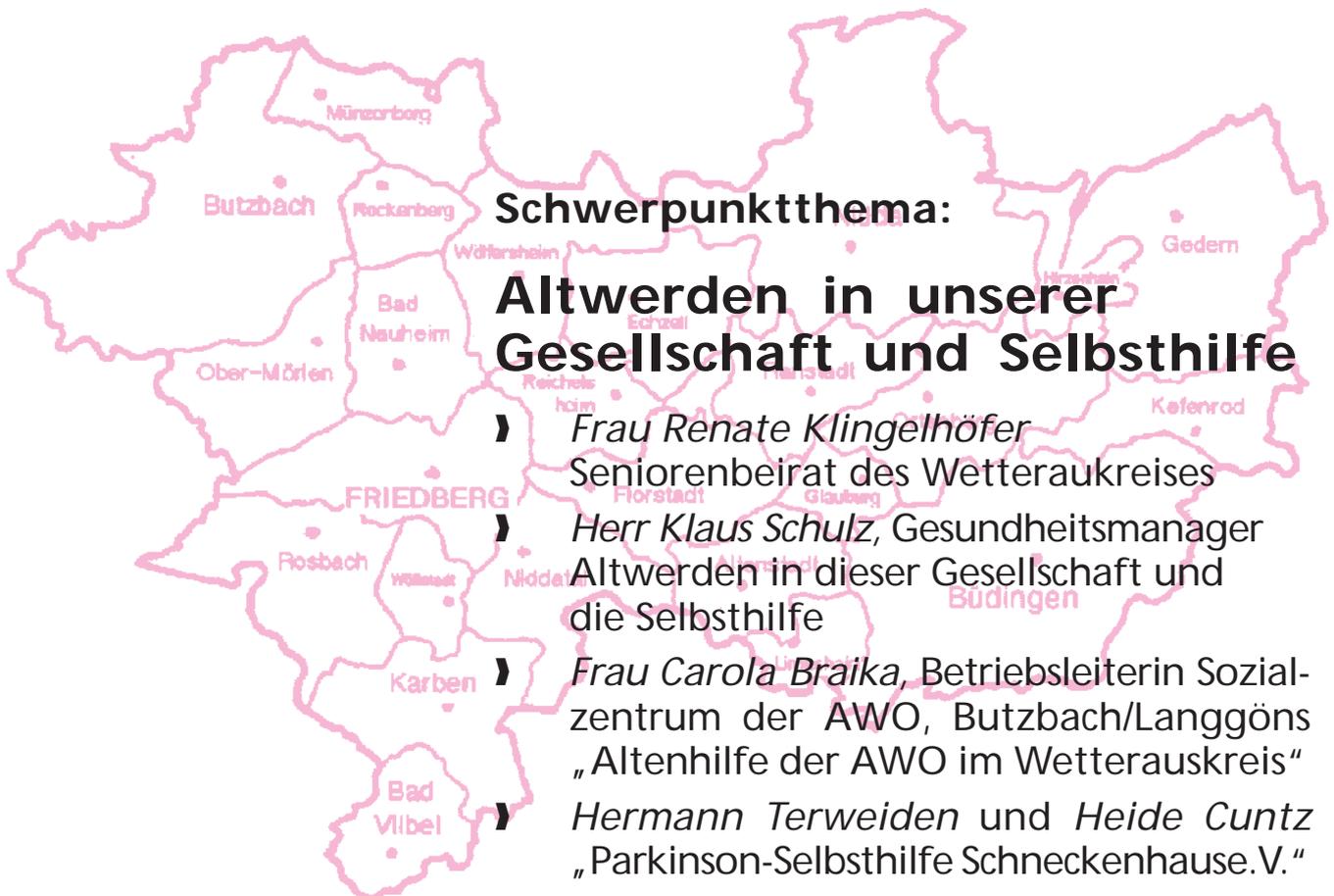


# Selbsthilfezeitung für die Wetterau

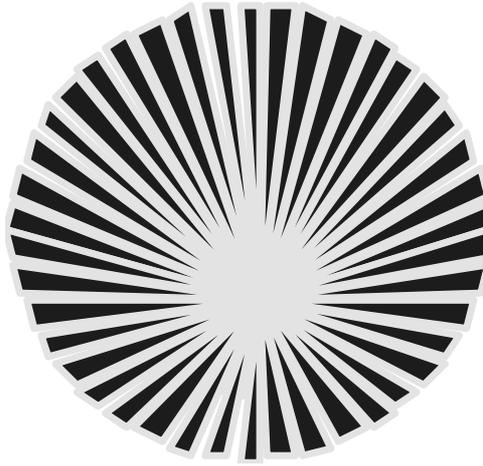
3. Ausgabe 12/2001 Herausgeber: **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
BÜRGERaktive Bad Vilbel**



**Schwerpunktthema:**

## **Altwerden in unserer Gesellschaft und Selbsthilfe**

- › *Frau Renate Klingelhöfer*  
Seniorenbeirat des Wetteraukreises
- › *Herr Klaus Schulz*, Gesundheitsmanager  
Altwerden in dieser Gesellschaft und  
die Selbsthilfe
- › *Frau Carola Braika*, Betriebsleiterin Sozial-  
zentrum der AWO, Butzbach/Langgöns  
„Altenhilfe der AWO im Wetteraukreis“
- › *Hermann Terweiden* und *Heide Cuntz*  
„Parkinson-Selbsthilfe Schneckenhause.V.“
- › *Susanne Senger-Kühn*, Gestalttherapeutin  
„Wenn Eltern älter werden“
- › Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis  
stellen sich vor
- › Vorstellung einer neuen Institution im  
Wetteraukreis:  
„Geriatrische Abteilung im  
Kreiskrankenhaus Friedberg“



## Impressum

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
im Gesundheitsamt/Gesundheitshaus Friedberg  
Anette Obleser, Tel.: 06031/83545



BÜRGERaktive Bad Vilbel  
Zentrum für Begegnungen  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Helga Bluhm, Tel.: 06101/1384

Druck  
und Gestaltung

Druckservice Uwe Grube  
Stolberger Straße 1a  
63683 Ortenberg

Redaktion

**Anette Obleser**  
**Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises**  
Europaplatz  
61169 Friedberg

**Mathias Flor**  
**Referent des Gesundheitsdezernenten Bardo Bayer**  
Europaplatz  
61169 Friedberg

**Helga Bluhm**  
**BÜRGERaktive Bad Vilbel**  
Frankfurter Str. 15  
61118 Bad Vilbel

Mitarbeit

**Seniorenbeirat des Wetteraukreises**  
**Frau Renate Klingelhöfer**

Sponsoren

**AOK** Die Gesundheitskasse in Hessen  
**Vdak** Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V.  
AEV- Arbeiter-Ersatzkassenverband e.V.  
**BKK** in Hessen  
**Sparkasse Wetterau**  
**STADA-Arzneimittel AG**, Bad Vilbel

Wir danken den Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 3. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

Die Karikaturen wurden entnommen aus „Dann bis nächsten Sonntag“ von Thomas Pläßmann – mit freundlicher Genehmigung des Herder-Verlages Freiburg

Auflage

4000

## Altwerden in unserer Gesellschaft – und Selbsthilfe

Wenn wir uns die Selbsthilfelandchaft – nicht nur im Wetteraukreis! – ansehen, kommt zurecht die Frage auf: „Was hat Selbsthilfe mit dem Altwerden zu tun?!“

In den Medien wird immer wieder einmal über Menschen berichtet, die mutig genug sind, sich zusammenzuschließen und gemeinsam neue Wege zu gehen, sei es in Hausgemeinschaften, nachbarschaftlich organisierten „Seniorenfamilien“ oder generationsübergreifenden Wohngemeinschaften – um nur einige zu nennen. Gewiss ist daraus noch kein Trend oder eine Tendenz hin zu selbst organisierten Wohn- und Lebensformen abzulesen.

Angesichts der Tatsache, dass in Frankfurt fast jeder vierte und in Bad Nauheim bereits jeder dritte Mensch über 60 Jahre alt ist, und die Zahl der Alleinlebenden immer größer wird, ist es eigentlich erstaunlich, dass so wenig Neues entsteht. Es ist um so erstaunlicher in einer Zeit, in der die öffentlichen Kassen immer leerer werden und die Absicherung im Alter immer fraglicher. Schon heute wird in den Altenheimen gerade noch die körperliche Arbeit geleistet; für die Pflege der geistig-seelischen Aspekte des Alterungsprozesses ist keine Zeit, bzw. Geld vorhanden. Das gleiche gilt für die meisten Alleinlebenden, die sich mit und ohne Fremdhilfe versorgen. Dabei wissen wir, dass die beste Vorbeugung gegen Alterskrankheiten – bis hin zu Alzheimer, die schon die „Krankheit der Zukunft“ genannt wird – der lebendige Austausch mit anderen Menschen ist.

