicht zu ersetzen. Es ist gut, dass es eine Fachkraft gibt, die sich vor Ort nicht nur im Angebot der Selbsthilfegruppen, sondern auch bei allen anderen Unterstützungs- und Hilfeangeboten im Gesundheits- und Sozialbereich auskennt.

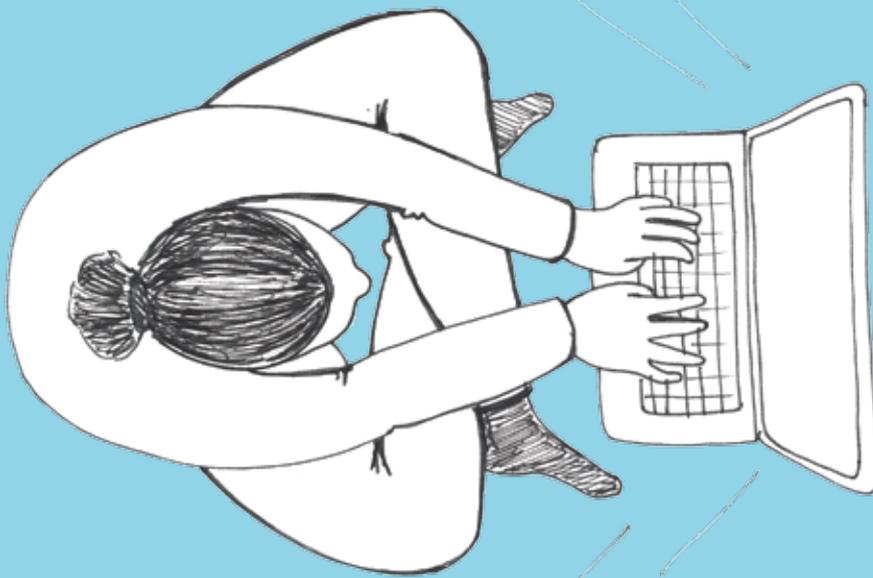
Die Zukunft hat bereits begonnen

Anfang März war ich zu Gast beim ersten Treffen einer Stoma-Selbsthilfegruppe im nordhessischen Hofgeismar, im nördlichsten Zipfel Hessens. Die Gruppe wurde aus einem Internetforum heraus angestoßen, in dem die Gruppengründerin seit einem Jahr aktiv war. Dort hatte sie Erfahrungswissen von vielen Betroffenen aufgenommen, das sie jetzt im persönlichen

Ich bin gespannt, wohin uns die Entwicklung der elektronischen Medien in Zukunft führen wird. Schon heute gibt es Menschen, die die gut überstandene Operation gleich im Aufwachraum für alle „Freunde“ bei Facebook posten oder den Pixelcode zum Zugang zur Internetseite bei www.trauer.de auf den Grabstein der Angehörigen meißeln lassen. In ein paar Jahren werden wir wissen, ob und wie das unseren Alltag in Selbsthilfekontaktstellen und Gruppen verändern wird.



Carola Jantzen, Dipl. Psychologin, ist Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS Kassel und stellv. Sprecherin der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Hessische Selbsthilfekontaktstellen.



Ihre Selbsthilfegruppe im Internet

Datenbank – Selbsthilfegruppen in Hessen
www.selbsthilfe-hessen.net

Selbsthilfegruppen leisten einen anerkannten Beitrag für das Gesundheitswesen. Ohne das Engagement der Mitglieder in Selbsthilfegruppen wäre unsere Gesellschaft ärmer. Sie zu ermutigen und zu unterstützen ist das Ziel aller Selbsthilfekontaktstellen. Aus diesem Grund wurde die Internetseite Selbsthilfegruppen in Hessen als gemeinsames Förderangebot der Hessischen Selbsthilfekontaktstellen eingerichtet, zu finden in www.sozialnetz.de, der offiziellen Internet-Seite des Hessischen Sozialministeriums, das die Datenbank gemeinsam mit dem BKK Landesverband Hessen fördert.

