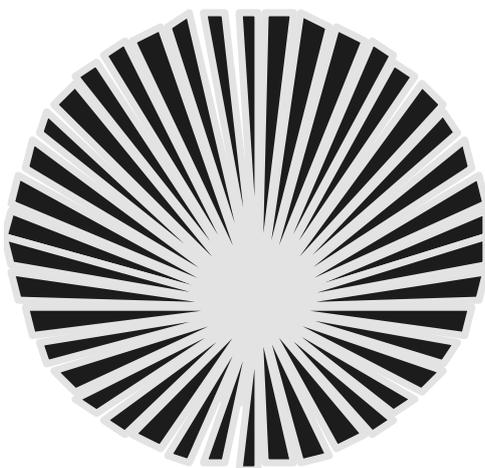


# *Selbsthilfezeitung für die Wetterau*

9. Ausgabe 12/2004 Herausgeber: **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
BÜRGERaktive Bad Vilbel**





## Impressum

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
im Gesundheitsamt/Gesundheitshaus Friedberg  
Kontakt: Anette Obleser, Tel.: 06031/83545 (8<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr)  
Fax: 83911245, E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de  
Homepage: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de)  
Bürgerservice/Wegweiser Selbsthilfe-Kontaktstelle

**BÜRGER**aktive 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.: 06101/1384, Fax: 06101/983846  
E-Mail: [info@buengeraktive.de](mailto:info@buengeraktive.de)

Druck  
und Gestaltung

**Druckservice Uwe Grube**  
Vogelsbergstraße 6 · 63697 Hirzenhain

**crazy.letters...** Dirk Eifert  
Grebenhainer Str. 2a · 63688 Gedern

Redaktion

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

**Mathias Flor**  
**Dezernat C des Wetteraukreises**  
Europaplatz · 61169 Friedberg

**Helga Bluhm**  
**BÜRGER**aktive 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**  
**LKK Hessen, Rheinlandpfalz und Saarland**  
**Sparkasse Wetterau**  
**Wetterauer Volksbank**

Wir danken den Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe und Verteilung der 9. Selbsthilfzeitung für den Wetteraukreis möglich.

Auflage

5000

Redaktionsannahmeschluss für die 10. Selbsthilfzeitung zum Thema „Herzerkrankungen“ ist der 15.04.2005.



## Editorial

Mein ganz besonderer Wunsch war es, die 9. Ausgabe der Selbsthilfezeitung für die Wetterau dem Thema "Lebensfreude" zu widmen.

Ich beobachte immer wieder, wie Anregungen von außen den Menschen heute Lebensfreude vermitteln möchten - so finden sich z.B. in der Tourismusbranche die umfangreichen Wellnessangebote, die organisierten Städtereisen, die Kultur inklusive Lebensfreude versprechen oder es gibt jetzt auch schon Säfte, die den Namen "Lebensfreude pur" tragen. Bei genauer Betrachtung erscheint es mir, dass sich Produkte mit dem Werbeslogan "Lebensfreude" wohl sehr gut vermarkten lassen. Aber stellt sich dieses Gefühl nach dem Genuss dann auch wirklich ein - oder bedarf es doch mehr? Wie steht es mit der inneren Haltung bzw. unserer Einstellung zum Leben?

Dem Alltag trotzen, und Freude in Kleinigkeiten suchen - ein Gänseblümchen auf der Wiese, eine heiße Dusche, im Bett liegen und hören, wie die Regentropfen an das Fenster klopfen, Kinder beobachten, die mit einem Hund spielen, oder einem lächelnden Gesicht begegnen - wer diese Nebensächlichkeiten des Lebens registriert, ist auf einem guten Weg.