Könnte es sein, dass das Bild vom Altwerden, „so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden – und zwar allein!“ sich als Sackgasse erweist? Als Falle, die spätestens dann zuschnappt, wenn das Geld oder die Kräfte nicht mehr reichen?

Die Verdrängung des Alters aus unserem modernen Leben verdrängt auch diejenigen, die das Unvermeidliche ins Bewusstsein rufen: – Die Alten –. Die Abtrennung vom Leben erfährt der alte Mensch als Isolation, als Leere und Vereinsamung, die sich auch dort fortsetzt, wo er mit anderen zusammen wohnt, wie z. B. in Alten- und Pflegeheimen.

Indem wir das Altwerden zum Thema dieser Ausgabe unserer Selbsthilfezeitung machen, wollen wir zur Diskussion anregen. Wir sehen „das Alter“ als lebendigen Teil des gesellschaftlichen Lebens mit eigenen Gestaltungs-



*Helga Bluhm*  
Bürgeraktive  
Bad Vilbel

möglichkeiten und Notwendigkeiten, kreative Lösungen zu finden. Ausgangspunkt dafür könnte eine Frage sein: „Was wollen wir dem Leben zurückgeben?“

Die verschiedenen Beiträge verstehen wir als Anregungen zum Austausch. Als besonders ermutigendes Beispiel von Menschen, die krank und/oder alt oder beides sind, haben wir die Initiative „Schneckenhaus“ der Parkinson-Selbsthilfe in Florstadt/Staden vorgestellt.

Wir wollen auch in Zukunft das Thema „Altwerden und Selbsthilfe“ wach halten, Informationen sammeln und Anregung dazu geben.

Wir danken allen Autorinnen und Autoren für ihre Beiträge zu dieser Ausgabe unserer Selbsthilfezeitung.

Die nächste Selbsthilfezeitung, soll im ersten Halbjahr 2002 erscheinen. Sie wird sich mit dem Themenkreis „Krebsvorsorge, Krebserkrankungen, Heilmöglichkeiten und Selbsthilfe“ befassen.

*Helga Bluhm*  
Bürgeraktive Bad Vilbel

P.S.: Für die Zeile am oberen Rand haben wir diesmal das Gedicht – „Die Stufen“ von H. Hesse – gewählt.

## Der Seniorenbeirat des Wetteraukreises

*„Alter ist keine Abweichung von der Jugend  
– Alter ist ein eigenständiger Lebensabschnitt  
mit eigenständigen Ansprüchen und  
Gestaltungsmöglichkeiten.“*

*Alter hat ein Recht auf gute Informationen.“*

Mit diesem Vorwort möchte ich kurz den Seniorenbeirat vorstellen.

### Altwerden in der Gesellschaft

Ein sehr gutes und wichtiges Thema, das hier aufgegriffen und behandelt wird.

Wie wichtig es einmal in unserer Gesellschaft werden wird, wurde schon in den 80er Jahren von einigen Personen erkannt.

Als Pilotprojekt in Hessen wurde 1989 der Altenbeirat auf Beschluss des Kreistages hier im Wetteraukreis gebildet. Die Amtszeit beginnt und endet mit der Wahlperiode des Kreistages.

Das Gremium sieht seine Aufgabe vor allem in der Interessenvertretung für ältere Menschen. Die Devise heißt: Politik nicht nur für Seniorinnen und Senioren, sondern vor allem mit Senioren/-innen.

Derzeit besteht der Seniorenbeirat aus 21 Mitgliedern und dessen Stellvertreter/-innen, 8 Mitglieder der politischen Parteien (3 SPD, 3 CDU, 1 Bündnis 90/Grüne, 1 FWG/UWG). 6 Vertreter/-innen müssen vom Kreistag berufen werden.

Die Zusammenarbeit mit den Kreisgremien ist von großer Bedeutung.

Bald erkannte man das umfangreiche Betätigungsfeld, das nicht nur von einigen wenigen Leuten bewältigt werden konnte. Die Bildung von folgenden Arbeitskreisen wurde beschlossen:

1. Öffentlichkeitsarbeit
2. Bildung und Freizeit
3. Beratung und Betreuung
4. Soziales und Gesundheit
5. Sicherheit und Verkehr
6. Wohnen

Ein bundesweites Resümee brachte uns der Arbeitskreis Sicherheit, der in Zusammenarbeit mit der Polizei ein Sicherheitskonzept entwickelte, in dessen Rahmen Sicherheitsberater/-innen ausgebildet werden, die dann mit Vorträgen in die Seniorenclubs gehen, um dort Aufklärungsarbeit zu betreiben. Für dieses Erstlingswerk erhielt der Seniorenbeirat des Wetteraukreises 1995 den Präventionspreis des „Kriminalpolizeilichen Vorbeugungsprogrammes“ der Bundesrepublik und wurde in vielen Bundesländern und Kreisen übernommen.

Sie sehen, wie vielfältig und wichtig die Aufgaben des Seniorenbeirates sind und noch weiter ansteigen werden, bedenkt man, dass von jetzt bis 2030 der Anteil an über 60-Jährigen auf über 30 % ansteigen wird. Außerdem werden auch die 1-Personen-Haushalte immer mehr zunehmen, wodurch eine große Vereinsamung der Menschen entstehen kann.

Ein weiterer Schritt, dem entgegenzuwirken, ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Friedberg, die mit großem Engagement die Selbsthilfegruppen, auch für ältere Menschen, gebündelt hat und durch diese Zeitung in die Öffentlichkeit trägt.

Unsere Aufgabe für die Zukunft muss es sein, noch enger zusammenzuarbeiten, um den Menschen die Angst vor dem „Alt“werden zu nehmen. Auch die Angst vor dem Alleinsein, Anregung zu geben, wie kann ich mir noch selber helfen oder was kann ich noch für Andere tun. Dafür sind die Selbsthilfegruppen ein wichtiger Faden in unserem Netzwerk. Das, denke ich, ist eine wichtige Aufgabe für die Zukunft und ich danke allen Menschen und Gruppen, die sich hier mit Kraft und Zeit einbringen.

Ihre

*Renate  
Klingelhöfer*  
Vorsitzende des  
Senioren-  
beirates im  
Wetteraukreis



## Altwerden in dieser Gesellschaft und die Selbsthilfe

Ausführlich diskutiert werden in der deutschen Gesundheitspolitik immer wieder Fragen nach der Wirtschaftlichkeit der zur Verfügung stehenden Leistungen und wie diese Leistungen finanziert werden können. „Die Versicherten und erst recht die Patienten werden in ihren Erwartungen und Wünschen dagegen weitgehend ausgeklammert.“ Dies schrieb Bernhard Badura bereits 1999 in einem Gutachten über die Bürgerorientierung unseres Gesundheitswesens.

Betroffen von dieser Situation sind besonders ältere Menschen, die einen erhöhten Bedarf an medizinischer Leistung und Zuwendung im Alltag benötigen. Die moderne „Hochleistungsmedizin“, wie sie sich selbst gerne bezeichnet, kann die meist chronischen Krankheiten des Alters nicht heilen. Und unsere Mediziner konzentrieren sich mehr auf die Funktion von Organen. Wie der kranke Mensch aber seinen Alltag bewältigt, wird den Medizinstudenten an den Universitäten nach wie vor nicht gelehrt. „Solche Alterungsprozesse sind von der Wissenschaft noch nicht vollständig verstanden,“ meinte neulich ein Orthopäde lapidar. Es war seine Umschreibung der Tatsache, dass er seiner 85-jährigen Rheumapatientin nicht weiter helfen konnte. Wird sie mit ihrem neuen Rollstuhl aus ihrer Wohnung im dritten Stock noch zu den regelmäßigen Treffen mit ihren Freundinnen ge-



langen können? Wer wird für sie einkaufen? Wie kann sie ihren kleinen Haushalt noch bewältigen? Wer wird die vielen Helfer, die sie brauchen wird, bezahlen? Quälende Fragen gingen ihr durch den Kopf.