Selbsthilfegruppen in Hessen dient dem raschen Informationsfluss und gibt den Selbsthilfegruppen in Hessen die Möglichkeit, ihre Ziele und Aktivitäten im Internet darzustellen. Sie bietet ein qualitativ sehr aktuelles und hochwertiges Angebot, was im Internet nicht immer gewährleistet ist.

Interessenten finden auf dieser Website Ansprechpartner, Treffpunkte und Aktivitäten und – soweit eigene Homepages vorhanden – Links zu den Gruppen. Eine einfache Handhabung gewährleistet eine integrierte Suchmaschine. Ein Veranstaltungskalender, in den die Gruppen selbst ihre nächsten Termine und Aktivitäten eingeben, sorgt für zusätzliche Aktualität. Die Einträge sind jederzeit zu ändern und kostenlos.



Und so einfach geht's:

- 1 Auf www.selbsthilfe-hessen.net gehen
- 2 In der Navigationsleiste erst Datenbank und dann Selbsthilfegruppe an klicken.
- 3 Dort die Selbsthilfegruppe eintragen.

Wer keinen Internet-Zugang hat, wendet sich bitte an den Redakteur.

Kontakt:

Redakteur Reiner Stock
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Jahnstraße 49
60318 Frankfurt am Main
E-Mail: reiner.stock@selbsthilfe-frankfurt.net
Telefon (0 69) 55 93 - 58
Fax (0 69) 55 93 - 80

Geprüfte Internetforen

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
überprüft Selbsthilfe-Internetforen

Die Kommunikationsplattform für Selbsthilfe im Web 2.0 wächst immer weiter – www.selbsthilfe-interaktiv.de. Neben Möglichkeiten zum anonymen Erfahrungsaustausch über Selbsthilfefragen bietet das Portal eine Liste von mittlerweile über 50 Selbsthilfe-Internetforen, die von der NAKOS geprüft wurden. Diese Liste seriöser Foren wird laufend erweitert.

