



Selbsthilfezeitung für die Wetterau

6. Ausgabe 6/2003 Herausgeber: *Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
BÜRGERaktive Bad Vilbel*





Impressum

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
im Gesundheitsamt/Gesundheitshaus Friedberg
Anette Obleser, Tel.: 060 31/8 35 45



BÜRGERaktive Bad Vilbel
Gemeinnütziger Verein
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Frankfurter Str. 15, 61118 Bad Vilbel
Kontakt: Frau Helga Bluhm, Tel.: 061 01/1384, Fax: 061 01/98 38 46
E-Mail: info@buergeraktive.de

Druck
und Gestaltung

Druckservice Uwe Grube
Vogelsbergstraße 6
63697 Hirzenhain

Redaktion

Anette Obleser
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Europaplatz
61169 Friedberg

Mathias Flor
Dezernat C des Wetteraukreises
Europaplatz
61169 Friedberg

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

Sponsoren

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

Wir danken den Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 6. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

Auflage

5000

Der Blinde und der Lahme

In einem Walde befanden sich Leute, welche aus Furcht vor einem König aus der Stadt geflohen waren. Da sie hier wieder durch einen Überfall in Gefahr gerieten, flüchteten sie, ihre Wagen im Stiche lassend. Auch zwei Männer ließen sie im Stiche, die so gut wie hilflos waren, einen Blinden und einen Lahmen. Als der Überfall vorüber war, entstand durch das Feuer, welches die Leute unterhalten hatten und welches durch den Wind verbreitet wurde, ein Waldbrand.

Die beiden gerieten in Angst. Der Blinde warf sein Obergewand ab und floh, gerade aufs Feuer zu: „Flieh nicht dorthin, Blinder! Dort ist gerade das Feuer!“ Der andere fragte: „Wohin soll ich mich denn aber wen-

den?“ Der Lahme sagte: „Ich könnte dir den Weg vorwärts zeigen, so weit du willst, da ich aber lahm bin, so nimm mich auf deine Schultern, damit ich dir angebe, wo du den Schlangen, Dornen, dem Feuer und anderen Gefahren aus dem Wege gehen kannst, und damit ich dich glücklich in die Stadt weisen kann“. Der Blinde nahm den Vorschlag an und richtete sich nach des Lahmen Worten, und so gelangten die beiden wohlbehalten in die Stadt.

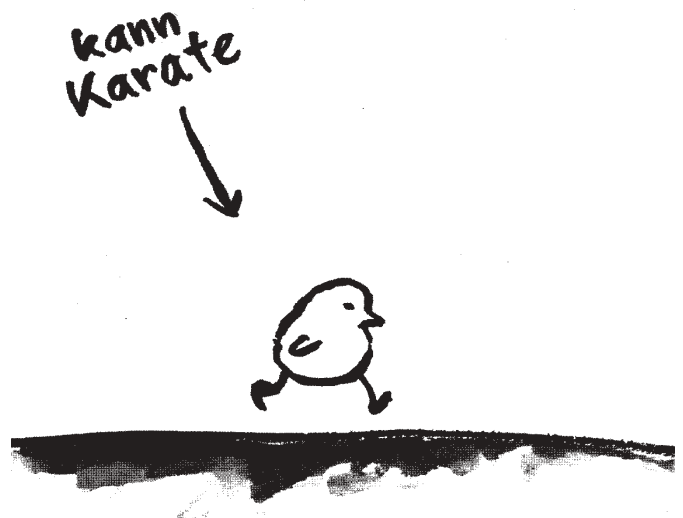
So lautet das Gleichnis. Seine Anwendung aber ist diese: *Durch die Tat und das Wissen gelangt man in die Stadt der Erlösung.*

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben dieser neuen Ausgabe der „Selbsthilfzeitung“ dieses indische Märchen vorangestellt, weil es verdeutlicht, wie man Angst begegnen kann. Der letzte Satz „Durch die Tat und das Wissen gelangt man in die Stadt der Erlösung“ wird noch deutlicher, wenn man ihn mit dem Begriff des „Vertrauens“ verbindet. Das „Anvertrauen“ von Angst ist ein erster Schritt hin zur Bewältigung von Angst. Wohl dem, der sich selbst helfen kann, der seine helfende Hand am Ende seines Armes findet, wie es ein nicht genannter Autor in seinem Erfahrungsbericht aus der Selbsthilfegruppe „Mut und Angst“ beschreibt. Er beschreibt seine Erfahrungen aus der Gruppe und erklärt, wie aus Angst Mut werden kann. Pfarrer Bernhard Schirmer ergänzt dies, indem er verdeutlicht, wie sich Mitglieder einer Selbsthilfegruppe gegenseitig in der Einübung von Vertrauen bestärken.

Weil die „Angst der Männer“ eine ganz besondere ist, wird sie in einem eigenen Beitrag beschrieben. Ganz viel Raum geben wir dem Thema „Ängste bei Kindern“. Die Heilpraktikerin Monika Gerhardus hat hierzu einen vielschichtigen Artikel verfasst, für den die Redaktion sehr dankbar ist und den wir in den nächsten Ausgaben fortsetzen. Diesen Dank verbinden wir mit der Hoffnung, dass uns hierzu die ein oder andere Stellungnahme – gerne auch kritischer Natur – erreicht.



Danken möchten wir auch Herrn Dr. Knoll, der die neue psychiatrische Abteilung am Kreiskrankenhaus Friedberg vorstellt, und Herrn Prof. Dr. Dr. Remschmidt, der dies für die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Marburg tut.

Ergänzt wird diese Ausgabe zudem durch Neuigkeiten aus der Selbsthilfekontaktstelle des Kreisgesundheitsamtes, darunter befindet sich auch ein Rückblick auf den Wetterauer Selbsthilfetag 2002.

In unserer nächsten Ausgabe wollen wir uns mit dem Thema Prävention beschäftigen. Hinweise und Anregungen nehmen wir hierzu gerne entgegen.

Für die Redaktion

Matthias Flor

Beweg dich – dann bewegt sich etwas

Ein Kurzbericht des Gründers der Gruppe *Mut und Angst* in Bad Vilbel

Erschrocken über die Schnelligkeit eines beruflichen Absturzes und wohlvertraut mit den Wirren einer Krise, spürte ich den Sog der Angst, der in die Tiefe zieht. Überzeugt von dem Nutzen therapeutischer Hilfestellungen, wuchsen jedoch die heilenden Kräfte mit der Fragestellung, was ich selbst geben kann. Meine Gründungsinitiative wurde von dem Leitsatz Reinhard K. Sprengers geprägt: *„Wer eine helfende Hand sucht, findet sie immer am Ende seiner Arme.“* In diesem Sinne machte ich mich mit der BürgerAktive auf die Suche nach Menschen, die sich auf einen eigenverantwortlichen Weg in die Selbsthilfe machen wollen.

Nach 15 Monaten regelmäßiger Samstagstreffen habe ich als Kontaktperson von der Gruppe Abschied genommen, um Zeit für neue Wege zu erhalten. Was ist seit der Gründung für mich als Teilnehmer und Betroffener geschehen? Was hat mir letztendlich geholfen und was konnte eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema für mich ganz persönlich leisten? Wie kann ich ein kurzes wie verständliches Fazit mit wenigen Worten ausdrücken?