Früher, als noch drei oder vier Generationen unter einem Dach lebten, half die Familie. Und heute? Die Kinder sind schon längst aus dem Haus und in eine andere Stadt gezogen, der Ehepartner verstorben. Es droht Vereinsamung. Nur wer sich frühzeitig einen Freundeskreis aufgebaut hat und diesen auch pflegt, kann jetzt mit Hilfe rechnen. Kleine Netzwerke aus Freunden, Bekannten, Nachbarn ersetzen heute die Großfamilie. Selbsthilfegruppen, egal ob klar strukturiert oder als lockere Zusammenkunft Gleichgesinnter, sind heutzutage unverzichtbar. Die Selbsthilfe gewährleistet aufgrund ihrer demokratischen Grundstruktur ein hohes Maß an würdevollem und selbstbestimmtem Leben im Alter. Dies sind Werte, die im medizinischen und pflegerischen Massenbetrieb der Professionellen nur sehr begrenzt berücksichtigt werden.

Nach vorsichtigen Schätzungen arbeiten etwa drei Millionen Menschen in der Selbsthilfe. Befragungen haben gezeigt, dass das durchschnittliche Engagement der Gruppenmitglieder sechs Stunden pro Monat beträgt. So werden Monat für Monat 18 Millionen Arbeitsstunden in der Selbsthilfe geleistet, was der Arbeitszeit von 120 Tausend Erwerbstätigen entspricht. Der volkswirtschaftliche Beitrag der Selbsthilfegruppen wurde bereits 1997 auf 4,4 Milliarden Mark jährlich geschätzt. Also, selbst wenn eine Umorientierung zu mehr Patientenorientierung in der Medizin stattfinden würde – sie wäre nicht zu finanzieren.

Was bewahren sich ältere Menschen, um im Alter bzw. im Altenheim oder in der Familie aktiv und lebendig zu bleiben, etwas zu tun und zu kommunizieren?

### **Frau Lotte F., 93 Jahre, wohnt allein in einem Dorf in der Wetterau**

Ich wohne seit fast 50 Jahren alleine in meiner Wohnung. Früher konnte ich mich natürlich selbst versorgen und auch die Wohnung alleine bewirtschaften. Bis in ein Alter von fast 87 Jahren besuchte ich regelmäßig die Vereinsgymnastik und spielte nebenbei mit Freundinnen 1 mal in der Woche Karten.

Ich war ständig unter Leuten und suchte das Gespräch und die Bewegung. Das hielt mich fit und jung; ich fühlte mich nie allein.

Jetzt allerdings bin ich in den letzten Jahren sehr einsam. Die Gymnastik kann ich körperlich nicht mehr ausüben, meine Freundinnen sind alle verstorben. Ich finde keinen Antrieb, um neue Gesprächspartner zu suchen. Dankbar bin ich meiner Schwiegertochter, die mich liebevoll versorgt und meine Wohnung in gutem Zustand hält.



Es fehlt an Geld, denn bezahlt wird unsere Sozialversicherung in Deutschland vorwiegend über einen einheitlichen Beitragssatz aus den Bruttolöhnen. Also dort wo Löhne gezahlt werden, wird auch der größte finanzielle Beitrag zur Kranken- und Rentenversicherung geleistet. Die Ausbildungszeiten werden ständig länger, der Eintritt in das Erwerbsleben beginnt immer später. Gleichzeitig sinkt die Quote der erwerbstätigen Älteren stetig. Deswegen müssen die Beiträge von immer weniger Menschen in weniger Arbeitsjahren erbracht werden. Zudem steigt unsere Lebenserwartung kontinuierlich. So erwirtschaften immer weniger Berufstätige die Gelder für die soziale Absicherung einer immer größer werdenden Zahl älterer Menschen.

Was bewahren sich ältere Menschen, um im Alter bzw. im Altenheim oder in der Familie aktiv und lebendig zu bleiben, etwas zu tun und zu kommunizieren?

**Frau Rosa R., 75 Jahre; Betreutes Wohnen:**

Früher lebte ich mitten in der Stadt. Ab dem Alter von ca. 70 Jahren wurde ich sehr einsam und unsicher. Ich hatte nur noch Kontakt zu meiner Tochter und ihrer Familie aber nicht zu älteren Menschen. Seit ich nun in eine kleine Wohnung in der Wohnanlage des Betreuten Wohnens eingezogen bin, fühle ich mich gut aufgehoben. Hier wohnen viele Menschen in meinem Alter. Dies bietet mir die Möglichkeit, neue Verbindungen zu knüpfen und diese auch zu bewahren. Wichtig sind für mich die sich daraus ergebenden gemeinsamen Spaziergänge, die Treffen im Gemeinschaftsraum; sogar das gelegentliche Fernsehen mit den neuen Bekannten macht mir Freude. *Man bleibt geistig reger, wenn man sich miteinander beschäftigt. Wichtig vor allem ist es, dass man den Kontakt selbst sucht, dann finden sich auch Menschen, die die gleichen Bedürfnisse haben.*

Was bewahren sich ältere Menschen, um im Alter bzw. im Altenheim oder in der Familie aktiv und lebendig zu bleiben, etwas zu tun und zu kommunizieren?

**Frau Hedwig B. 87 Jahre, lebt in einem landwirtschaftlichen Betrieb in einer Großfamilie.**

Ich kenne das Leben nicht anders, als in einer Großfamilie zu leben. Ich habe immer viel gearbeitet, erst in der Landwirtschaft, dann kamen die Kinder, dann die Enkel und jetzt schon die Urenkel. Es wird hier nie langweilig, es ist immer einer zu Hause und ich fühle mich unter dem Dach der Familie wohl. Jeder ist für jeden da.

*So lange es geht, versuche ich, meine jungen Familienangehörigen zu unterstützen.*

Ich helfe noch mit beim Kochen und Backen und übernehme noch die kleineren Aufgaben in der Landwirtschaft, wie z. B. den Eierverkauf. Besonders dabei komme ich mit anderen ins Gespräch. Außerdem freue ich mich, wenn meine Kinder, Enkel und Urenkel den Weg zu mir suchen, um mir allerlei aus ihrem Alltag erzählen. Wenn ich diese Dinge nicht mehr hätte, würde mir der Gedanken kommen, dass ich „Alt“ werde.

Selbsthilfe ist heute bereits unverzichtbar. Je älter wir werden, umso dringender benötigen wir die Hilfe unserer Mitmenschen. Wer auf staatliche Unterstützung hofft, der wird vergeblich warten. Die Medizin fühlt sich nicht zuständig für die Bewältigung von Alltagsproblemen und der Staat kann eine professionelle Unterstützung älterer Menschen nicht bezahlen. Überprüfen wir also unsere Lebensziele und überlegen, ob wir weiterhin unter Einsatz unserer Ellenbogen voran kommen wollen, oder ob nicht vielmehr ein aufeinander Zugehen und mehr Verständnis für andere Menschen uns weiter bringt.

*Klaus Schulz,*  
Gesundheitsmanager/  
Freier Journalist,  
Darmstadt



## Altenhilfe der im Wetteraukreis

Das Leitbild der Einrichtungen des Bezirksverbandes der Arbeiterwohlfahrt Hessen-Süd e. V.

### Altenhilfe in der AWO – viel mehr als Altenpflege

*Wir achten Ihre Würde*

*Wir begegnen Ihnen mit Toleranz und Achtung*

*Wir begleiten Sie im Alltag*

*Wir geben Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe*

*Wir bieten Ihnen professionelle Beratung, Betreuung und Pflege*

**Zuwendung und Respekt sind die Basis unseres Handelns**

verdeutlicht die Zielsetzung unserer professionellen Altenarbeit. Mit ambulanten und teilstationären Angeboten ermöglichen wir vielen pflege- und hilfebedürftigen SeniorInnen den Verbleib in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung. Hierzu unterhalten wir speziell in Butzbach, Langgöns und Umgebung

- die **Sozialstation** mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum
  - ambulante Alten- und Krankenpflege
  - hauswirtschaftliche Versorgung
  - Anleitung und Unterstützung pflegender Angehöriger
  - Hausnotruf
  - Einrichtungsberatung u.v.m.
  - In Butzbach betreuen wir ebenfalls die MieterInnen bzw. EigentümerInnen in zwei Objekten „Betreutes Wohnen“.
- den täglichen Service **Essen auf Rädern** mit frisch in unserer eigenen Küche zubereiteten Gerichten
- die **Tagespflege** mit einem reichhaltigem Betreuungs- und Freizeitangebot, das besonders die Erhaltung und Förderung der Kompetenzen unserer Gäste zum Ziel hat, aber auch der Vereinsamung älterer Menschen entgegen wirkt. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Entlastung pflegender Angehöriger.
- das Angebot der **Kurzzeitpflege** in unserem Sozialzentrum Butzbach/Langgöns

Wenn eine adäquate Versorgung und Betreuung zu Hause nicht mehr gesichert ist, bieten wir in unseren **stationären Einrichtungen** in Butzbach 79 und in Langgöns 38 BewohnerInnen ein neues Zuhause, in dem sie sich wohlfühlen können.