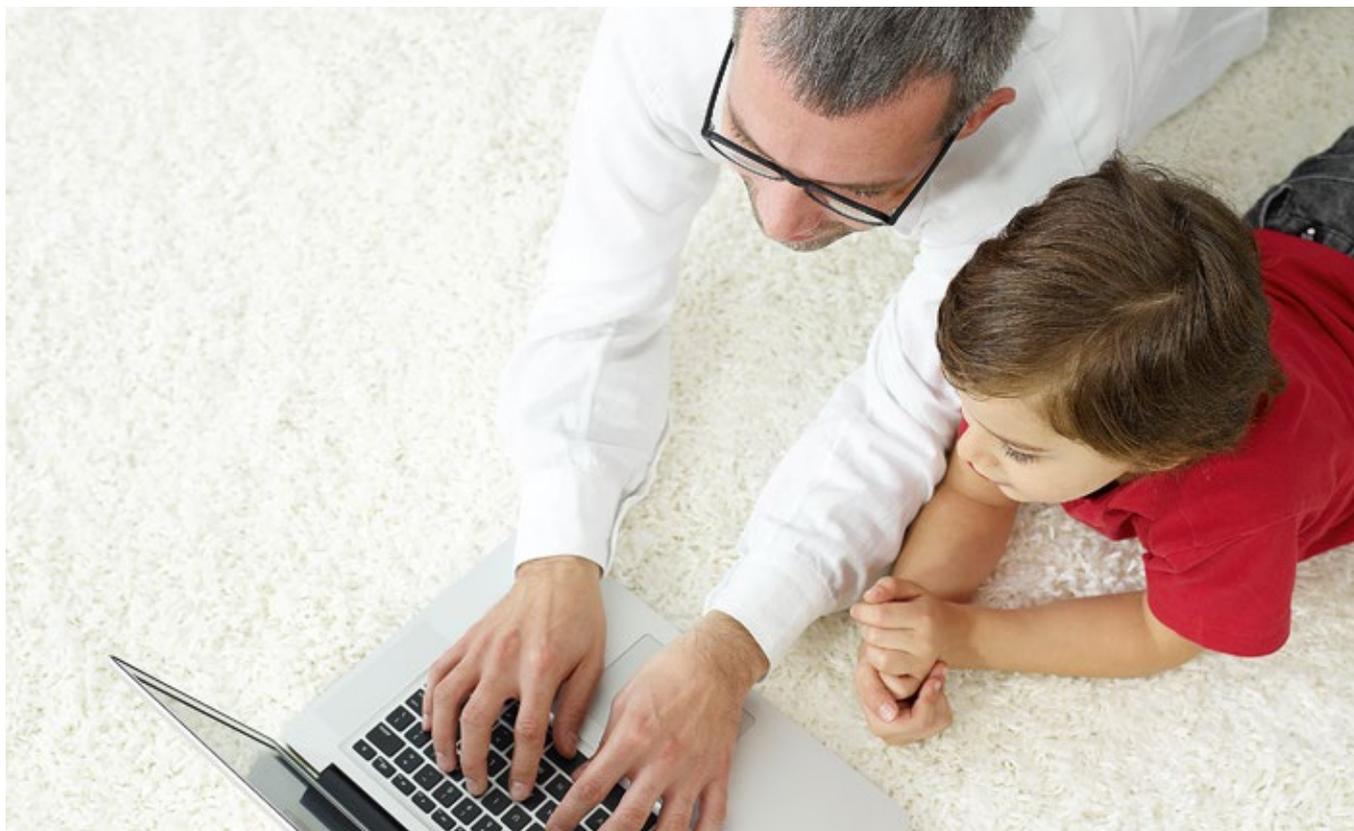
www.selbsthilfe-interaktiv.de – die Kommunikationsplattform für Selbsthilfe im Web 2.0. Machen Sie mit! Um neuen Besuchern den Einstieg zu erleichtern, wurde ein Benutzerhandbuch erstellt. Schritt für Schritt wird darin der Aufbau und die Struktur von selbsthilfe-interaktiv.de erläutert. Zudem gibt es zahlreiche Hinweise, wie sich Interessierte an den Diskussionen im Forum beteiligen können – von der Registrierung bis zum Verfassen eigener Texte.

Download unter:

www.selbsthilfe-interaktiv.de/content/benutzerhandbuch

SELBSTHILFEinter@ktiv

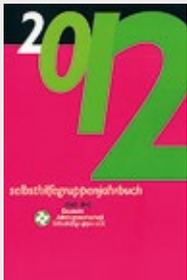
www.selbsthilfe-interaktiv.de





Lesecke

Bücher und Webseiten
zum Thema



DAG SHG Selbsthilfegruppen- jahrbuch 2012

Mit Beiträgen zum Thema

Infos

Alles zu beziehen über NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10525 Berlin-Charlottenburg
Telefon (030) 310189-60 (Di., Mi., Do.
10:00-13:00, Do. 14:00-17:00 Uhr)
Fax (030) 310189-70
E-Mail selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de/site/materialien/bestellen



Virtuell ist auch real – Selbsthilfe im Internet

Eine fachliche Erörterung

Infos

NAKOS (Hrsg.); Walther, Miriam/
Hundertmark-Mayser, Jutta: *Virtuell
ist auch real – Selbsthilfe im Internet.
Formen, Wirkungsweisen und Chancen.*
Eine fachliche Erörterung. NAKOS Extra
38. Eigenverlag, Berlin 2011.
Download unter: [www.nakos.de/site/
fachthemen/internet](http://www.nakos.de/site/fachthemen/internet)



Internetbasierte Selbsthilfe

Eine Orientierungshilfe.