So denken oft viele chronisch Kranke verständlicherweise negativ und werten sich selbst und ihre Situation ab. Sie kämpfen gegen ihre Krankheit. Doch ein Kampf gegen die Krankheit ist ein Kampf gegen sich selbst, denn die Krankheit ist innig und untrennbar mit der Person bzw. dem Wesen des Kranken verwoben. Anstelle einer Verstärkung dieses Kampfes wäre ein Weg, die Krankheit zu akzeptieren. Dieses würde bedeuten, mit sich und der Krankheit in Einklang zu kommen, um die eigenen Kräfte zu stärken. Dazu gehört, die Einstellung zu sich zu ändern und sich selbst mit "Vorzügen" und "Fehlern" zu akzeptieren.

Vorbeugen ist in gewissem Sinne möglich. Wenn sich kritische Lebensereignisse häufen, wenn Krankheit, Trauer oder z.B. fehlende Aufgaben das Leben sinnlos erscheinen lassen, dann brauchen die Menschen Hilfe. Nicht allein sein ist besonders wichtig, der Kontakt zur Familie, Freunden, einem Verein, oder einer Gemeinde - das bedeutet soziales Vorbeugen. Auch die Frage nach dem Sinn des Lebens und die Suche nach Antworten wird neue Räume erschließen.

Eine andere Chance bietet die Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Gemeinsames Tun und Handeln ist ein guter Ansatz um Lebensfreude zu leben. Aber auch hier muss genau hingeschaut werden. Fatal ist es, wenn in der Gruppe nur

*Ein kleines Lächeln - ein freundlicher Blick,  
verschenken wir es - es kommt wieder zurück.*

*Verschenken wir es - wo immer wir sind,  
es breitet sich aus wie ein Feuer im Wind.*

*Ein Lächeln, die Sprache, die jeder versteht  
Die über alle Grenzen geht.*

*Ein Lächeln, die Sprache, die jedem gefällt,  
erfasst alle Augen und strahlt um die Welt.*

*Ein kleines Lächeln, ein freundlicher Blick.*

*Ein Lächeln, das die Herzen erfrischt,  
es kostet kein Geld und verschönt das Gesicht.*

*Und wenn `mal jemand nicht reagiert  
Verschenken wir zwei, damit er's kapiert -*

*oder sogar drei oder vier,*

*denn wer hat ein Lächeln nötiger als der,  
der für andere keins mehr übrig hat.*

*Ein kleines Lächeln*

über Leiden, Ängste, Trauer oder Krankheit gesprochen wird. Jeder Einzelne muss immer wieder seine innere Haltung und Erwartung zur Gruppe überprüfen. Bringt jedes Mitglied ein wenig Lebensfreude mit in die Gruppe, springt jenes "Wenige" auf alle über und das Klima lädt ein zum Wohlbefinden und zur Freude mit anderen zusammen zu sein. Die "Familiengruppe Regenbogen" und die Gruppe "Gesellschaftsspiele für jedermann und jede Frau" zeigen in der 9. Ausgabe der Selbsthilfezeitung für die Wetterau einen Weg, wie man die Freude innerhalb einer Gemeinschaft leben kann. Dies ist von enormer Wichtigkeit für das langfristige Bestehen einer Selbsthilfegruppe. Ein Auszug des Protokolls des "Gruppenforum" der Bürgeraktive Bad Vilbel gibt Anregungen, wie jeder dazu beitragen kann, das Miteinander in den Selbsthilfegruppen so zu gestalten, dass die Gruppen lebendig bleiben. Nach dem Motto: Lachen, Humor und Bewegung, ein "Lebenselixier für die Gesundheit" stellt Frau Monika Klein-Castor ihr Konzept vor, wie jeder einzelne seine positiven Kräfte freisetzen kann. Freude und Angst gehören zusammen. Je mehr wir unsere Ängste bewältigen, umso mehr Platz für Freude gibt es in unserem Inneren. Auch deshalb passt unsere Fortführungsreihe Ängste bei Kindern, Teil 3 sowie der Artikel mit "Kindern über den Tod sprechen...." zu dem Thema unserer aktuellen Ausgabe.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und hoffe, dass wir einen kleinen Anstoß gegeben haben, der dazu beiträgt, die eigene innere Haltung zum MITEINANDER, zur Krankheit oder einfach zum Leben neu zu überdenken.