Weitere Einrichtungen der AWO im Wetteraukreis befinden sich in Altenstadt, Ober-Mörlen, Florstadt und Reichelsheim in Planung.

In Büdingen betreibt der Ortsverein der Arbeiterwohlfahrt das „Betreute Wohnen“ in Kooperation mit unserem Sozialzentrum Bruchköbel und der Kreisverband der AWO Wetteraukreis bietet einen Menüservice an.

Nähere Informationen zu allen Angeboten können Sie unter **Tel.: 06033/96050** erhalten!

Die oben genannten professionellen Hilfen sind in vielen Fällen unabdingbar und ermöglichen SeniorInnen trotz altersbedingter Einschränkungen ihren Lebensabend selbstbestimmt und in Würde zu erleben.

Eine ganz wesentliche Rolle spielt aber das soziale Umfeld wie Angehörige, Nachbarn, Freunde und in zunehmendem Maße Vereine, die durch ehrenamtliches Engagement Versorgungslücken schließen. Dies sind zum einen Fördervereine, die vor allem dann aktiv werden, wenn aus finanziellen Gründen die Versorgung Einzelner nicht gesichert ist. Zum anderen werden aber mehr und mehr Initiativen der Nachbarschaftshilfe gegründet, die Jung und Alt gleichermaßen ansprechen. Ein derartiges Projekt in Bad Vilbel ist mir persönlich bekannt, ein weiteres entsteht derzeit in Butzbach in Zusammenarbeit zwischen Seniorenbeirat und Förderverein. Grundgedanke ist hier ein generationenübergreifendes **Miteinander – Füreinander**, d.h., dass *jede/r* die/der bereit ist, sich zu beteiligen, Leistungen erbringt und Leistungen

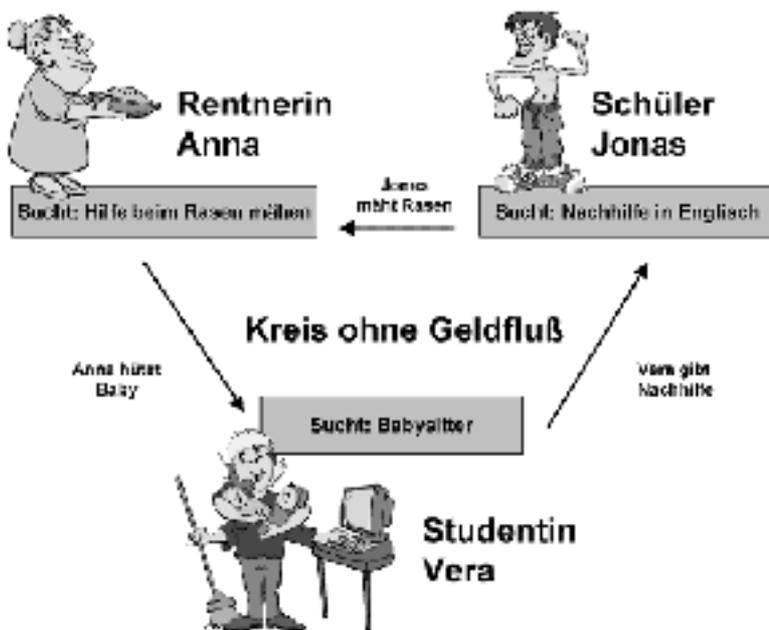
Was bewahren sich ältere Menschen, um im Alter bzw. im Altenheim oder in der Familie aktiv und lebendig zu bleiben, etwas zu tun und zu kommunizieren?

#### **Frau Ingeborg Z. 67 Jahre, wohnhaft in einem Altenheim:**

Eigentlich fühle ich mich noch nicht so alt, um meinen Lebensabend in einem Altenheim zu verbringen aber leider kann ich mich nicht mehr selbstständig versorgen. Ich habe mir zur Aufgabe gemacht, solange ich gesundheitlich noch in der Lage bin, hier im Altenheim den richtig „alten“ und „kranken“ Menschen ein wenig zur Seite zu stehen. Ich bin jedesmal froh zu sehen, wie es die alten Menschen erfreut, wenn man ihnen zuhört, sie ein Stück des Weges begleitet oder ihnen nur die Serviette auseinanderfaltet. *Der Dank, den ich dadurch erfahre, lässt mich manchmal mein eigenes Schicksal vergessen.*

erhält. Gerade ältere Menschen können so ihre Freizeit noch sinnvoll gestalten, denn Zeit ist genau das, was den im Erwerbsleben stehenden Jüngeren meist fehlt. Diese können dann mit ihren Kompetenzen und Fähigkeiten wiederum den Älteren bei der Bewältigung ihres Alltags zur Seite stehen.

So kann das ganz praktisch aussehen:



In derartigen Projekten sehe ich den richtigen Ansatz, sich wieder auf alte Werte zu besinnen – weg von der Ellenbogengesellschaft, in der immer die Schwächeren auf der Strecke bleiben! Wir können unsere gesellschaftliche Verantwortung nicht nur an Staat und Pflegekassen delegieren, sondern sollten selbst wieder etwas tun!

**Carola Braika**

Betriebsleiterin

Sozialzentrum der AWO Butzbach/Langgöns

Was bewahren sich ältere Menschen, um im Alter bzw. im Altenheim oder in der Familie aktiv und lebendig zu bleiben, etwas zu tun und zu kommunizieren?

**Herr Lothar. Z., 73 Jahre, aktiver/engagierter Rentner:**

Ich befinde mich jetzt seit ca. 13 Jahren im Ruhestand. Mir war von Anfang an klar, dass ich mit Austritt aus dem Arbeitsleben endlich für viele Hobbys Zeit haben werde, welche während der Ausübung meines Berufes zu kurz kamen. Zuerst kaufte ich mir einen Hund! Durch ihn bin ich bis heute noch gefordert, den Tagesablauf regelmäßig zu gestalten. Muss zu Fuß und per Fahrrad stets an die frische Luft und fand über den Hundeverein einen neuen Wirkungskreis im Hinblick auf neue Begegnungen mit Mensch und Tier. *Die Vereinsarbeit, die ich noch zu leisten im Stande bin, entlastet die noch berufstätigen Vorstandsmitglieder und ich habe dadurch eine Beschäftigung und erhalte mein Selbstwertgefühl.*

**Abend**

Einsam hinterm letzten Haus  
geht die rote Sonne schlafen,  
und in ernste Schlussoktaven  
klingt des Tages Jubel aus.

Lose Lichter haschen spät  
noch sich auf den Dächerkanten,  
wenn die Nacht schon Diamanten  
in die blauen Fernen sät.

*R.M. Rilke*

## Freundlich lachend, ziehen die Schnecken der Parkinson-Initiative von Florstadt-Staden aus in die Welt und fordern zum Miteinander und Mittun auf!

Mit dem SCHNECKENHAUS in Florstadt-Staden haben Parkinsonkranke ihrer eigenen Zukunft ein Zuhause gegeben! Es ermöglicht nicht nur für die sechs parkinsonkranken Bewohner durch krankheitsgerechte maßgeschneiderte Raumgestaltung dauerhafte Wohnmöglichkeiten, sondern eröffnet allen (Parkinson)kranken weit über die Wetterau hinaus neue Perspektiven. Das im historischen Ortskern von Florstadt-Staden gelegene Modellprojekt ist die erste Begegnungs-, Informations- und Wohnstätte von und für Parkinsonkranke in Europa! Damit mehr über die chronisch fortschreitende und noch nicht heilbare Krankheit in der Öffentlichkeit bekannt wird, ist das SCHNECKENHAUS Ausgangspunkt vieler Aktivitäten und Werbeaktionen.



Das SCHNECKENHAUS gehört dem im September 1994 gegründeten Verein „Parkinson-Selbsthilfe Schneckenhaus e.V.“. Von dem freundlich lachenden Symbol des Trägervereins, der Schnecke, wurde der Name von den Stadener Nachbarn für das Haus abgeleitet. Mit der sympathischen Schnecke, die nicht nur bei Kindern gut ankommt, wollen die Schneckenhäusler viel Aufmerksamkeit erzielen. Alleine soll sie zum Ausdruck bringen, „sein Schneckenhaus“ zu verlassen und zum eigenen Vorteil positiv sowie offensiv am gemeinschaftlichen Leben teilzunehmen. Wenn die Parkinson-Schnecken in Gruppen auftreten, geben sie ein weiteres wichtiges Signal, sie lassen der kleinsten Schnecke den Vortritt! Ziel der Parkinson-Initiative im Entenfang 7 in Florstadt-Staden ist es, diese Schnecken über Spardosen, T-Shirts, Stofftaschen, Karussells usw. versehen mit Informationen über das Thema Parkinson über das ganze Land zu verbreiten.