Basiswissen zur internetgestützten Selbsthilfe sowie Informationen über die gängigsten Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch im Internet werden im 5. Band der NAKOS-Reihe Konzepte und Praxis „Internetbasierte Selbsthilfe“ zur Verfügung gestellt.

Infos

NAKOS (Hrsg.); Walther, Miriam/
Hundertmark-Mayser, Jutta: *Internetba-
sierte Selbsthilfe. Eine Orientierungshilfe.*
NAKOS Konzepte und Praxis Band 5.
Eigenverlag, Berlin 2012.
Download unter: [www.nakos.de/site/
fachthemen/internet](http://www.nakos.de/site/fachthemen/internet)



Woran erkenne ich ein Selbsthilfeforum im Internet?

Von Betroffenen für Betroffene

Um Anbieter/innen sowie Nutzer/innen bei der Bewertung von Austauschangeboten im Internet im Hinblick auf ihre Vertrauenswürdigkeit zu unterstützen, hat die NAKOS kürzlich ein Faltblatt herausgegeben: Von Betroffenen für Betroffene: Woran erkenne ich ein Selbsthilfeforum im Internet? Darin werden die Merkmale beschrieben, an denen man die Qualität von Selbsthilfeangeboten im Internet erkennen kann.

Infos

Faltblatt: *Woran erkenne ich ein Selbsthilfeforum im Internet?*

Download unter: www.nakos.de/site/fachthemen/internet



Tipps zum Weiterlesen

empfohlen von unseren Autoren Jürgen Matzat und Dr. Holger Preiß

Gesundheitsbezogene virtuelle Selbsthilfe – Soziale Selbsthilfe über das Internet.

Einflussfaktoren auf die Nutzung durch kranke Menschen und ihre Angehörigen und auf deren wahrgenommene virtuelle soziale Unterstützung.

Preiß, H. (2010):

Verlag: Aachen: Shaker

Virtuelle Selbsthilfe: Schwacher Ersatz für Selbsthilfegruppen?

Ausverkauf von Solidarität? In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2012.

Preiß, H. (2012):

Gießen, S. 105–113

Wegweiser Selbsthilfegruppen.

Eine Einführung für Laien und Fachleute.

Matzat, Jürgen (2004):

Gießen: Psychosozial-Verlag

Selbsthilfegruppen.

Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigenverantwortlichen Kleingruppen.

Moeller, M. L. (1978):

Reinbek: Rowohlt [Neuausgabe: Moeller, M. L. (1996) Selbsthilfegruppen. Anleitungen und Hintergründe. Reinbek: Rowohlt]

Anders helfen.

Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen.

Moeller, M. L. (2007):

Gießen: Psychosozial-Verlag

Selbsthilfegruppen. Konzepte, Wirkungen und Entwicklungen.

Haller, F., Gräser, H. (2012):

Weinheim: Beltz Juventa



Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Selbsthilfegruppe „Ängste und Soziale Phobien“ in Butzbach

Ziel dieser neuen Selbsthilfegruppe ist es, gemeinsam Wege zu finden, um Ängste zu überwinden. Wäre es nicht schön, wieder aus dem Haus gehen zu können? Kurze Strecken mit dem Auto zu fahren? Alleine einzukaufen? Mehr am Leben teilzunehmen? Soziale Kontakte zu pflegen, um damit das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein zu stärken?

Gespräche innerhalb dieser Gemeinschaft können helfen, Ängste anzunehmen und damit umzugehen. Angst darf nicht beherrschen!