Seit dem Abschied aus der Gruppe konnte ich mein Gefühl von Zufriedenheit und Tatkraft schwer in Sprache übersetzen. Wie so häufig, begegnete mir durch Zufall ein kurze Geschichte, die meine aktive Lernerfahrung der letzten Monate auf den Punkt zu bringen scheint. Wer sich wie ich auf diese Geschichte einlässt, erahnt die Antwort auf die grundlegende Fragestellung dieser Ende 2001 gegründeten Gruppe: Wie aus Angst Mut werden kann? Ohne es genau vorher zu wissen, offenbarte mir die Geschichte, dass der Weg zum Mut über die Zuversicht führt. Die Gründung, Betreuung und Teilnahme an dieser Gruppe war ein lebendiger Weg in diese Richtung. Folgende kleine Geschichte kann auch für Sie ermutigend sein, das Trainingsfeld einer Selbsthilfegruppe zu suchen:

Eines Nacht wird eine junge Familie vom Feuer über- rascht. Der Familie gelingt es trotz des tosenden Feuers ins Freie zu fliehen. Dort steht sie jetzt und beobachtet, wie die zunehmenden Flammen ihr Haus verzehren. Erstarrt vor Schreck stellt der Vater fest,

dass der Jüngste bei der Flucht vergessen wurde. Der schlafende Junge befindet sich im Dachgeschoss. Eine Rückkehr in das Haus und eine Rettung des Jungen scheint unmöglich.

Plötzlich öffnet sich das Dachfenster und der 5-jährige Junge ruft nach seinem Vater. Nur noch ein Sprung kann den Jungen retten und der Vater fordert ihn dazu auf. Der Junge ruft: „Vater ! – ich kann nicht springen – ich sehe dich nicht!“ Der Vater erwidert: „Aber ich sehe dich und darum spring!“ Trotz seiner Angst springt er daraufhin in die Arme seines Vaters.

Fast alle Menschen, die mir in der Selbsthilfegruppe *Mut und Angst* begegneten, stehen wie ich in irgendeiner Weise dem Umstand des Neuanfangs und somit der unmittelbaren Notwendigkeit des Springens gegenüber. Angst ist die lähmendste Kraft in unserem Leben, zugleich ist sie wohl das menschlichste, natürlichste Gefühl. Anders als konkrete Furcht steht Angst oft in einem nicht genau erklärbaren Zusammenhang mit unserer unsichtbaren und nicht greifbaren Zukunft. Sie verstärkt sich gerade dann, wenn wir vor einem Sprung das kalkulierbare Risiko geradezu rebellisch einfordern und die Bewegung verweigern. Der Junge springt, obwohl er den Vater nicht sieht.

Der Blick in die unsichtbare Zukunft wird mit dem Denken verknüpft, wenn die Angst besiegt werden könnte, dann kann ich auch springen. Stets mit dem Glauben mehr wissen zu wollen als zur Bewegung nötig, begab ich mich häufig in den Kreislauf der permanenten Vorbereitung. Doch ist zunächst das Einverstandenwerden mit der Angst ein erster Schritt zum Mut. Durch den Schritt in eine Selbsthilfegruppe bewegte ich mich hinein in das Einverständnis mit mir nie ganz begreiflichen Gefühlen und Fügungen. Im Zeitablauf wurde mir deutlich, dass bei Zukunftsfragen die Angst ihre Berechtigung und Würdigung benötigt.

Der Junge springt. Die innere Wahrheit folgender Geschichte ist etwas, was durch praktisches Tun und Erleben stets erneuert werden muss. In eine Selbsthilfegruppe gehen, heißt für mich, in die Angst zu springen. Dadurch gelingt es im Gespräch mit ande-

ren sensiblen Menschen, Vorstellungen und Bilder darüber zu entwickeln, was die Zukunft besonders farbig für mich macht. Alle Zukunftsbilder haben gemeinsam, dass von einem Leben in Gemeinschaft mit Wertschätzung und Anerkennung eine besondere Kraft und ein Halt ausgeht. Das ist der Nährboden für Zuversicht.

„Wie kann aus Mut Angst werden?“ Meiner Erfahrung nach entsteht Mut neben der Angst. Das Hin-

einspringen in eine ungewisse Zukunft heißt Einlassen in und Zulassen von Gefühlen. Daneben entsteht die Hoffnung durch den Halt der Gruppe und die geglückten Lernerfahrungen. Durch die Arbeit mit anderen Menschen und die gemeinsame Suche nach Antworten bewegen sich meine inneren Bilder und ich schaffe Raum für zuversichtliche Gedanken.

„Beweg dich – dann bewegt sich was!“



Macho, Macht und Misserfolg – die Angst der Männer

Männer können alles, Männer sind allzeit bereit. Frauen gehören in die Kirche, die Küche und zu den Kindern und die Sonne dreht sich um die Erde. Diese alltäglichen Wahrheiten, auf die man sich jederzeit verlassen kann, machen das Leben angenehm, weil sicher.

Wie um alles in dieser Welt ist es wohl zu solchen, völlig blödsinnigen Stereotypen in unserer Gesellschaft gekommen? Soziologen haben bestimmt einen Antwort auf diese Frage.

Gut, das mit der Erde und der Sonne konnte mittlerweile von Menschen wie Kopernikus, Kepler und Galilei widerlegt werden, auch wenn verschiedene unfehlbare Päpste sich 382 Jahre lang mit Galilei noch schwer getan haben weil sie Angst hatten, ihr Fehlurteil zuzugeben. Erst 1992 wurde Galilei von der Kirche rehabilitiert. Die Frauen erobern allmählich auch die Chefetagen in den Konzernen, sie erlangen Macht und Einfluss. Viel langsamer zwar als wünschenswert, aber immerhin. Frauenquoten sollen helfen.

Wie aber ist das mit dem Bild von den Männern, und die Erwartungen an das männliche Geschlecht? Wer widerlegt dieses völlig falsche Weltbild? Frauen emanzipieren sich! – Warum lässt die Emanzipation der Männer noch immer auf sich warten? Und solange es Diskrepanzen zwischen Selbstbild und Fremdbild der Männer gibt wird es Angst geben, den Anforderungen nicht gerecht zu werden: Wie sollen Männer sein aus Sicht der Gesellschaft und wie sind sie wirklich?

Von jüngeren Kollegen schikaniert, vom allgemeinen Informationsfluss ausgeschlossen, gemobbt, wird der morgendliche Weg ins Büro zur Tortour. Beruflicher Absturz, Kündigung, das männliche Selbstvertrauen ist am Boden zerstört. Selbstzweifel zermartert das Gehirn. Schlaflose Nächte – schweißgebadet. Jetzt gilt es, Bewerbungen zu schreiben; werden es 200 sein, oder sind 2000 Schreiben um Anstellung notwendig? Wie häufig werden die immer gleich lautenden Ablehnung aus irgendwelchen Firmencomputern kommen: „... wir bedauern, aber leider ... und wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer weiteren Suche!“ Jeden Morgen der angstvolle Gang zum heimischen Brief-

kasten. Die Ablehnungsschreiben sind schon an ihrem großen Format erkennbar. Dieser Mann, der das erlebt, fühlt sich wertlos auf dieser Welt, weil er doch scheinbar für nichts mehr gut ist. Jeder Telefonanruf wird zur Qual. Dann eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch, aber die Angst, in das Gebäude hinein zu gehen.