Über die eigene Homepage: [www.parkinsonweb.com](http://www.parkinsonweb.com) ist das SCHNECKENHAUS bundesweite Anlaufstelle für Parkinsonkranke, Behinderte und Angehörige. Es finden nicht nur regelmäßige Treffen für Parkinsonkranke und Angehörige der Region jeweils am ersten Mittwoch im Monat statt, es kommen auch Einzelpersonen oder Gruppen aus völlig unterschiedlichen Bereichen und weit über Deutschland hinaus. Sie holen sich Anregungen für die eigenen „vier Wände“ und informieren sich wie man trotz der Krankheit Parkinson den Alltag meistern kann. Auch für externe Veranstaltungen anderer Vereine oder auch private Treffen steht ein großer Multifunktionsraum zur Verfügung, der mit umfassender Kommunikationstechnik ausgestattet ist.

Das SCHNECKENHAUS ist auch Sitz der „Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung“, deren zukünftiges Vermögen zur weiteren Verbesserung der Wohnsituation von Parkinsonkranken angelegt und der Ertrag für die Förderung und Forcierung – vor allem – alternativer Heilverfahren genutzt werden soll. Zusätzlich werden bereits eigene Ideen zur Verbesserung der Lebens- und Wohnsituation wie z.B. nützliche Hilfen für Rollstuhlfahrer in Zusammenarbeit mit Fachschulen und Universitäten über diese selbstgeschaffene Institution, die den Namen der 21. Mai 1997 verstorbenen Vereinsgründerin Hilde Ulrichs trägt, in die Praxis umgesetzt.

Durch den großen persönlichen Einsatz der Parkinsonkranken Hilde Ulrichs, Hermann Terweiden und Heide Cuntz sowie öffentliche finanzielle Unterstützung von Aktion Mensch, Land Hessen und der Gemeinde Florstadt ist das SCHNECKENHAUS in den Jahren 1994 bis 1999 entstanden. In dieser Zeit wurde ein altes Bauernhaus mit Scheune unter sehr schwierigen Bedingungen



zum möglichst selbstständigen und sicheren Wohnen von Parkinsonkranken um- und neugebaut. Seit der Einweihung im September 1999 wohnen sechs Parkinsonkranke unter einem Dach und versuchen gemeinsam, den schwierigen Alltag zu meistern. Da bei dieser chronisch fortschreitenden Krankheit aufgrund des Mangels des Nervenbotenstoffes Dopamin mehr und mehr die körperlichen Funktionen betroffen sind, benötigen die Erkrankten zusätzliche Hilfestellungen beim Anziehen, Essen, Trinken usw.. Damit dieser Aufwand so gering wie möglich gehalten werden kann, sind die persönlichen Wohnappartements und Gemeinschaftsräume mit Notrufsystemen, behindertengerechter Ausstattung wie höhenverstellbaren Waschbecken, Infrarotwasserhähnen usw. ausgestattet.

Da die Bürger und die Stadtverwaltung der Gemeinde Florstadt von Anfang an, sehr wohlwollend mitgeholfen haben, die Vision eines eigenen maßgeschneiderten Heims von zugezogenen Parkinsonkranken Wirklichkeit werden zu lassen, haben sich die Entenfänger aus Staden mit einer kunterbunten Schneckengruppe im Großformat vor dem Rathaus bedankt. Sie trägt den Untertitel „PARKINSON-Initiative – Wir machen den Anfang!“ und ist die Startgruppe für viele weitere ähnliche Werbeaktionen an Straßen, Hauswänden und Brücken, damit Parkinson und das SCHNECKENHAUS in Florstadt noch bekannter werden.

*Hermann Terweiden  
und  
Heide Cuntz*



## Wenn Eltern älter werden ...

„Ich weiß nicht mehr weiter ...“ Diesen Satz hören wir oft in der Selbsthilfegruppe „Wenn Eltern älter werden“ Was macht es denn manchmal so schwierig, die Eltern zu betreuen oder zu pflegen?

Das Besondere an der Situation ist ja gerade, dass es die ELTERN sind, dass es eine lange Geschichte gefühlsmäßiger Verhäkelungen und Verstrickungen gibt. Es kommt wieder an die Oberfläche, was in der Eltern-Kind-Beziehung nicht aufgearbeitet wurde: alte Vorwürfe, alte Verletzungen, die noch nicht geheilt sind. Sie bestimmen im Grunde, wie wir mit der heutigen Betreuung- oder Pflegesituation umgehen. Wir kommen also nicht umhin, uns diese „alten Socken“ genauer anzusehen, wenn es leichter werden soll. Sich zum Beispiel zu fragen:

Was habe ich nie bekommen? (Zuwendung, Achtung, mehr Liebe, Wärme, Verstehen ...). Was hätte ich so gerne gehabt? Was hat mich verletzt? Was macht mich heute noch wütend oder traurig?

Sich diese Fragen zu stellen und die inneren Antworten anzunehmen, braucht Zeit, ist auch schmerzvoll und bedarf hin und wieder sicher therapeutischer Unterstützung. Aber ist diese Betreuung- oder Pflegesituation nicht auch eine Chance? Eine Chance, unseren jahrelangen Hader und tief sitzende Verletzungen und begrabene Hoffnungen vor uns auszubreiten, sie zu sichten, zu bearbeiten und abzulegen und ... Ruhe zu finden?

Die Selbsthilfegruppe hilft uns dabei, uns innerlich zu „sortieren“, zu versuchen, Altes und Neues auseinanderhalten, indem wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

Ich Sorge gut für andere – wie gut Sorge ich eigentlich für mich selbst?

Wie viel Zeit nehme ich mir, um meine Kräfte zu regenerieren und was tue ich?

Spüre ich überhaupt noch die Grenzen meiner Belastbarkeit, bzw. gestatte ich mir überhaupt, Grenzen zu haben und zu setzen?

Oder: Was weiß ich eigentlich über das „Alt-Werden“?

Stellen Sie sich vor, Sie füllen einen Fragebogen aus:

- Was wissen Sie über die körperlichen Prozesse – besonders im Gehirn – die damit verbunden sind und unserem Willen nicht unterliegen?



Susanne  
Senger-Kühn,  
Gestalt-  
therapeutin

- Was wissen Sie über die seelisch/geistigen Prozesse, die ein Mensch durchläuft, der alt wird? körperlicher Abbau, sozialer „Abbau“ (Status: Rentner = „nutzlos“), Wandel persönlicher Vorstellungen über Selbstbild, Selbstwertgefühl, Wünsche, Bedürfnisse ...)
- Haben Sie eine Vorstellung von den Ängsten, die „Alt-Werden“ mit sich bringt? (Einsamkeit, Abhängigkeit, Hilflosigkeit, finanzielle Not, nicht mehr für voll genommen zu werden ...)
- Was verstehen Sie unter „Gewalt gegen alte Menschen“? (Raub, Bevormundung ...)
- Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Eltern eigenständige Menschen sind, die lebten, bevor Sie geboren wurden, und die ihre ganz eigene Art und Weise entwickelt haben, mit dem Leben, mit Problemen umzugehen, die SIE nicht ändern können?
- Wie möchten Sie selbst im Alter behandelt werden?

Antworten auf diese Fragen können uns helfen, unsere Eltern nicht nur in ihrem „Eltern-Sein“ zu betrachten und damit manche Verhaltensweisen in einem anderen Licht zu sehen.

In der Selbsthilfegruppe schaffen wir uns vor allem einen Platz, wo wir unser manchmal übervolles Herz ausschütten können, wo wir uns durch gegenseitiges Zuhören und Verstehen Halt und Ermutigung geben.

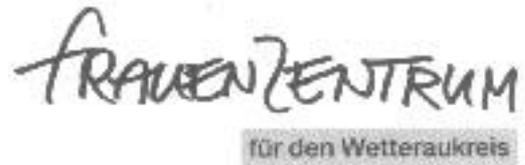
Treffen: Jeden 2. Freitag im Monat um 19<sup>≈</sup> Uhr

Ansprechpartnerin: Susanne Senger-Kühn, Gestalttherapeutin

Kontakt: BürgerAktive Bad Vilbel, Frankfurter Str. 15  
Tel. 061 01/13 84

## Neuer Arbeitskreis im Frauenzentrum:

### „Frauen in der zweiten Lebenshälfte“



Immer wieder wurden die Mitarbeiterinnen des Frauenzentrums mit Fragen konfrontiert, ob und wo es ein Kommunikationsforum gibt, um Themen rund um die zweite Lebenshälfte zu berechnen und um Informationen zu bekommen.