Kontakt:

Diakonisches Werk Wetterau,

Telefon (06033) 966690

E-Mail: Petra.Seeger@diakonie-wetterau.de

Selbsthilfegruppe bei Altersdepressionen in Bad Vilbel

„Mut-Mach-Gruppe“ heißt die neu gegründete Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel für Menschen, die an Altersdepressionen leiden. „Mut-machen“ wollen sich die Mitglieder gegenseitig, um den Alltag zu meistern und sich gegenseitig zu unterstützen: Mit Gesprächen, aber auch mit Atem- oder Entspannungsübungen. Die Treffen finden zweimal im Monat dienstags um 11:00 Uhr statt, Treffpunkt ist das Haus der Begegnung in Bad Vilbel.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Telefon (06101) 1384

www.buergeraktive.de

Anonyme I.S.A.-Selbsthilfegruppe für Inzestopfer in Friedberg

I.S.A. steht für Incest Survivors Anonymous, zu deutsch „Anonyme Inzest Überlebende“. Für I.S.A. bedeutet Inzest vom Standpunkt der Überlebenden aus gesehen in der Kindheit zugefügte Schäden im emotionalen, seelischen, geistigen und/oder körperlichen Bereich. Es geht um Vertrauensbruch, der verbunden ist mit offenem oder verdecktem sexuellen Kontakt oder einer solchen Handlung.

Willkommen in der Gruppe sind Erwachsene und Jugendliche, die in diesem Sinne Opfer sind. Offen ist die Gruppe auch für Menschen, die an die Geschädigten glauben und die Heilung unterstützen.

Die Gruppe arbeitet mit dem 12-Schritte-Programm und den 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker (AA). Sie wurden in die Thematik des Inzests angepasst und werden mit Erlaubnis von AA verwendet. In den Treffen teilen die Teilnehmenden Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander. Bei Bedarf werden die aktuellen Probleme besprochen, die ihren Ursprung im sexuellen Missbrauch in der Kindheit haben. Sie werden mit Hilfe der Prinzipien des I.S.A.-Programms bearbeitet. Ziel ist es, die Opferrolle zu erkennen, zu lernen sie aufzugeben und Inzestüberlebende/r zu werden. Innerhalb der Gruppe erhalten Betroffene die Chance, der Realität der Erinnerung begegnen zu können, durch sie hindurchzugehen und zu lernen, das „kleine Kind“ in uns zu nähren und zu lieben.

Die anonyme Gemeinschaft leistet gegenseitige Hilfe zur Selbsthilfe und kann keine konventionelle Therapie ersetzen.

I.S.A. ist kein Programm für Täter oder für Opfer, die zu Tätern geworden sind. Deshalb ist ein Vorgespräch mit Interessenten für die Gruppe vorher dringend notwendig.

Die Gruppe trifft sich in Friedberg.

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Telefon (06031) 832345

Zwei neue Gesprächskreise zum Thema „Übergewicht“ im Wetteraukreis

Rund 70 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen in Deutschland sind übergewichtig, jeder fünfte Deutsche ist fettsüchtig (BMI 30 und darüber).

Ortenberg

„Speck-drum Wetterau“ so nennen sie sich und haben unerwarteten Zulauf von übergewichtigen Menschen und deren Angehörigen. Viele Adipöse gehen gar nicht mehr vor die Tür, sie schämen sich. Dick sein ist immer noch ein Makel, auch wenn es in Deutschland immer mehr übergewichtige Menschen gibt. Es ist aber kein Grund sich zu verstecken...

Ziel der Zusammentreffen ist es, Erfahrungen auszutauschen, mit Gleichgesinnten zu sprechen und einfach Spaß zu haben.

Kontakt:

Telefon (0171) 249 0656

Friedberg

Willkommen sind alle übergewichtigen Menschen, Adipositas-Operierte sowie Angehörige und Interessierte. Ziel ist der Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten in gemütlicher Runde, Geselligkeit und vielleicht auch Gestaltung gemeinsamer Freizeitaktivitäten.