Erst mal nur drum herum gehen. Panik! Die Hände sind feucht, das Herz rast, Übelkeit. „Wird es diesmal klappen?“ Depressionen!

Immer seltener die schützende Wohnung verlassen. Der Gang zur Bushaltestelle um die Ecke ist nur noch schwer möglich. Medikamente sollen das Schlimmste verhindern. Und dann die Angst vor der Angst.

Die Selbsthilfegruppe gibt Ruhe. Sie gibt Halt, weil dort Menschen sind, die verstehen, zuhören und helfen. Dort kann man die Erfahrung machen, dass nichts, aber auch gar nichts passiert, wenn man zugeht, Angst zu haben. Keine schrägen Blicke, kein Lustig machen. Das gibt Vertrauen.

Wenn Mann oder Frau selbst eine neue Angstgruppe gründen will, sollten nur zwei Dinge beachtet werden: Frauen haben andere Gründe für Ihre Ängste als Männer – eine Trennung in Männer- und Frauen-Gruppen kann deshalb sinnvoll sein. Zweitens braucht ein Gruppengründer viel Zeit und Geduld. Es sind nämlich gerade die Ängste, die jeden zögern lassen, sich einer Gruppe anzuvertrauen. Wenn eine Angstgruppe auf sich aufmerksam macht, dann dauert es möglicherweise mehrere Wochen, bis Interessenten auftauchen aus ihrer Angst.



Klaus Schulz
Gesundheitsmanager
Freier Journalist

Angst und Selbsthilfegruppe

In unserer westlichen Zivilisation nimmt die Zahl der Menschen, die von Ängsten geplagt sind, immer mehr zu. Wir alle kennen Ängste von Kindes Beinen an.

Angst ist eine natürliche Reaktion auf eine reale Bedrohung: Dem Menschen rettet sie früher vor wilden Tieren das Leben, heute lässt sie uns angemessen im Straßenverkehr agieren und reagieren.

Diese Art von Angst ist – im Gegensatz zur neurotischen Angst – in der Therapie kein Problem.

Angst fasziniert auch, wenn Sie an Horror- und Aktionsfilme denken. Dahinter steckt – vor allem bei jungen Menschen – das Bedürfnis, das Fürchten zu lernen. In dem Grimmschen Märchen: Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen, wird klar, dass der Mensch erst dann vollständig in sein Leben eingeweiht wird, wenn er auch seine „Rückseite“ erfährt. Unserer Gesellschaft fehlen Pubertätsrituale; daher das Ersatzangebot von Film und Fernsehen.

Die neurotische Angst ist der momentanen Situation nicht angemessen. Sie kommt meist aus einer früheren Situation und ist in der falschen Zeit gelandet.

Die Geburt und die vorgeburtliche Lebenszeit sind Grundlage vieler später auftauchender Ängste. Da das real bedrohliche Erleben – in vielen Fällen das Nah-Tod-Erlebnis – vor der sprachlichen Entwicklung stattfand, kann es natürlich weder mit der Sprache des Klienten noch des Therapeuten erreicht werden. Allein der Körper hat es an bestimmten Stellen gespeichert. Die Großhirnrinde – also das „Bewusste Erleben“ – schaltet sich bei extrem schockierenden Erlebnissen aus. Deshalb gibt es keine Erinnerung an das Trauma. Das hat für den Umgang mit der Angst Konsequenzen in der Therapie. Informationen über solche frühen Erlebnisse können von großem Nutzen sein für eine bestimmte Einstellung zu sich und seinen Ängsten: Ich bin nicht verrückt.

Ein vorgeburtlicher natürlicher Faktor, ist die Verwandlung der anfänglichen Weite des Mutterleibes in eine zunehmende Enge, die das Kind dann austreibt. Nicht umsonst ist die Angst ganz nah mit der Enge verwandt. Gelingt die Überwindung der Angst bei der Geburt nicht, wird das Schicksal sich immer wieder verschiedener Engesituationen bedienen, die

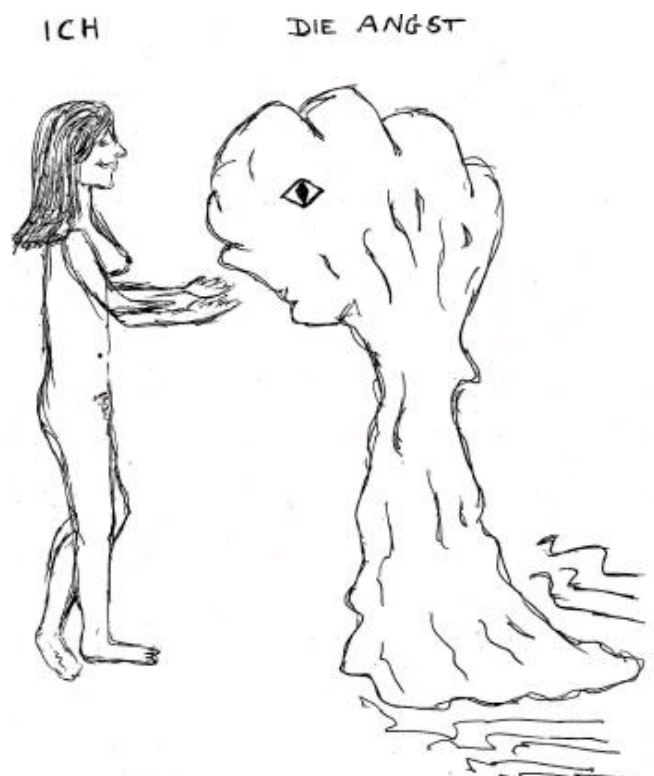
dann seelischer und sozialer Art sind. Hinzu kommt bei vielen Angstpatienten auch noch der Mangel an Urvertrauen und damit an Selbstvertrauen.

Hier ist der Ansatz für die Selbsthilfegruppe: Die Teilnehmer können sich selbst und gegenseitig in der Einübung von Vertrauen stärken. Sie erfahren: Ich bin nicht allein mit meiner Lebensangstgeschichte. Die Gruppe kann unterstützen in Vertrauensübungen im Alltag der einzelnen und einen wertvollen supervisorischen Beitrag leisten. Zu bedenken ist die Gefahr der Abhängigkeit von der Gruppe und der Verlagerung der Lebensenergien aus der Familie und aus dem Alltag in die Gruppe hinein.

Jede Selbsthilfegruppe sollte auch auf ein wichtiges Grundgesetz achten: Alles, worüber ich viel spreche, macht es größer und wichtiger. Eine Gruppe muss sich deshalb von der Problemorientierung auf die Lösungsorientierung verlegen.