So entstand die Idee zu diesem Arbeitskreis.

Mit engagierten Frauen wollten wir gemeinsam Antworten auf die vielfältigen Fragen der verschiedenen Themenbereiche erarbeiten wie z. B.

- Gesundheit – Krankheit  
Was geschieht mit meinem Körper?
- Im Alter einsam – oder doch gemeinsam?
- Was bedeutet „ALT“ in unserer Gesellschaft?
- Wie gehe ich mit meinem Alter um?
- Alte und neue Wohnformen
- „Seniorinnen“ – die sanfte Umschreibung für ALT?
- Frauen in anderen Kulturkreisen
- Welche Frauen dienen uns als Vorbild?

Regen Zuspruch hatte bereits das erste Treffen des Arbeitskreises am 21. August.

Jedoch können auch weiterhin interessierte Frauen jederzeit in den Arbeitskreis einsteigen, um aktiv an der Umsetzung einer phantasievollen Gestaltung der zweiten Lebenshälfte mitzuarbeiten, wobei genügend Raum der Problembeziehung und -lösung gegeben wird.

Ein wichtiges Ziel des Arbeitskreises ist, aktuelle Themen aufzunehmen um diese nach entsprechenden Vorträgen, Exkursionen, Lesungen etc. zu intensivieren. Dabei geht es um Gesundheitsthemen, gesellschaftspolitische Ansätze und die Frauenrolle.

Hauptanliegen ist auch, die zweite Lebenshälfte als Chance zu begreifen, sein Leben neu zu gestalten, Dinge zu tun, für die Frauen bisher wenig oder keine Zeit hatten; vielleicht sogar lang gehegte Träume zu verwirklichen und dabei Kraft zu finden, nicht unbedingt der Rolle zu entsprechen, die den Frauen dieses Lebensabschnittes von den Medien „zuschrieben“ wird.



Die Termine der Treffen sind:

18. Dez. 2001, 15. Jan., 19. Febr., 19. März, 16. April, 14. Mai, 18. Juni 2002, jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr.

Der Treffpunkt ist das Frauenzentrum für den Wetteraukreis, Kaiserstr. 164, Friedberg, (rollstuhlgerechter Eingang vorhanden).

Ansprechpartnerinnen sind Monika Guth (Tel. 0 60 21-71 85 70) oder Anne Bleckmann (Tel. 0 60 32-85 76 4).

## Arbeitskreis

### „Leben und Wohnen im Alter“

Wir kümmern uns seit 1991 um Fragen, die für ältere Menschen immer wichtiger werden. Wie können wir unser Leben rechtzeitig so einrichten, dass wir im Alter möglichst lange in unserem gewohnten Zuhause bleiben können? Im aktiven Austausch mit Freunden, Nachbarn und Bekannten – also in der natürlichen Lebensgemeinschaft?

Altenheime und ambulante Dienste stoßen an die Grenze tragbarer Kosten. Wie können wir für uns vorsorgen?

Eigeninitiative ist gefragt und gegenseitige Hilfsbereitschaft.

Oft sind sich die Menschen nicht bewusst, dass sie trotz mancher Einschränkung hier und dort anderen noch helfen oder eine kleine Freude bereiten können. Viele von uns älteren Menschen stehen bisweilen vor Situationen, die sie ängstigen: Briefe an Behörden, schwierige Telefongespräche, Versicherungsfragen, plötzliche Erkrankung, Versagen von Haushaltsgeräten und manches

mehr. Um solche praktische Fragen kümmert sich unser Projekt „Senioren beraten Senioren“, sobald es gewünscht wird. Gegebenenfalls bitten wir dann um Auslagenersatz, keinesfalls aber um eine Bezahlung. Uns liegt vielmehr an der gegenseitigen Bereitschaft, ganz nach persönlicher Einsicht und Möglichkeit an dem immer notwendiger werdenden Netz der Solidarität aller Bürger mitzukuipfen, mag es auch „nur“ mit einem guten Gedanken oder Rat sein. Wir wollen füreinander aufgeschlossen sein.

Jeder von uns kann schon auf einen längeren Lebensweg zurückblicken. Wir kennen die Spanne des Weges nicht, die noch vor uns liegt. Wir wissen nur: Wir wollen sie sinnvoll nutzen.

Lernen Sie unseren Arbeitskreis kennen und knüpfen Sie mit uns dieses Netz der Gegenseitigkeit. Geben auch Sie uns Ihre Anregungen und evtl. Hilfe. Beides können Sie ebenso von uns, den bereits Aktiven, erwarten.

Kontakt: BÜRGERaktive Bad Vilbel  
Tel.: 061 01/13 84



## Gebet des älter werdenden Menschen

O Herr, du weißt besser als ich,  
dass ich von Tag zu Tag älter  
und eines Tages alt sein werde.  
Bewahre mich vor der Einbildung,  
bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema  
etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft,  
die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.  
Lehre mich, nachdenklich (aber nicht grüblerisch),  
hilfreich (aber nicht diktatorisch) zu sein.  
Bei meiner ungeheuren Ansammlung  
von Weisheiten erscheint es mir ja schade,  
sie nicht weiterzugeben – aber du verstehst,  
o Herr,  
dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser  
Einzelheiten  
und verleihe mir Schwingen,  
zur Pointe zu gelangen.

Lehre mich schweigen  
über meine Krankheiten und Beschwerden.  
Sie nehmen zu –  
und die Lust, sie zu beschreiben wächst von Jahr zu Jahr.

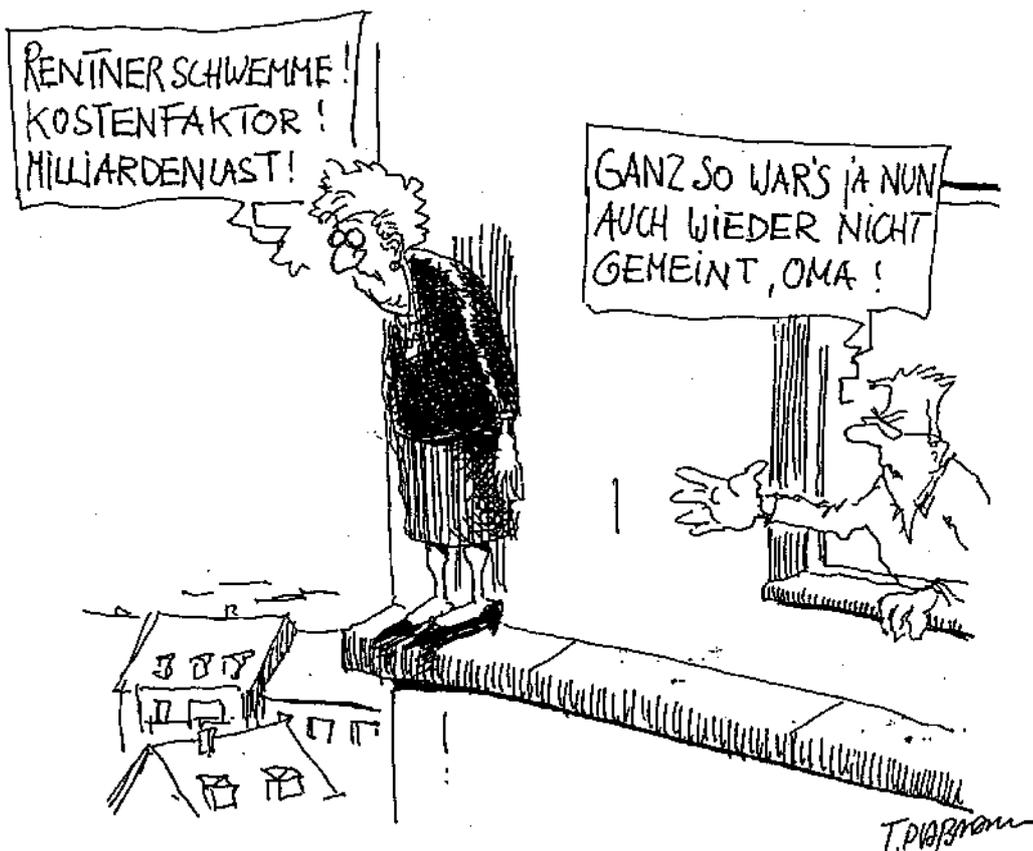
Ich wage nicht, die Gabe zu erleben,  
mir Krankheitsschilderungen anderer  
mit Freude anzuhören, aber lehre mich,  
sie geduldig zu ertragen.