In den vergangenen Treffen hat sich gezeigt, dass sehr viel Gesprächsbedarf bei den Adipositas-Operierten besteht und bei Menschen, die vorhaben, sich operieren zu lassen. Auch können „Patienten“ untereinander Hilfestellung zur Antragsstellung bei der Krankenkasse geben. Für die Zukunft sind Vorträge von verschiedenen Fachärzten oder Ernährungsberatern, wenn gewünscht, geplant.

Kontakt:

Telefon (0160) 2533906

Selbsthilfegruppe Usher-Syndrom in Friedberg

Das Usher-Syndrom ist eine seltene, oft unerkannte erbliche Krankheit, die sehr unterschiedliche Verläufe nimmt. Zu einer Hörschädigung (Gehörlosigkeit oder Schwerhörigkeit) tritt später eine Netzhautdegeneration. Das Gesichtsfeld verengt sich zunehmend, die Betroffenen werden blendempfindlich und es treten – je nach Typ der Erkrankung – auch Gleichgewichtsstörungen auf. In den Gehörlosenvereinen in Deutschland sind etwa 6 Prozent der Mitglieder Usher-Betroffene.

In der Gehörlosengemeinschaft werden verschiedene Methoden praktiziert, die alle die Unterstützung von (ehrenamtlichen) Assistenten / innen voraussetzen.

Kontakt:

Susanne Buschmaas

E-Mail: buschmaas@arcor.de

Helene Diehl

E-Mail: ts.diehl@gmx.de

Trauer-Café in Bad Vilbel

Suchen Sie einen Ort, an dem Sie nicht allein mit Ihrer Trauer sind? Wollen Sie einfach mal raus aus Ihren vier Wänden? Im Trauer-Café ist dies möglich. Hier können Sie beim Kaffee mit Gleichbetroffenen ins Gespräch kommen. Für die Organisation der Gesprächsrunde sind zwei ehrenamtliche Mitglieder der Hospizgruppe zuständig. Das Trauer-Café findet jeden 1. Montag eines Monats im Haus der Begegnung in Bad Vilbel von 15:30 bis 17:30 Uhr statt. Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenfrei.

Kontakt:

Hospizgruppe des Vereins für soziales Engagement und Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel e.V.

Telefon (0 61 01) 60 48 90

www.nachbarschaftshilfe-bv.de

Elterntreff in Bad Vilbel

Ein Treffpunkt für Familien und Alleinerziehende mit Kleinkindern, um untereinander Kontakte zu knüpfen sowie Informationen und Erfahrungen auszutauschen. Jeder kann sich mit seinen Fähigkeiten und Stärken einbringen. Die Kinder lernen schon früh, sich im sozialen Umfeld zu bewegen und sich in Gemeinschaften einzufügen. Das Familienbüro der Stadt Bad Vilbel unterstützt und begleitet den Elterntreff, hier findet jeder ein offenes Ohr für Fragen und Probleme. Die Teilnahme ist kostenfrei. Das Treffen findet immer donnerstags, 10:00–11:30 Uhr im Haus der Begegnung in Bad Vilbel, statt.

Kontakt:

Stadtverwaltung Bad Vilbel

Familienbüro – Jutta Wagner

Telefon (0 61 01) 6 02 - 277

E-Mail: Jutta.Wagner@Bad-Vilbel.de

www.familienbuero-bad-vilbel.de

Selbsthilfegruppe AD(H)S

Aufmerksamkeitsdefizit (Hyperaktivitäts) Syndrom
Treffpunkt: An verschiedenen Orten im Wetteraukreis

Kontakt:

Telefon (0 60 08) 93 04 20

Borderline Selbsthilfegruppe (fachlich geleitet) jetzt in Büdingen

Treffpunkt: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Büdingen

Kontakt:

Telefon (0 60 42) 9 53 40 56

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle in Büdingen und Friedberg

Betroffene und Angehörige finden hier in der Wetterau von vielen Seiten Unterstützung in Lebenskrisen. Die ersten Adressen sind meist die Psychozialen Kontakt- und Beratungsstellen (PSKB). Seit diesem Jahr organisiert der Internationale Bund (IB) diese Arbeit in Friedberg und Büdingen. Wenn notwendig kommen die Sozialarbeiter /innen auch gerne nach Hause.