Dann können die Ängste der einzelnen relativiert und aufgefangen werden. Darüber hinaus kann die Gruppe Klarheit anbieten, welche anderen Schritte noch gegangen werden können.

Bernhard Schirmer
Pfarrer und Heilpraktiker
Karben



Ängste bei Kindern – Teil 1

Ängste bei Kindern lösen in uns allen große Sorge aus. Sie haben erschreckend zugenommen. In den 50er Jahren hatten Kinder, die sich wegen übergroßer Ängste in psychiatrischer Behandlung befanden weniger Ängste als unsere Kinder heute im Durchschnitt! Ein alarmierendes Ergebnis!

Was bedeutet „Angst haben“? Ist Angst schlecht?

Angst ist grundsätzlich eine gesunde Reaktion für unser Überleben. Angst ist nützlich – denn Angst ist ein Alarmzeichen für eventuell drohende Gefahr. Wie las ich doch gerade eine Werbung für einen Film: „Er hat keine Angst – er hat keine Furcht – er hat keine Ahnung!“ Das trifft den Kern genau! Wer keine Angst hat, hat keine Ahnung über Prinzipien des gesunden Überlebens! Nur wer gesund ist, kennt Angst.

Auf der körperlichen Ebene spricht der Schmerz zu uns, dass im Körper etwas nicht in Ordnung ist. Auf der seelischen Ebene spricht die Angst zu uns, dass etwas Bedrohliches von außen auf uns zukommt.

Der frühere Mensch hatte Angst vor den Gefahren, die ihn direkt in seinem Überleben bedrohten: z.B. Angst vor wilden Tieren, Angst vor Feuer oder anderen Naturgewalten. Diese menscheitsgeschichtliche Entwicklung macht jedes Kind in seiner persönlichen Entwicklung noch einmal durch.

Mit dem sogenannten Fortschreiten der Zivilisation haben sich Ängste auch verändert: z.B. Angst, ausgelacht zu werden, Angst, durch die „falsche“ Kleidung keine Anerkennung zu erhalten, Angst vor unbekanntem Gefahren.

Solche Ängste sind dem Kind in früheren, archaischen Gesellschaftsformen unbekannt.

Angst haben ist gesund! Diese Erkenntnis ist für Kinder, ihre Eltern und Erzieher elementar, um nicht noch weitere unnötige Verunsicherung zu entwickeln und ins Ungesunde zu steigern. Wir brauchen kein Angst zu haben vor unseren nächtlichen Alpträumen. Ängste helfen uns, wachsam durchs Leben zu gehen und mutig zu werden! **Nur wer Angst hat, kann auch mutig sein!** Das Heilsame, Gesunde liegt wie immer in dem Maß.

Der Grundsatz: Alles ist Gift, die Menge macht's – ist nicht nur für die Heilkunde gültig. Dies gilt auch

für Gefühle wie Furcht und Angst. Zu einer „gesunden“ Angst gehört auch ein gesunderhaltener Mechanismus, damit fertig zu werden. Leider hat der moderne Mensch – ob Erwachsener und Kinder – ein körperliches Problem mit den Erlebnissen von Angst: Alle gesunden Abwehrmechanismen, die bei Angst in unserem Körper entstehen, bleiben neuerdings ungenutzt.

Wieso? Was geschieht in unserem Körper bei drohender Gefahr? Sobald ein Warnsignal von unserem Körper über die Sinne erfasst ist, wird eine Kettenreaktion gestartet: Der Hypothalamus setzt das autonome Nervensystem in Aktion, dieses sorgt für vermehrte Produktion von Adrenalin. Adrenalin beeinflusst

- den Herzschlag
- den Ausstoß von Blut aus der Milz
- den Blutdruck
- den Zuckerspiegel zur Mobilisierung der Glykogenreserven in den Muskelzellen
- stoppt die Verdauung, damit das Blut in der Muskulatur zur Verfügung steht
- allen inneren Organen wird Blut entzogen und in die Extremitäten geschickt: In Kopf – Beine – Arme, in den Kopf, um schnelle Entscheidungen zu treffen, in die Arme, um zu kämpfen, in die Beine, um wegzurennen.

Das sind biologische Urreaktionen des Überlebens. Die Muskeln können das erhöhte Adrenalin wieder abbauen und die Kettenreaktion hört auf. Der gesamte Körper und seine Organe erhalten wieder die optimale Blutzufuhr und damit ihre Versorgung.

Wieso bleiben die Abwehrmechanismen heute ungenutzt?

Das heutige Kind sitzt. Es sitzt vor dem Computer, vor dem Fernsehen, es macht Spiele mit dem Gameboy, es sieht Filme mit Szenen, die wiederum eine Erhöhung des Adrenalinspiegels verursachen, auch bei den häufig unterschätzten Zeichentrickfilmen. Die kindlichen Ängste bleiben unverarbeitet, das autonome Nervensystem des Kindes bleibt überspannt.



Die Folge ist häufig eine Entladung durch Aggression. Im Sinne der körperlichen Gesundheit ist die Abreaktion über die Muskeln eine gesunde Reaktion, um das ungesund angehäuften Adrenalin wieder loszuwerden. Für die Gesellschaft ist die Reaktion sehr unbequem. Wir bezeichnen die Kinder als Zappelphilipp, als hyperaktiv – und, weil sie ihre Konzentrationsfähigkeit verlieren, sind wir mit der schnellen Diagnose ADS-Kind fertig. Stillgelegt mit Ritalin haben wir die Lösung des Problems parat.

Überlegungen zur Lösung

Kinder müssen wieder Raum erhalten, in denen sie sich bewegen! Rennen, Klettern, körperliche Abreaktionen müssen wieder ermöglicht werden.

Das immer „brav“ stillsitzende Kind, das unsere jungen Eltern immer erwarten aus Angst vor den Kommentaren unfreundlicher oder unaufgeklärter Zeitgenossen wird zu einer tickenden Gefahr für unsere gesamte Gesellschaft. Solche gefesselten Kinder, solche unterdrückten Kräfte in unseren Jugendlichen suchen sich einen Weg der Entladung. Die Kinder brauchen kein Ritalin! Kinder dürfen unvollkommen sein, verträumt sein, launig sein.

Natürlich ist der Umgang mit Kindern anstrengend. Die Erwachsenen sind auch „genervt“ von ihren Eskapaden. Aber nur Kinder, die sich ausprobieren konnten, können als Erwachsene ihren „Mann“ – ihre „Frau“ stehen. Die Erwachsenen brauchen ein erwachsenes Bewusstsein dafür, was zur Kindheit gehört: Lärm, Bewegung, wildes Spiel, Unvernunft.

Maria Montessori rief in den 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts

zum Jahrhundert des Kindes auf! Es sollte ein Ende sein mit dem Bild, dass Kinder kleine Erwachsene seien. Sie erfand die Pädagogik, die vom Kind ausgeht, damit sich die kindliche Natur entfalten kann.

Wo ist der Gedanke von Maria Montessori geblieben?