**Anette Obleser**

*Selbsthilfe-Kontaktstelle Wetteraukreis*

## Gutes Miteinander in Gruppen

### Familiengruppe Regenbogen

Die Familiengruppe Regenbogen wurde 1997 von zwei Müttern, die sich durch den Spielkreis der Frühförderung kennen gelernt haben, gegründet. Unser Ziel war es, die bis dahin geknüpften Kontakte aufrecht zu erhalten, gemeinsame Aktivitäten zu vertiefen und weiteren interessierten Familien eine Anlaufstelle zu bieten. Unsere Kinder haben Behinderungen und Entwicklungsauffälligkeiten so vielfältig und unterschiedlich wie die Farben des Regenbogens. So entstand die Idee für den Namen unserer Gruppe. Wenn trotz Regen die Sonne scheint, entsteht ein wunderschöner Regenbogen.

Ungeachtet der enormen Sorgen mit und um unsere Kinder erleben wir viele schöne Momente mit ihnen und werden durch ihr Lachen für einiges entschädigt. Wir bezeichnen uns bewusst als "Familien"-Gruppe, da nicht nur unsere besonderen Kinder im Vordergrund stehen. Wir möchten auch den Eltern und den Geschwisterkindern etwas bieten.

Seit nunmehr sieben Jahren finden regelmäßige Treffen statt an denen auch "Neue" immer willkommen sind. Spielkreise, Schwimmbadbesuche, Sonntagsausflüge - und Treffen, Elternstammtische und Info- sowie Gesprächsabende stehen auf unserem Programm. Nicht zu vergessen, unsere seit nunmehr sechs Jahren durchgeführte Familienfreizeit. Egal welches Treffen oder welche Familien anwesend sind, es gibt immer viel zu bereden. Natürlich werden aktuelle Fragen, Ängste und Nöte um unsere Kinder besprochen, doch diese stehen dabei nicht im Vordergrund. Vielmehr ist es die Art und Weise, wie wir damit umgehen, ein behindertes Kind zu haben.

Niemand braucht sich dafür zu entschuldigen, dass sein Sprössling auch noch mit 12 Jahren in die Windel macht, seine Kommunikation wie unkontrolliertes Schreien klingt oder gar Körperkontakt als physische Gewalt eingestuft wird. Gemeinsam haben wir dadurch gelernt, besser mit der Situation, ein behindertes Kind zu haben, umzugehen. Gerade diese besonderen Menschen sind es, die uns ganz viel

Mut und Lebensfreude bringen. Sie sind, wie sie sind. Auch wenn sie nicht oder wenig sprechen, laufen, sehen oder hören können, sie können ausgezeichnet kommunizieren; wir lernen ihre "Sprache" verstehen. Die Sprache unserer Kinder ist klar und unverfälscht. Sie können ihre Gefühle und Empfindungen nicht verstecken. Ihre Natürlichkeit ist absolut ehrlich und ansteckend. Unsere besonderen Kinder sind es, von denen wir lernen, nicht nur unsere Stärken sondern auch unsere Schwächen zu zeigen. Daraus entsteht eine Gemeinschaft, in der wir ausgelassen und fröhlich sein können. Wir kennen kein gegenseitiges Bedauern, wir wollen auch keine Randgruppe sein. Im Gegenteil, von uns kann so manch "Normaler Mensch" in Sachen positiver Lebensein-



stellung und Lebensfreude noch etwas lernen. Wir gehören dazu, wie das Salz in die Suppe.