Kontakt:

Friedberg, Pfingstweide 41
Telefon (06031) 1614422

Büdingen, Berliner Str. 9
Telefon (06042) 9534056

Frauen-Gesprächskreis in der Tradition des „Council“

Jede von uns trägt ihre eigenen Geschichten in sich. Im Kreis sitzend wollen wir die Geschichten miteinander teilen – uns mitteilen und würdigen. Eingeladen sind alle Frauen, jung und alt, die Lust haben auf einen offenen und ehrlichen Austausch, die sich nach einem Ort sehnen, wo sie sich in ihrer Ganzheit zeigen können und wo sie all ihren Gefühlen freien Lauf lassen können. Spannend ist es zu erkennen, wie einzigartig jede von uns ist und wie heilsam eine achtsame Gemeinschaft sein kann. Council ist die traditionelle Gesprächsführung indigener Völker, weiterentwickelt zu einer modernen Kommunikationsform.

Die Gruppentreffen finden jeden letzten Donnerstag eines Monats statt, zum ersten Mal am 27. Juni 2013, um 20:00 Uhr in Nieder-Mörlen, ab 19:30 Uhr gibt es Tee und Kekse und die Möglichkeit zu Plaudern.

Kontakt:

Gabriele Skrock
Telefon (06002) 930421
E-Mail: skrock@praxis-natur.com

Selbsthilfegruppe „chronische Wunde“ in Bad Nauheim

In Deutschland leben schätzungsweise vier Millionen Menschen mit einer chronischen Wunde. Dazu zählen das Druckgeschwür (Dekubitus), das diabetische Fußsyndrom (DFS) und das Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris). Von einer chronischen Wunde spricht man, wenn sich innerhalb von 12 Wochen keine deutliche Heilungstendenz zeigt.

Für die Betroffenen bedeutet dies meist Schmerzen, langwierige Therapien, eingeschränkte Mobilität und psychische Belastungen. Durch die Einschränkung in der Alltagsaktivität sinkt auch die Lebensqualität enorm. Somit kann es zu einem sozialen Rückzug kommen. Psychische Beschwerden, wie depressive Verstimmungen, Wut, Angst und Hilflosigkeit sind in einer solchen Situation nicht ungewöhnlich.

Die Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen die Möglichkeit Erfahrungen über die Versorgung auszutauschen. So kann Wissen über die Krankheit, die Ursache, die Symptome und Kenntnis über die Behandlung erworben werden, um selbst besser zur Heilung beitragen zu können.

Auch Angehörige, die oft in die Wundversorgung miteinbezogen sind, sind willkommen.

Kontakt:

Frau Hofmann-Heßler
Telefon (06032) 868587



Veranstaltungen
und Termine

Selbsthilfetag Bad Vilbel

13. September 2013

im Rahmen des Bürgerempfangs Bad Vilbel, Sport- und Kulturforum Dortelweil

Wir laden alle Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und Begegnungsgruppen aus Bad Vilbel und Umgebung ein, am Selbsthilfetag teilzunehmen und ihre Arbeit und ihr Anliegen an Informationsständen zu präsentieren. Betroffene und Interessierte haben hier die besten Möglichkeiten, sich gegenseitig kennenzulernen und ins Gespräch zu kommen.

Info:

13.09.2013, Sport- und Kulturforum Dortelweil/Bad Vilbel,
18:00–21:00 Uhr

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel
Telefon (0 61 01) 13 84, www.buergeraktive.de

Seminarangebot „Grenzen setzen“

31. Oktober 2013 in Friedberg

Seminarangebot für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis

Referentin: Elisabeth Vondran

Der Vortrag soll helfen, eigene Wünsche und Gefühle nicht aus den Augen zu verlieren, Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen. Wichtig ist, dies in einer Form zu tun, die klar ausdrückt was wir wollen, den anderen nicht bloß stellt oder verletzt.