Leider ist 80 Jahre nach ihrer Revolution in der Pädagogik und im Umgang der Gesellschaft mit unseren Kindern wenig von diesem neuen Bewusstsein erhalten geblieben. Kinder werden wieder „gehalten“ als seien sie kleine perfekte Sofapuppen, immer funktionierende Lernmaschinen. Eltern übersteigern ihre Erwartungen, in dem sie Wunderkinder haben wollen oder überlassen die jungen Menschen sich völlig selbst. Der Perfektionismus überfordert die Kinder und verführt zur falschen Einstellung zu unseren Kindern. Die Folge ist Angst. Angst, einem Anspruch nicht entsprechen zu können, weil er zu hoch gesteckt ist. Angst, einem Anspruch nicht entsprechen zu können, weil er nicht bekannt ist. Ein Anspruch, der nicht bekannt ist, kann nicht ausgesprochen werden und macht diffuse Ängste.

Diesen anregenden Beitrag über „Ängste bei Kindern“, den Frau Gerhardus aus der Erfahrung ihrer langjährigen Arbeit uns übermittelt hat, wollen wir in den nächsten Ausgaben fortsetzen.

Monika Gerhardus
Lehrerin und Heilpraktikerin
Tel.: 0 61 87-9 19 57
61137 Schöneck

Der Tiger macht aus Angst Angst



Die Neue Psychiatrie am Bürgerhospital Friedberg

von Dr. Michael Knoll

Am 30.01.2003 hat ein nicht alltägliches Ereignis in feierlichem Rahmen stattgefunden:

Nach mehrjähriger Vorbereitung und nach 30 Monaten intensiver Bauphase wurde an diesem Tag die neue Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Friedberg eröffnet; sie ist als Abteilungspsychiatrie am Bürgerhospital konzipiert – auch wenn zwischen dem „alten“ Bürgerhospital und der neuen Klinik 500 Meter zu überwinden sind.

Zunächst einige Fakten: Die neue Klinik wurde vom ersten Architektengespräch an nach den Vorgaben der Offenen Psychiatrie konzipiert, sie erstreckt sich auf 9000 m² Gebäudefläche und beinhaltet im Erdgeschoss eine Tagesklinik mit 20 Plätzen und eine großzügig dimensionierte Institutsambulanz. Im ersten Obergeschoss befinden sich die Depressionsstation und die gerontopsychiatrische Station. Ein Stockwerk höher sind die Suchtstation und die Soteriastation zur Behandlung von Menschen mit einer schizophrenen Erkrankung eingerichtet. Alle Stationen verfügen über 20 Plätze. 20 weitere Tagesklinikplätze sind nach den Vorgaben des Bettenbedarfsplanes des Landes Hessen im Osten des Wetteraukreises kurzfristig darzustellen.

Die vier Stationen sind sämtlich als Ein- oder Zweibett-Zimmer mit eigener Nasszelle gestaltet worden. Gruppenräume, Aufenthaltsräume, kleine und auch größere Kommunikationszentren bieten bereits architektonisch einen plastischen Eindruck davon, wie sehr sich die Psychiatrie von ihrem früheren Anstaltsverständnis bis heute weiter entwickelt hat ohne aber andererseits ihren Charakter als Hochleistungsmedizin zu verleugnen.

Dem Normalitätsprinzip folgend wurde ebenfalls von Anfang an dem Spezialisierungsgebot der modernen Medizin Folge geleistet, das konzeptuell ausgestaltet wurde. Leitbild, Leitlinien und Verfahrensregelungen für die Stationen sind im Klinikhandbuch hinterlegt.

Jede dieser Stationen erhält eine eigene fachkrankenpflegerische und oberärztliche Leitung, die organisatorisch die therapeutische Kontinuität auch im



Rahmen der jeweils angegliederten Tagesklinik und Ambulanz sichern wird. Auch alle weiteren Berufsgruppen des multiprofessionellen Teams stehen orientiert an der Personalverordnung Psychiatrie zur Verfügung – etwa 90 % unserer zukünftigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben sich bereits vertraglich gebunden.

Die neue Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie ist aber nicht nur auf der konzeptionellen und rationalen Ebene „durchgestylt“, sie ist vielmehr im Rahmen einer intensiven und jahrelangen Zusammenarbeit zwischen zukünftigen Nutzern und Architektinnen und Architekten zu einem durch und durch transparenten, in sich harmonischen und farblich aufeinander abgestimmten Raumkörper und Kunstwerk geworden. Farbliche Orientierungshilfen im Bodenbelag führen auch schlecht orientierte Patienten zu ihren Zimmern zurück, Kommunikationszentren haben eine eigene farbliche Gestaltung, auf das Licht in allen Teilen der Klinik wurde größter Wert gelegt, so dass man sagen kann, dass dieses Krankenhaus modernste medizinische Psychiatrie in einem hoch ästhetischen Gebäude realisiert.

Besonders erwähnen muss man, dass die Gartenanlage auf den vorhandenen 15 000 m² ebenfalls im Rahmen einer intensiven Zusammenarbeit mit den Nutzern ganz nach den Bedürfnissen der Patienten und unter Berücksichtigung der Erkenntnisse der modernen Wahrnehmungspsychologie gestaltet worden ist. So findet sich zur groben Orientierung ein Trockenbettflusslauf für Patienten, die sich stark zurückgezogen haben, ein Sinnesgarten für Menschen mit Gehstörungen, Wege mit leichten Hindernissen. Es finden sich auch im Garten Meditationsecken und andererseits Terrassen für Gruppenaktivitäten im Sommer.

Während der regelmäßigen Beratung des Architektenteams durch die späteren Nutzer kristallisierten sich nicht nur bestimmte Anforderungen an die Architektur heraus sondern zeitgleich bestimmte Werte, denen sich die zukünftige Leitung verpflichtet sieht und die in dem Leitbild der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie differenziert hinterlegt sind.

Die Leitprinzipien unserer Arbeit sind

- *Offenheit* im Sinne offener Psychiatrie und Offenheit für die Bedürfnisse sämtlicher Nutzergruppen
- *Transparenz* im Sinne der Durchsichtigkeit und Sinnhaftigkeit dessen was wir in der Klinik tun
- *Struktur*, d.h. die Ordnung, die den Rahmen für das abgibt, was wir tun
- *Vernetzung* als Prinzip der respektvollen Zusammenarbeit mit allen, die an der Behandlung und Betreuung psychischer kranker Mensch im Wetteraukreis mitwirken

Diese leitenden Grundwerte unserer Arbeit sind in den Grundhaltungen der Teamarbeit der einzelnen Stationen konkretisiert.

*Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
am Bürgerhospital Friedberg
Johann-Peter-Schäfer-Str. 3
61169 Friedberg
Tel.: 06031/89-10*

Auszug aus der Selbstdarstellung der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Philipps-Universität Marburg

Seelische Probleme, Verhaltensstörungen und psychische Erkrankungen wie z.B. Entwicklungsstörungen, aggressive Verhaltensauffälligkeiten, Essstörungen, Angststörungen, Depressionen, Psychosen und Drogenprobleme kommen bei Kindern und Jugendlichen häufig vor. Deshalb benötigen etwa zehn Prozent aller Kinder und Jugendlichen im Laufe ihrer Entwicklung psychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe.

Wer sind wir?