Lehre mich die wunderbare Weisheit,  
dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich.  
Ich möchte keine Heilige sein –  
mit ihnen lebt es sich so schwer –,  
aber ein alter Griesgram  
ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, an anderen Menschen  
unerwartete Talente zu entdecken,  
und verleihe mir, o Herr, die schöne Gabe,  
sie auch zu erwähnen.

(Theresa v. Avila)



# Selbstständigkeit im Alter erhalten und wieder gewinnen

## Die neue geriatrische Abteilung am Kreiskrankenhaus Friedberg

Am 1. Oktober diesen Jahres wurde die geriatrische Abteilung im Bürgerhospital Friedberg mit zunächst 23 Betten eröffnet. Die Geriatrie ist eine sehr junge Disziplin in der bisher etablierten Inneren Medizin. Die Anfänge gehen auf die englische Ärztin Marjory Warren zurück, die in den 30er Jahren in einem Londoner Hospital tätig war. Hier war sie in der Abteilung für chronisch Erkrankte für über 500 „unheilbare Patienten“ zuständig. Sie verzeichnete große Therapieerfolge, in dem sie die psychologische Umstände, das soziale Umfeld und die funktionellen Fähigkeiten der Patienten berücksichtigte. Sie forderte bereits damals die Unterbringung alter, multimorbider und chronisch kranker Patienten in entsprechenden Abteilungen. In den 70er Jahren wurden zahlreiche Behandlungsprogramme in den Vereinigten Staaten initiiert, die den heutigen geriatrischen Konzepten annähernd entsprechen. Erst in den 90er Jahren entstanden die ersten geriatrischen Kliniken in Deutschland.

Damit wurde auch die große Bedeutung dieser Behandlungsform bekannt und im Dezember 1993 wurde das Hessische Geriatriekonzept verabschiedet. Hier wurde von Politik, Krankenkassen, dem medizinischen Dienst der Krankenversicherung und Ärzten eine flächendeckende geriatrische Versorgung in den Landkreisen beschlossen, die mit der Eröffnung der neuen Abteilung jetzt auch in der Wetterau gewährleistet ist. Nach dreimonatigen Umbauarbeiten im 5. Stock des Kreiskrankenhauses Friedberg wurden die ersten 23 Betten in Betrieb genommen, weitere 17 sollen bis 2004 folgen. Die Zimmer und Bäder wurden behinderengerecht umgebaut, und auch die Therapieräume liegen auf der gleichen Ebene, so dass lange Transportwege entfallen. Bis 2004 wird ein Neubau auf dem Dach des 4. Obergeschosses entstehen, um die Versorgung der zusätzlich geplanten Betten gewährleistet ist. Die ärztliche Leitung hat Herr Dr. Jörn Kuntsche. Er ist Facharzt für Innere Medizin und besitzt die fakultative Weiterbildung für Geriatrie.

Ziel der geriatrischen Behandlung ist die Verbesserung des Gesundheitszustandes der älteren Patienten bei drohender oder vorliegender Behinderung. Es soll immer versucht werden, die Wiedergewinnung, die Verbesserung oder die Erhaltung einer möglichst weitgehenden Selbstständigkeit mit den Verrichtungen des täglichen

Lebens sowie die Beseitigung, Minderung und Verhütung einer Pflegebedürftigkeit zu erreichen. Der geriatrische Patient ist charakterisiert durch sein hohes biologisches Alter, seine oftmals vorliegende Multimorbidität, seinen gelegentlich uncharakteristischen Krankheitsverlauf mit verzögerter Rekonvaleszenz, seinen erhöhten Rehabilitationsbedarf und eine mögliche intellektuelle Einschränkung. Das Prinzip der geriatrischen Behandlung ist eine multidisziplinäre Vorgehensweise, um dem komplexen Problem dieser Patienten gerecht zu werden. Sie geht auf das meist komplizierte Zusammenspiel von körperlichen, funktionellen, psychischen und sozialen Fähigkeiten bzw. Defiziten ein, um, eine weitest gehende Selbstständigkeit zu erhalten. Um diesen umfassenden Aufgaben gerecht zu werden, wird ein entsprechendes geriatrisches Team gebraucht, welches ein interdisziplinäres Handeln ermöglicht. Der Arzt ist hierbei weiterhin für die Patienten- und Angehörigenbetreuung zuständig und leitet das geriatrische Team. Bei der hohen Pflegebedürftigkeit der Patienten ist es besonders wichtig, eine aktivierende Betreuung durch das Pflegepersonal zu gewährleisten, so dass das Ziel der Selbstständigkeit erreicht werden kann. Die Mobilisation und Kräftigung erfolgt durch die Physiotherapeuten. Defizite in den Aktivitäten des täglichen Lebens wie waschen, anziehen und essen werden primär von den Ergotherapeuten behandelt. Wichtig ist die ausgewogene und auf den Patienten angepasste Ernährung, die durch die Diätassistentin zusammengestellt wird. Eine Psychologin beschäftigt sich mit der Diagnostik und Therapie von Hirnleistungseinschränkungen. Schluck- und Sprachstörungen, die nach einem Schlaganfall auftreten können, werden von einer Logopädin behandelt. Soziale Verhältnisse, Wohnsituation und bei Entlassung notwendige pflegerische Unterstützung werden von einer Sozialarbeiterin erfragt und vermittelt. Um eine enge Betreuung der Patienten durch das Team zu gewährleisten, Informationen Fortschritte und Ziele zu erörtern, werden einmal pro Woche im gesamten Team in Anwesenheit aller Berufsgruppen sogenannte Reha-Sitzungen durchgeführt. Hier werden die noch zu erreichenden Ziele, die Motivation und der Verlauf besprochen und anstehende Entlassungen geplant.

*Dr. Jörn Kuntsche*

## Gesprächskreis

# Pflegende Angehörige

Der Satz „Wenn du alt bist, Pflege ich dich natürlich!“ ist schnell gesagt. Dabei stellt sich nicht nur für den Patienten die Pflege als eine oft schwere Geduldsprobe dar, sondern auch für die Menschen, die die Pflege übernommen haben. Bei aller Unterstützung durch Sozialstationen und private Pflegedienste tragen die pflegenden Angehörigen eine große Last.

Mit dem Gesprächskreis für „Pflegende Angehörige“ erhalten die pflegenden Angehörigen eine Möglichkeit zum Austausch. Im offenen Gespräch in vertraulicher Atmosphäre soll die Möglichkeit geschaffen werden, ganz praktische aber manchmal auch bedrückende Fragen mit gleichfalls betroffenen Menschen zu klären. Wir wollen pflegende Menschen dabei ermutigen, ihre eige-

nen Bedürfnisse nicht aus dem Auge zu verlieren. Es ist das Ziel, pflegende Angehörige seelisch zu unterstützen.

Zu diesem Gesprächskreis sind alle Menschen eingeladen, die einen anderen Menschen pflegen. Es ist dabei unerheblich, wie lange die Pflege schon dauert und ob die Diakoniestation Friedberg oder eine andere Sozialstation die Pflege unterstützt.