Unsere regelmäßigen Treffen sind gut besucht, wobei jede Familie ganz individuell entscheiden kann, wann und wie oft sie kommen möchte oder kann. Wir kennen keinen Gruppenzwang und auch nach längerer Abwesenheit werden die Familien mit freundlichem Hallo begrüßt. Niemand wird deshalb ausgeschlossen. Es bedarf keiner großen Erklärungen oder gar Entschuldigungen. Bei unseren Treffen packt jeder mit an, falls nötig, sorgt für das leibliche Wohl, kümmert sich nicht nur um die eigenen Kinder und genießt unser Zusammensein. Wenn "Neue" dazu kommen, werden sie einfach integriert und wenn sie möchten, bleiben sie auch dabei. So wächst unsere Gruppe stetig an.

Das absolute Highlight ist unsere jährliche Familienfreizeit. Vor 4 Jahren haben wir ein absolut behindertengerechtes Familienhotel gefunden, in dem wir uns alle schon fast wie zu Hause fühlen. Ein Grund dafür sind die Räumlichkeiten und das familienfreundliche Angebot des Hauses. Hauptsächlich sind es aber unsere eigenen Aktivitäten, unsere Gemeinschaft, die uns zusammen dort hin führt. Für unsere besonderen Kinder nehmen wir eigene Betreuerinnen (gelegentlich waren auch Betreuer dabei) mit. Sie opfern ihre Freizeit oder Urlaub und verdienen dabei keine Reichtümer. Sie zeigen Interesse, sind neugierig und haben den Mut, sich besonderen Aufgaben zu stellen. Gerade ist unsere diesjährige Freizeit zu Ende gegangen und die Mädels möchten im nächsten Jahr alle wieder mitfahren. Sie haben nicht nur unsere Kinder ins Herz geschlossen sondern waren auch von uns Eltern ganz beeindruckt. Beim gemütlichen Beisammensein oder beim Kegeln waren sie mit dabei, sie gehörten mit zur Gruppe. So konnten sie sich ein eigenes Bild von jeder Familie machen und wir waren ganz gespannt zu erfahren, welchen Eindruck wir hinterlassen haben.

Wir wurden als lebenslustig, absolut tauglich, manchmal auch albern oder chaotisch eingestuft, alles gemischt mit sehr viel Lebensmut und Freude, wie man sich eben normale Menschen vorstellt. Dabei sind es gerade unsere Kinder, die unsere Gemeinschaft fördern und uns Toleranz, Akzeptanz und gegenseitige Rücksichtnahme lehren. Wir sind dankbar und froh für dieses besondere Geschenk.

Das Motto unserer Gruppe hat sich bewährt: Gemeinsam geht vieles leichter, denn gemeinsam sind wir stärker. Gemeinsam machen wir Ausflüge, die man alleine wahrscheinlich doch nicht unternommen hätte, gemeinsam können wir über Probleme und Ängste reden, die Eltern nicht - behinderter Kinder gar nicht kennen. Gemeinsam können wir über Dinge lachen, mit denen man selbst nur schwer fertig geworden wäre. Gemeinsam erfahren wir, dass man auch mit einem behinderten Kind selbstbewusst und zufrieden sein kann, gemeinsam können wir einfach ganz viel Spaß haben!

*Kontaktperson: Birgit Ahrens*

## **Gesellschaftsspiele für jedermann und jede Frau**

"Dabei sein ist alles"

In der Gruppe "Gesellschaftsspiele für jedermann und jede Frau" leben wir nach dem Motto: "Dabei sein ist alles". Nach allgemeiner Plauderei bis zum Eintreffen der Mitglieder unseres Kreises entscheiden wir uns für ein mitgebrachtes oder in der Bürgeraktive vorhandenes Spiel. Die Regeln für ein neues werden gemeinsam erarbeitet oder von einem Teilnehmer erklärt, vertraute und liebgewonnene Spiele sofort in Angriff genommen. Und obwohl - abhängig von unserer Auswahl - konzentrierte Stille zum Überdenken des nächsten taktischen Spielzuges herrscht oder darüber eine lebhaftige Diskussion geführt wird, gibt es keinen Kampf. Wir haben Spaß am Spiel, helfen uns gegenseitig, geben Tipps oder machen fair auf unkluges Vorgehen aufmerksam.