In unserer Klinik werden Kinder und Jugendliche, die an seelischen Störungen leiden, ambulant, teilstationär oder stationär behandelt.

Wir: Ärzte, Psychologen, Pflegepersonal, Pädagogen, Ergotherapeuten, Ernährungsberater, Bewegungstherapeuten, Sozialarbeiter und Lehrer arbeiten eng zusammen, um unseren Patienten die bestmögliche Diagnostik und Therapie anzubieten.

Für wen sind wir da?

Unsere Klinik ist zuständig für alle kinder- und jugendpsychiatrischen Patienten, die im Landkreis Marburg-Biedenkopf, im Landkreis Gießen oder im Wetteraukreis wohnen und jünger als 18 Jahre sind. Vereinzelt nehmen wir auch Kinder und Jugendliche aus anderen Regionen auf und behandeln bis zu einer Altersgrenze von 21 Jahren.

Unsere Ziele:

- Wir bemühen uns, den Aufenthalt in unserer Klinik so angenehm wie möglich zu gestalten und die Aufenthaltsdauer so kurz wie möglich zu halten.
- Wir streben stets eine möglichst effektive und nachhaltige Therapie an. Grundlage hierfür ist eine ausführliche diagnostische Untersuchung.
- Unser therapeutisches Angebot ist auf das Alter und den Entwicklungsstand der Patienten abgestimmt.

- In der Diagnostik und Therapie streben wir eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern an.
- Wir kooperieren mit öffentlichen Einrichtungen wie zum Beispiel Schulen und Jugendämtern.

Stationäre Behandlung

Die Klinik verfügt über drei Stationen mit insgesamt 54 Behandlungsplätzen. Die Kinder und Jugendlichen, die stationär zu uns kommen, haben ganz unterschiedliche Probleme und Erkrankungen. Einige haben zum Beispiel eine Essstörung, andere leiden an Ängsten, Depressionen, Psychosen oder an Entwicklungsrückständen.

Ganzheitlicher Ansatz

Die Therapie in unserer Klinik folgt einem ganzheitlichen Ansatz, der den verschiedenen Aspekten einer seelischen Störung gerecht wird. Jeder Patient wird sowohl ärztlich als auch psychologisch untersucht. Es finden Einzel- und Gruppengespräche mit dem Patienten sowie Elterngespräche statt.

Tagesklinik

In unserer Tagesklinik werden Kinder im Alter von 6–14 Jahren behandelt. Sie kommen morgens in die Klinik und fahren am späten Nachmittag wieder nach Hause. Viele Kinder, die in der Tagesklinik behandelt werden, haben Verhaltensprobleme in der Schule, andere haben Trennungsängste, sind hyperaktiv oder haben Auffälligkeiten im Sozialverhalten.

Poliklinik

In der Poliklinik werden Kinder und Jugendliche von ihren Eltern oder auf Veranlassung ihres Haus- oder Kinderarztes vorgestellt, wenn der Verdacht auf eine seelische Störung besteht und eine entsprechende Diagnostik und Therapie erfolgen soll.

Zudem gibt es neben einem familientherapeutischen Angebot (Familienambulanz) spezielle Sprechstunden für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen, Tic-Erkrankungen, Anfallsleiden und Lese-Rechtschreibschwäche.

Darüber hinaus existiert eine „Institutsambulanz“, in der insbesondere Patienten mit chronischen psychischen Erkrankungen betreut werden. Schließlich ar-

beitet die Poliklinik eng mit der Ambulanz des Instituts für Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin zusammen. In der verhaltenstherapeutischen Ambulanz besteht die Möglichkeit, hochqualifizierte verhaltenstherapeutische Behandlungen in Anspruch zu nehmen.

Schule

Eine sehr wichtige Aufgabe in unserem Behandlungskonzept nimmt die Schule wahr. Die Schüler werden einzeln, in Kleingruppen oder in kleinen Klassen unterrichtet. Die Lehrer arbeiten eng mit allen zusammen, die die Patienten in der Klinik behandeln. Sie stellen auch Kontakt zur Heimatschule des Kindes her, da die Probleme unserer Patienten häufig mit Schwierigkeiten in der Schule einhergehen. Die Erhaltung des Anschlusses an den Wissensstand der Heimatschule und die Feststellung und Aufarbeitung bestimmter Lernrückstände spielen eine ebenso große Rolle wie die Förderung der sozialen Entwicklung und die emotionale Unterstützung der Schüler. Die lerndiagnostische Einschätzung dient zur Beratung der Eltern und Schüler über weitere schulische Fördermöglichkeiten, bzw. zur Schullaufbahnberatung.

Unsere Geschichte

Unsere Klinik wurde 1958 gegründet. Sie ist die erste Klinik in Deutschland, die einem Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie zugeordnet wurde und hat daher für den Aufbau und die Weiterentwicklung der Kinder- und Jugendpsychiatrie in unserem Land eine besondere Bedeutung.

Kontaktadresse

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Philipps-Universität Marburg
Professor Dr. med. Dr. phil. Helmut Remschmidt
Hans-Sachs-Str. 4-6, 35039 Marburg
Postanschrift: 35033 Marburg

Poliklinik:

Telefon: 06421-2866469 Fax: 06421-2863078

Klinik:

Telefon: 06421-2866471 Fax: 06421-2865667

Mail: kjp@med.uni-marburg.de

www.kjp.uni-marburg.de

Adressen im Wetteraukreis zum Thema Angst – Selbsthilfe – Selbstvertrauen

Selbsthilfegruppe „Angst und Mut“, BÜRGERaktive Bad Vilbel e.V., Frankfurter Str. 15, Tel.: 0 61 01/13 84

Selbsthilfegruppe „Angst- und Panikattacken, Depression“, Büdingen, Müllergasse 4, Suchtberatungszentrum, Tel.: 0 60 48/71 97

Selbsthilfegruppe „Angst- und Panikattacken, Depression“, Friedberg, Europaplatz (Do. 14-tägig 17³⁰–19³⁰Uhr), Tel.: 0 60 35/97 18 18

Selbsthilfegruppe „Angsterkrankungen und Panikattacken“, Butzbach, (Do. 10⁰⁰ Uhr), Tel.: 0 60 33/92 43 58

Selbsthilfegruppe „Angsterkrankungen und Panikattacken“, Pohl-Göns, (14-tägig Donnerstag 20⁰⁰ Uhr), Tel.: 0 60 33/60 44 3

Selbsthilfegruppe „Zwanghafte Sammler – Mes-sies“ (mit fachl. Betreuung) Friedberg, Haingraben 3a, Frau Steines, Tel.: 06031/725213 (Di. 9–12⁰⁰ Uhr, 14-tägig)

Gesprächskreis für Angehörige von psychisch Kranken mit fachlicher Betreuung, Diakonisches Werk Wetterau, Friedberg, Haingraben 10, 1. Dienstag im Monat 20–22⁰⁰Uhr, Frau Mona Fertig, Tel.: 0 60 31/ 7 25 20