Treffpunkt: Friedberg – Ökumenisch Diakoniestation  
– Mainzer Torweg 16

Mittwoch 19<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup>Uhr

Kontakt: Herr Joachim Michalik  
Tel.: 06032/ 93 13 13 oder  
Ökumenische Diakoniestation  
Tel.: 06031/ 44 55

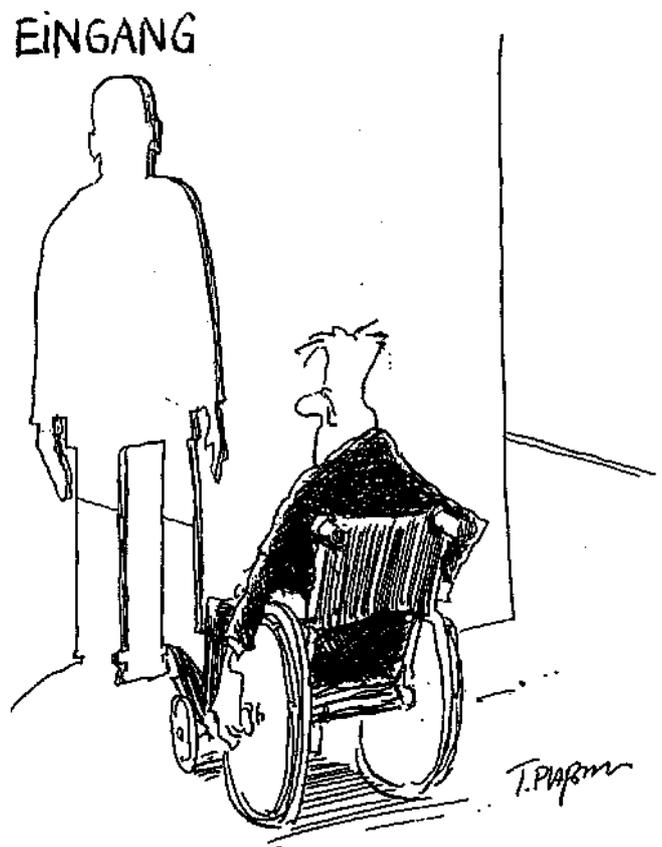


# Deutscher Psoriasis Bund e.V.

## Regionalgruppe Frankfurt

„Psoriasis“ ist der medizinische Fachausdruck für die Hautkrankheit Schuppenflechte. Der Name stammt von dem griechischen Begriff „psao“ ab (ich kratze) und verdeutlicht eine Begleiterscheinung der Krankheit. Der deutsche Name „Schuppenflechte“ weist auf ein typisches Merkmal der Hauterscheinung hin: Schuppen und entzündlich gerötete Haut. Schuppenflechte ist keine der modernen Zivilisationskrankheiten. Es gibt bereits Hinweise auf Psoriasis im Alten Testament. Die Zahlen über den Verbreitungsgrad der Schuppenflechte in der Bundesrepublik Deutschland basieren nur auf Schätzungen. Demnach sind 2–3 % der Bevölkerung, das sind rund zwei Millionen Kinder und Erwachsene, an der nicht ansteckenden Schuppenflechte der Haut und Gelenken (Psoriasis-Arthritis) erkrankt.

Der Deutsche Psoriasis Bund (DPB) wurde 1973 in Hamburg gegründet und ist als einzige gemeinnützige Patientenselbsthilfe-Organisation bundesweit für die an der Schuppenflechte erkrankten Menschen tätig. Der DPB setzt sich für die Anliegen der Psoriatiker in allen Bereichen der Gesellschaft ein. Der Verband wird von 9000 Mitgliedern getragen. Unsere Regionalgruppe in Frankfurt wurde im gleichen Jahr gegründet. Zwar kommen aus Frankfurt unsere meisten Mitglieder, aber auch die Gebiete um Bad Vilbel, Bad Homburg, Oberursel, Königstein, Offenbach, Langen und Hanau werden von uns betreut. Es finden regelmäßige Treffen mit Fachvorträgen, Gruppenabenden und Klinikbesichtigungen statt. Jeder Betroffene und Interessierte wird gerne in unserer Gruppe aufgenommen. Wir treffen uns monatlich um 19 Uhr in den Räumen des VdK, Ostparkstr. 37 in Frankfurt. Nähere Auskünfte erteilt: Ulrike Rupp, Tel./Fax: 061 01/58 20 86



Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.

R.M. Rilke

## Selbsthilfe-Pinwand

### Multiple Sklerose-Gruppe in Büdingen

Wer möchte bei der *Neugründung einer Gruppe für MS-Erkrankte in Büdingen* mitwirken.

Wer ist betroffen und hat Interesse?

Infos erhalten Sie über die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises, Frau Obleser, Tel. 0 60 31/ 8 35 45 (8<sup>00</sup> Uhr bis 12<sup>00</sup>Uhr)

Der Arbeitskreis für Soziale Dienste in Büdingen hatte im Jahre 2001 alle **Selbsthilfegruppen des Ostkreises** zu verschiedenen Informationsrunden eingeladen. Leider kann dieser Arbeitskreis weitere Treffen nicht mehr organisieren. Zur Unterstützung hat sich daraufhin die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises sowie das Frauenzentrum in Büdingen angeboten. Um diese Zusammenkünfte allerdings weiterhin zu gewährleisten, werden noch engagierte Helfer aus den Selbsthilfegruppen des Ostkreises benötigt.

Ansprechpartner: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises, Frau Obleser  
Tel. 0 60 31/ 8 35 45 (8<sup>00</sup> Uhr bis 12<sup>00</sup>Uhr)

Gründung Selbsthilfegruppen mit wöchentlichen Treffen

### Ohne Angst kann es keinen Mut geben

#### Angst – Dein Wegweiser ab 2002

Angst wird oft als reduziertes Gemeinschaftsgefühl empfunden. Gerade weil das Gemeinschaftsgefühl rückläufig ist, leiden immer mehr Menschen unter behandlungsbedürftigen Ängsten.

Mit der Gründung dieser Selbsthilfegruppe wollen Menschen das für die seelische Gesundheit so wichtige Gemeinschaftsgefühl fördern und entwickeln. Während – oder nach einer Psychotherapie wird die Selbsthilfegruppe Dich ermutigen, die neuen Wege zu gehen.

Vor dem ersten Gruppentreffen im Januar empfehlen wir ein unverbindliches Vorgespräch mit dem Gründer der Gruppe.

Weitere Informationen:

BÜRGER*aktive*, Tel. 0 61 01-13 84

Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe suchen wir Betroffene und Angehörige zum Thema „Schädel-Hirn-Verletzungen“.

Kontakt über Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises, Frau Obleser  
Tel. 0 60 31/ 8 35 45  
(8<sup>00</sup> Uhr bis 12<sup>00</sup>Uhr)

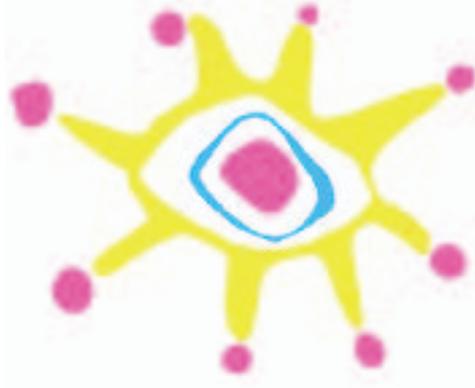
## Leserbrief

# Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen

- Adoptiveltern
- Alleinerziehende
- Im **A**lter
- Aphasie
- Aufmerksamkeitsstörung
- Behinderte und Nicht-Behinderte
- Behinderungen und Entwicklungsverzögerungen
- Blutfette
- Diabetiker
- Down-Syndrom
- Fibromyalgie
- Gehörlose
- Heilung  
Krankheit
- Krebs
- Lebenshilfe
- Lesen-Rechtschreibschwäche
- Lupus erythematodes
- Lymphschulung zur Selbsttherapie
- Morbus **B**echterew
- Morbus **C**rohn / **C**olitis ulcerosa
- Morbus **P**arkinson
- Multiple **S**klerose
- Osteoporose
- Pflegende Angehörige
- Psychisch Kranke
- Rheuma
- Schlaganfall
- Seelische Gesundheit
- Sekteninformation und Selbsthilfe
- Sklerodermie
- Leben und **S**terben
- Suchtprobleme (Alkohol, Medikamente, Drogen, Nikotin)
- Suchtprobleme (Esssucht / Übergewicht)
- Trauerverarbeitung
- Trennung und Scheidung



# Selbsthilfe-Kontaktstelle



## des Wetteraukreises

61169 Friedberg  
Europaplatz  
Zimmer 194

Tel.: 06031 / 83 545  
Fax.: 06031 / 83 911 245  
E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de  
Homepage: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de)

- Bürgerservice/Wegweiser
- Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Ansprechpartnerin: Frau Anette Obleser (8<sup>00</sup> bis 12<sup>00</sup>Uhr)**

Wir danken den unten aufgeführten Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 3. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.



Mit freundlicher Unterstützung der

Betriebskrankenkassen in Hessen



Verband der  
Angestellten-  
Krankenkassen e.V.



AEV - Arbeiter-  
Freiwerkassen-  
Verband e.V.

**BARMER**



**TK**  
Techniker  
Krankenkasse

**KKH**  
Kaufmännische  
Krankenkasse

**Hamburg  
Münchener  
Krankenkasse**

**HEK**  
Hanseatische  
Krankenkasse

**GEK**  
Gehilfen-ErwerbsKasse

**HZK**  
Krankenkasse  
für  
Bau- und Holzberufe

**KEH**  
Krankenkasse Eisenacher Industrie-  
Berufe

**STADA**

**Sparkasse Wetterau**  
Kompetenz. Vertrauen. Nähe.