Selbstverständlich wird ermittelt, wer gewonnen hat, das ist ja der Sinn und das Ziel eines Gesellschaftsspiels, aber dies hat keinerlei Bedeutung, ist schon nach wenigen Minuten vergessen. Wir freuen uns alle, und zwar über das Spiel selbst, das Miteinander beim Spiel.

Nach einem harten Tag hat man manchmal eigentlich keine Lust, sich abends noch zu geistigen Höhenflügen aufzuraf-

fen, doch kaum beginnt eine Runde, fühlt man sich gut, ist wieder voller Tatendrang, denn selbst die größte Konzentration bedeutet in diesem harmonischen Rahmen Entspannung und Ablenkung von den Alltagsproblemen ... und man freut sich auf das nächste Treffen.



## Was braucht "gutes Leben" in der Gruppe

### Das "gute Leben" -

Auszug aus dem Protokoll eines Treffens des "Gruppenforums" der Bürgeraktive Bad Vilbel vom Mai 2004. Das "Gruppenforum" ist eine Gruppe für die Gruppen. Es bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, im Austausch miteinander während des Forums etwas über sich selbst zu erfahren. Dadurch entstehen Anregungen, wie jeder dazu beitragen kann, das Miteinander in den Selbsthilfegruppen so zu gestalten, dass die Gruppen lebendig bleiben, die Mitglieder gerne hingehen und ein sozialer Halt entsteht.

"Anliegen diese Forums war es, das "gute Leben" bewusst zum Thema zu machen. Normalerweise befassen wir uns mehr mit unseren Belastungen und Sorgen; und erst, wenn wir an der Grenze angekommen sind, denken wir darüber nach, was uns gut tut.

Bevor die Teilnehmer im Forum mit dem Thema beginnen, "kommen sie an" durch Körperwahrnehmung - also: Zentrierung auf mich selbst, bevor jemand mit anderen in Kontakt tritt.

"Anliegen des heutigen Ankommens: Einen guten Platz im Raum finden, auf dem ich mich wohl und sicher fühle, auf dem ich "locker bleibe". Steifheit macht unbeweglich, ich bin nicht "bereit", kann nicht spontan reagieren (Tennispieler!) Ein guter, sicherer Platz, auf dem ich bequem und locker stehe, gehört zum guten Leben!

Jede/r schreibt für sich, **was** jede/r unter dem "guten Leben" versteht:

Danach folgen achtsame "Selbst-Erfahrungs-Übungen" mit einem Partner.

*"Spüren, was ich jetzt von meinem Partner möchte - es muss in diesem Raum auch möglich sein -, ihn/sie dann darum bitten und fragen, ob es OK ist.*

Dabei kommt heraus:

- ◆ es kann schwierig sein, zu wissen was ich möchte
- ◆ ich weiß es, aber mir fällt es schwer, darum zu bitten
- ◆ ich bitte darum, bekomme es auch, kann es aber nur schwer annehmen oder
- ◆ kann es nicht genießen, weil ich sofort "zurückgeben" muss

*"Ich erhalte ein unerwartetes Geschenk: (es wurde etwas in unsere Hände gelegt).*

Es ergeben sich folgende Fragen:

- ◆ Spüre ich es überhaupt? Bin ich aufmerksam dafür?
- ◆ Kann ich es annehmen?
- ◆ Bin ich frustriert, weil es meinen Erwartungen nicht entspricht?
- ◆ Kann ich das Geschenk wertschätzen, auch wenn ich das Geschenk nicht "gebrauchen" kann?
- ◆ Wie hoch ist der Stellenwert des "Nutzens"

Wir tragen zusammen, was jede/r unter dem "guten Leben" versteht:

- ◆ Freude im Alltag
- ◆ Geschenke annehmen
- ◆ Innere Ruhe
- ◆ Gesundheit
- ◆ Gelassenheit
- ◆ Freude/Lachen
- ◆ Lieben
- ◆ Keine Zwänge
- ◆ Freunde haben
- ◆ Verstanden werden
- ◆ Freiheit von Regeln
- ◆ Frieden
- ◆ In Harmonie leben
- ◆ Mit Partner auf der Terrasse sitzen
- ◆ Zeit haben
- ◆ Das nötige "Kleingeld" haben
- ◆ Lachende Augen
- ◆ Sich wohl im Körper fühlen
- ◆ Gutes Essen/ Genuss
- ◆ Guten Arzt

- ◆ Kulturelle Dimension
- ◆ Spirituelle Dimension
- ◆ Sinnvolle Beschäftigung
- ◆ Moralische Integrität

*Dann fragen wir uns: Was davon **habe** ich? Wie bekomme ich es? Wie werde ich "satt"?*

In der Diskussion tragen wir zusammen:

- ◆ es ist gut, sich hin und wieder zu vergegenwärtigen, was ich (erreicht) habe, das gute Leben zum Thema zu machen und nicht zu warten, bis ich überlastet bin
- ◆ es geht auch einfach um die "kleinen Dinge" des Lebens, die mich zufrieden machen.
- ◆ Zentraler Angelpunkt, um mir "gutes Leben" verschaffen zu können, ist zu wissen, **was ich brauche**, was mir **gut tut**.
- ◆ jemand, der nicht weiß, was ihm schmeckt, wird vor einem reich gedeckten Tisch verhungern.
- ◆ (Die Qual ! der Wahl). Oder: sehe ich den reich gedeckten Tisch noch, obwohl ich die Torte, die mich als Einzigestes interessiert, nicht haben kann? Lehne ich alles andere ab, weil das "Eine" nicht geht?

- ◆ Wenn ich nicht weiß, was mit gut tut, werde ich nie zufrieden sein und es wird nie genug sein und ich werde das gute Leben nicht spüren.
- ◆ Innere Ruhe als Teil des "guten Lebens". Was brauche ich, um innere Ruhe zu finden? Immer wieder kehren wir zum In-sich-Hineinspüren und zur Achtsamkeit zurück.
- ◆ Es ist unerlässlich, nicht nur geben sondern auch bitten und annehmen zu können
- ◆ Es ist wichtig, einen Platz zu finden, an dem ich mich wohl und sicher fühle
- ◆ Es ist nicht egoistisch, sich um das gute Leben zu bemühen - wenn es mir gut geht, kann ich gut für andere da sein.

Zum Schluss tanzen wir und werfen uns "das gute Leben" zu.

Während des Tanzes sagt jemand: "Wir haben das Glück vergessen!"

*Susanne Senger-Kühn, Gestalttherapeutin*

*Sich freuen  
an dem,  
was man hat,  
sich nicht ärgern  
über das,  
was fehlt,  
das ist das  
Geheimnis  
der Freude  
Emil Meier*

*Fröhlichkeit  
ist nicht  
die Flucht  
vor der  
Traurigkeit,  
sondern  
der Sieg  
über sie.  
Gorch Fock*



## Lachen - Lebenselixier für Gesundheit

### Lachen, Humor und Bewegung ein " Lebenselixier für die Gesundheit..."

"Lachen ist Gesund" spricht der Volksmund und ist ein uraltes Menschheitswissen.

Lachen Sie für Ihre Gesundheit.

Theorie und Praxis lassen uns bewusst werden, wie positiv sich Lachen, Freude und Humor auf unsere Persönlichkeit auswirkt.

Aufgrund von Krisen, Schicksalsschlägen und Alltagsorgen, haben viele Menschen ihr Lachen verloren. Lachen kann trainiert werden.

Lachyoga / -übungen nach Dr. Madan Kataria (indischer Arzt), Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen, Phantasie Reisen, Meditation sind Trainingsinhalte, die intensives Lachen stimulieren und eine Bandbreite von positiven Kräften freisetzen.