Gesprächskreis für Angehörige von psychisch Kranken mit fachlicher Betreuung, Diakonisches Werk Wetterau, Nidda, Schillerstr. 34, 1x/Mon. Donnerstag 18⁰⁰–19³⁰ Uhr, Frau Sabine Dietrich, Tel.: 0 60 43/96 27 60

Gesprächskreis Seelische Gesundheit (mit fachlicher Betreuung), Diakonisches Werk Wetterau, Büdingen, Markt 3, Ev. Gemeindehaus, 14-tägig 18³⁰–20⁰⁰Uhr, Frau Karin Ulbrich-Blum, Tel.: 0 60 43/9 62 76-4

Gesprächskreis Seelische Gesundheit (mit fachlicher Betreuung), Diakonisches Werk Wetterau, Butzbach, August-Storch-Str. 7, Frau Petra Seeger, Tel.: 0 60 33/96 66 90

Gesprächskreis Seelische Gesundheit (mit fachlicher Betreuung), Diakonisches Werk Wetterau, Friedberg, Haingraben 10, Mi. 18³⁰–20³⁰ Uhr, Frau Mona Fertig, Tel.: 0 60 31/7 25 20

Gesprächskreis Seelische Gesundheit (mit fachlicher Betreuung), Diakonisches Werk Wetterau, Nidda, Schillerstr. 34, 14-tägig, Dienstag, 15.45 Uhr–17.15 Uhr, Frau Sabine Dietrich, Tel.: 0 60 43/96 27 61

Gesprächskreis Wege zur Heilung, Bürgeraktive Bad Vilbel (2. und 4. Di./Mon. 17–18⁰⁰Uhr) Tel.: 0 61 01/13 84

Psychosoziale Beratung, Diakonisches Werk Wetterau, Büdingen, Markt 3 (Außenstelle nur besetzt Di. 15–17⁰⁰), Tel.: 0 60 42/47 79

Psychosoziale Beratung, Psychosoziales Betreuungs- und Beratungszentrum, Diakonisches Werk Wetterau, Butzbach, August-Storch-Str. 7 (Di. 10–12⁰⁰, Do. 16–18⁰⁰Uhr), Frau Petra Seeger, Tel.: 0 60 33/9 66 69-0

Psychosoziale Beratung, Psychosoziales Zentrum Wetterau West, Diakonisches Werk Wetterau, Friedberg, Haingraben 10 (Mo. 9–12⁰⁰, Mi. 9–12 + 14–17⁰⁰ Uhr), Frau Fertig, Tel.: 0 60 31/7 25 20

Psychosoziale Beratung, Diakonisches Werk Wetterau, Psychosoziales Zentrum, Karben, Rathausstr. 35 (Mo. 10–11.30, Di. 8.30–11.30, Mi. 16–17⁰⁰ Uhr), Tel.: 0 60 39/91 81 90

Psychosoziale Beratung, Diakonisches Werk Wetterau, Psychosoziales Zentrum Wetterau Ost, Nidda, Schillerstr. 34 (Mo. 9–12⁰⁰ + 15–18⁰⁰, Do. 15–18⁰⁰), Tel.: 0 60 43/9 62 76-0

Psychosoziale Beratung in Lebenskrisen, Caritasverband e.V., Büdingen, Bahnhofstr. 27, Tel.: 0 60 42/39 22

Psychologische Beratungsstelle der ev. Dekanate des Wetteraukreises, Friedberg, Leonhardstr. 16, Frau Hoberg, Tel.: 0 60 31/149 59

Sozialpsychiatrisches Krisentelefon, Freitags, Samstags, Sonntags und an Feiertagen 17⁰⁰–23⁰⁰ Uhr, Tel.: 0 60 31/836 60, wochentags 9–12⁰⁰Uhr Tel.: 06031/83437 06043/96276-0 06031/7252-0

Sozial-Psychiatrische Beratung, Gesundheitsamt/-haus Wetteraukreis, Friedberg, Europaplatz (n. telef. Vereinb.), Tel.: 0 60 31/834 37 oder 832 77

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Bürgerhospital Friedberg, Friedberg, Johann-Peter-Schäfer-Str. 3, Tel.: 0 60 31/89-10 (genauere Vorstellung auf Seite 8)

Burghof-Klinik, Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Burgallee 22, Bad Nauheim, Tel.: 0 60 32/60 32

Buchvorstellung

Angst und Depression im Alltag

Eine Anleitung zu Selbsthilfe und positiver Psychotherapie

Nosrnat Peseschkian/Udo Boessmann
Fischer Taschenbuch Verlag



Ängste und Depressionen gehören zu den häufigsten und qualvollsten Leiden überhaupt. Dieses Buch erleichtert den Weg aus Isolation und Resignation. Denn die Autoren zeigen, dass Ängste und Depressionen grundsätzlich berechnete und sinnvolle Reaktionen auf Belastungen im familiären, beruflichen und nicht zuletzt gesellschaftlichen Leben sind.

Vom Sinn der Angst

Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln

Verena Kast
Verlag Herder Freiburg

„Würden wir uns der Angst mehr stellen, dann bekämen wir mehr Zugang zu dem, was verändert werden muss, aber auch zu dem, was uns Halt gibt. Damit würden wir wieder echter werden, mehr mit unseren Gefühlen verbunden, damit würden auch unsere mitmenschlichen Beziehungen wieder echter und lebendiger.“

Der Schatten in uns

Die subversive Lebenskraft

Verena Kast
Walter Verlag, Zürich und Düsseldorf



Für die Schattenseiten anderer Menschen zeigen wir Interesse, die eigenen dagegen wollen wir nicht wahrhaben. Sehr zu unserem Nachteil, denn mit unserem Schatten unterdrücken wir auch ein großes Potential an Lebensmöglichkeiten. Verena Kast eröffnet uns den Zugang zur unbequemen zweiten Hälfte von uns selbst.



Nachlese zum 2. Selbsthilfetag des Wetteraukreises im November 2002

„Es geht nicht nur um das Leben mit einem Problem – es geht um Überwindung der Isolation“

Eingeladen hatten die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Bürgeraktive Bad Vilbel.

Es war ein bunter „Markt der Netzwerke“, im Plenarsaal des Friedberger Kreishauses, den die Besucher am 2. Selbsthilfetag erlebten. 27 der insgesamt 120 Selbsthilfegruppen im Kreis nahmen daran teil, zeigten ihre Arbeit auf Stellwänden, boten Flyer, Fachbücher und anderes Informationsmaterial, berichteten Interessierten von ihrem Problem und den Lösungs- und Lebensstrategien, die sie entwickelt haben. Somit hatten die Gäste die Möglichkeit von Stand zu Stand zu flanieren und sich mit Prospektmaterial zu versorgen und Fragen zu stellen. In Vorträgen erfuhren die interessierten Zuhörer viel über verschiedene Krankheiten und wurden auch über Sekten, Psychokulte und religiöse Extremgruppen aufgeklärt.

An den Ständen wurde über die Tätigkeit von Gruppen für Multiple Sklerose, Diabetes-Betroffene oder Parkinson-Erkrankte informiert. Die Frauenselbsthilfe nach Krebs was ebenso vertreten, wie die Selbsthilfegruppe „Hohe Blutfette“, die Regenbogen-Familiengruppe und viele andere mehr. Auch die Selbsthilfegruppe „Besser essen“ gab gerne Auskunft darüber, wie man präventiv mit einer überdachten, ausgewogenen und gesunden Ernährung evtl. einer Erkrankung vorbeugen, sie evtl. beeinflussen oder sogar vermeiden könnte.