Info:

31.10.2013, Kreishaus Friedberg, 19:00–21:30 Uhr

Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Tel. (0 60 31) 83 23 45, E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Selbsthilfe- und Informations-MEILE

21. September 2013 in Bad Nauheim

Im Rahmen der Gesundheitsmesse Bad Nauheim veranstaltet der Wetteraukreis am Samstag, den 21.09.2013 die Selbsthilfe- und Informations-MEILE.

Selbsthilfe – ist das was für mich?

Jedem, der sich diese Frage stellt, bietet die „MEILE“ an diesem Tag einen umfassenden Blick in die Landschaft der Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und Beratungsstellen mit ihren vielfältigen unterstützenden sozialen und ehrenamtlichen Angeboten der Region.

Info:

21.09.2013, „Alte Saline“ im Goldsteinpark Bad Nauheim,
10:00–18:00 Uhr

Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Tel. (0 60 31) 83 23 45, E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Seminarangebot „Achtsames Sprechen in der Gruppe“

23. Oktober 2013 in Bad Vilbel

Seminarangebot für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise in Bad Vilbel und Umgebung

Kommunikation ist das „A und O“ in jeder Gruppe. „Achtsames Sprechen“ beendet nun am 23. Oktober diesen Jahres die dreiteilige Kommunikationsfortbildung der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel. Die Referentin Gerda Schivelbusch (Therapeutin und Pädagogin) widmet sich u.a. den Themen „Ich-Botschaften“, „keine Ratschläge geben“, „Feedback geben“ und „Aktives Zuhören“ und wird genug Raum für Übungen geben. Die Fortbildung richtet sich an alle Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen.

Info:

23.10.2013, Haus der Begegnung Bad Vilbel, 20:00–22:00 Uhr

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel
Telefon (0 61 01) 13 84, www.buergeraktive.de



Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis zu folgenden Themen

A

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

B

Behinderungen bei Kindern und Erwachsenen
Beziehungsstörungen CoDA
Borderline-Syndrom

C

Cochlear-Implantat
Chronische Wunden (in Gründung)

D

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

E

Ehlers-Danlos-Syndrom
Emotionale Gesundheit (EA)
Ernährung

F

Fibromyalgie
Frauen
Fructose-Lactose-Histamin-Unverträglichkeit

G

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

I

Integration
Inzestopfer (in Gründung)

K

Krebserkrankung

L

Lippen-Kiefer-Gaumen-Fehlbildung
Lymphschulung zur Selbsttherapie

M

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

O

Organtransplantation
Osteoporose

P

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

R

Rheuma

S

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

T

Trauerverarbeitung
Trennung und Scheidung
Tuberöse Sklerose

U

Usher-Syndrom (in Gründung)

V

Väter

Z

Zöliakie / Sprue

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

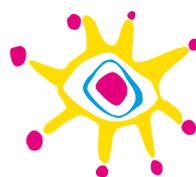


Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
Am Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon (0 61 01) 13 84
E-Mail: info@buergeraktive.de
Internet: www.buergeraktive.de

Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

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

Telefon (0 60 31) 83 23 45 (8:00–12:00 Uhr)
PC-Fax (0 60 31) 83 91 23 45
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: www.wetteraukreis.de,
rechts unter der Rubrik „oft gesucht“

Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover Fotolia, Seite 4 Svea Anais Perrine (PHOTOCASE), Seite 6 soulcore (PHOTOCASE), Seite 8 Petair (PHOTOCASE), Seite 10 inkje (PHOTOCASE), Collageelemente Seite 16 knallgrün, kallejipp, kemai (PHOTOCASE), Seite 18 knallgrün (PHOTOCASE)

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!

Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 26. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