Das Ziel war, mittels Öffentlichkeitsarbeit Netze gegenseitiger Hilfe aufzubauen und den Interessierten und Betroffenen die Bedeutung der Selbsthilfe durch diese Veranstaltung näher zu bringen.

Wir danken allen teilnehmenden Selbsthilfegruppen für ihr Engagement, Herrn Bayer für die Übernahme der Schirmherrschaft und den vielen fleißigen Helferinnen und Helfern, ohne deren Mithilfe solch ein Tag nicht hätte ausgerichtet werden können.

3. Selbsthilfetag im Wetteraukreis am 08. November 2003 in Büdingen

Das **Forum für Selbsthilfegruppen im Ostkreis** erhielt im März d.J. von den Selbsthilfegruppen des Ostkreises den Auftrag, im Herbst 2003 eine Veranstaltung zur Aufwertung der Lobby „Selbsthilfe“ zu organisieren.

Am Nachmittag des 08.11.2003 wird nun der 3. Selbsthilfetag des Wetteraukreises in der Stadthalle (Willi-Zinnkann-Halle), Büdingen, stattfinden.

Wichtig ist es, den Gedanken der Selbsthilfe im Wetteraukreis voranzubringen. Dabei geht es auch darum, dass sich die verschiedenen Gruppen gegenseitig kennen lernen und interessierte Menschen die

Möglichkeit haben, direkten Kontakt zu den Gruppen aufzunehmen.

Der Höhepunkt dieser Veranstaltung wird eine Talk-Runde sein zum Thema: **„Endstation Selbsthilfegruppe??? oder wie kann eine Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen-Krankenhäusern-Ärzten-Krankenkassen entwickelt werden?“** mit VertreterInnen aus den einzelnen Einrichtungen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie mit Ihrer Selbsthilfegruppe am 3. Selbsthilfetag in der Wetterau teilnehmen und ihn mitgestalten wollen. Dazu bitten wir um telefonische Zusage (060 31/83545 zwischen 8⁰⁰ und 12⁰⁰Uhr) bis 15.09.2003.

Nachlese 2. Selbsthilfetag des Wetteraukreises im November 2002



Das Team



Frauenselbsthilfe nach Krebs, Bad Nauheim



Gäste



SHG Erhöhtes Cholesterin



Gäste



SHG Osteoporose



Familiengruppe Regenbogen



SHG Morbus Bechterew

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berichtet über Aktuelles

Neugründungen von Selbsthilfegruppen im Kreis seit 2003:

- Selbsthilfegruppe für berufstätige Arthroseerkrankte
- Psoriasis-Gruppe in Friedberg
- Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikattacken in Pohl-Göns
- Selbsthilfegruppe für Migräne-Patienten in Büdingen
- Zöliakie-/Sprue-Gruppe in Nidda, wegen sehr hoher Teilnehmerzahl jetzt auch in Friedberg

Eine Gruppe für Alleinerziehende kam leider wegen mangelnder Teilnehmerzahl nicht zustande.

Geplante Gründungen von Selbsthilfegruppen

- Der Verein für Essstörungen e. V. Beratung und Therapie möchte eine Selbsthilfegruppe im Raum Friedberg gründen
- Selbsthilfegruppen in Nidda zum Thema:
 - Wechseljahre – Wechselwirkung – Wechsel von was
 - Die pfiffigen Dicken
 - Frauenspezifische Krankheiten und Medizin
- Geplante Selbsthilfegruppe zum Thema „Mobbing“ in Friedberg
- Selbsthilfegruppen für Menschen mit der Erfahrung von sexuellem Missbrauch, Bürgeraktive Bad Vilbel

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Gesundheitsamt
Kontakt: Anette Obleser
Tel.: 06031/83545 (8⁰⁰–12⁰⁰Uhr)

Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen

- Adoptiveltern
- Alleinerziehend
- Das **Ä**lterwerden
- A**phasie
- A**rthrose
- A**ufmerksamkeitsstörung
- B**ehinderungen
- erhöhtes **C**holesterin
- D**iabetiker
- D**own-Syndrom
- E**ndometriose
- Bewusste **E**rnährung
- E**rziehung
- F**ibromyalgie
- F**rauen
- G**ehörlose
- H**eilung
- K**rkrankheit
- K**rebs
- Langzeitantikoagulation (**M**arcumarpatienten)
- Lupus erythematodes
- Lymphschulung zur Selbsttherapie
- M**änner
- M**igräne
- soziales **M**iteinander
- M**orbus **B**echterew
- M**orbus **C**rohn / **C**olitis ulcerosa
- M**orbus **P**arkinson
- M**ultiple **S**klerose
- N**eurodermitis
- O**steoporose
- Pflegende Angehörige
- Prävention
- Psoriasis
- Psychisch Kranke
- Rheuma
- Schlaganfall
- Schmerzpatienten
- Sehbehinderung
- Sekteninformation und Selbsthilfe
- Sklerodermie
- Leben und **S**terben
- Suchtprobleme (Alkohol,Medikamente,Drogen,Nikotin)
- Suchtprobleme (Esssucht /Übergewicht)
- Trauerverarbeitung
- Trennung und Scheidung
- Z**öliakie/Sprue



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



61169 Friedberg
Europaplatz
Zimmer 199

Tel.: 06031 / 83 545

Fax.: 06031 / 83 911 245

E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de

Homepage: www.wetteraukreis.de

- Bürgerservice/Wegweiser
- Selbsthilfe-Kontaktstelle

Ansprechpartnerin:
Frau Anette Obleser
(8⁰⁰ bis 12⁰⁰Uhr)

BÜRGER*aktive*

Bad Vilbel



für aktive Menschen
Hilfe zur Selbsthilfe

BÜRGERaktive Bad Vilbel e.V.

Gemeinnütziger Verein
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Mitglied in der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Frankfurter Str. 15
61118 Bad Vilbel

Kontakt:

Frau Helga Bluhm,

Tel.: 06101/1384,

Fax: 06101/983846

E-Mail: info@buergeraktive.de

Wir danken den unten aufgeführten Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 6. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

Mit freundlicher Unterstützung der

Betriebskrankenkassen in Hessen



Wetterauer Volksbank



Verband der
Angestellten-
Krankenkassen e.V.



AEV - Arbeiter-
Funkassen-
Verband e.V.

BARMER



TK
Techniker
Krankenkasse

KKH
Kaufmännische Krankenkasse

**Hamburg
Münchener
Krankenkasse**



HEK
Hanseatische
Krankenkasse

GEK
Gewerkschaftliche
Krankenkasse

HZK
Krankenkasse
für Bau- und Holzberufe

KEH
Krankenkasse Eisenbahn-
Hilfs- und
Krankenkasse Eisenbahn-Hilfs- und

STADA

Sparkasse Wetterau
Kompetenz. Vertrauen. Nähe.