Lachen und Bewegung ist z.B.

- ◆ Seelen- und Körperhygiene
- ◆ stärkt das Immunsystem
- ◆ fördert ein lebendiges Lebensgefühl
- ◆ setzt Glückshormone frei
- ◆ entspannt die Muskulatur/ baut Stress ab
- ◆ beruhigt den Geist
- ◆ fördert den Stoffwechsel
- ◆ aktiviert das Herz-Kreislaufsystem
- ◆ aktiviert die Atmung
- ◆ kräftigt das Stimmvolumen
- ◆ reguliert den Blutdruck
- ◆ ist ein Kommunikationsmittel
- ◆ öffnet den Blick für kreative Sichtweisen

*Als ich jung war  
habe ich vergessen zu Lachen  
Erst später, als ich meine Augen öffnete  
und die Wirklichkeit erblickte,  
begann ich zu lachen  
und habe seither nicht mehr aufgehört*

Sören Kierkegaard

Lassen Sie sich lachend überraschen, denn Menschen sehnen sich nach Lachen und hat man sich erst einmal bewusst gemacht, wie gut das Lachen tut, ist es leichter, damit anzufangen.

LACHEN Sie für Ihre Gesundheit. Theorie und Praxis lassen uns bewusst werden, wie positiv sich Lachen, Freude und Humor auf unsere Persönlichkeit auswirken.

Aufgrund von Krisen, Schicksalsschlägen und Alltagsorgen haben viele Menschen Ihr Lachen verloren.

Lachen kann trainiert werden. Lachyoga/-übungen nach Dr. Madan Kataria (indischer Arzt), Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen, Phantasie Reisen, Meditation sind Trainingsinhalte, die intensives Lachen stimulieren und eine Bandbreite von positiven Kräften freisetzen.

#### **Kontakt:**

*Monika Klein-Castor  
Aufeldstr. 43 · 63667 Nidda  
Tel.: 06043/405524  
06043/982151*



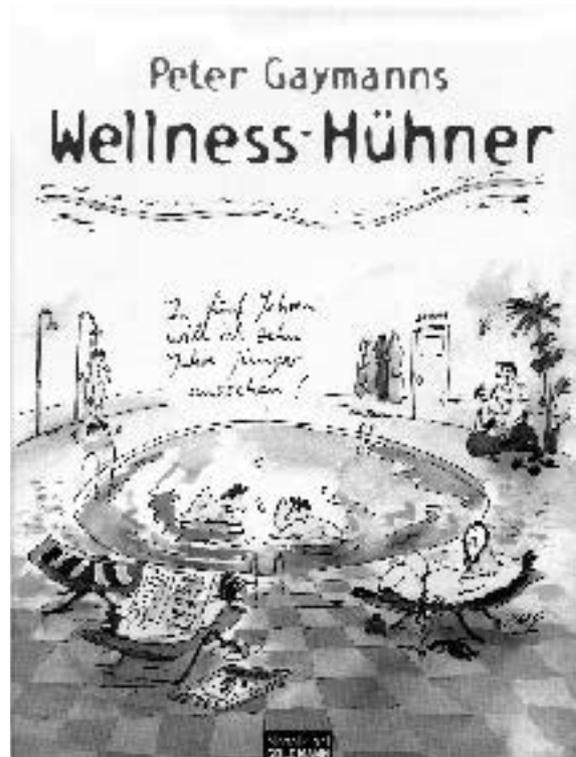
## Buchvorstellung

Dalai Lama

### **Goldene Worte des Glücks**

Jeder Mensch hat Recht auf Glück! Aus buddhistischer Sicht gibt der Dalai Lama, das geistliche und weltliche Oberhaupt der Tibeter, Antwort auf die zentrale Frage, worin der Sinn des Lebens besteht und wie jeder von uns ein erfülltes, glückliches Dasein führen kann. Niemand ist berufener als er, kraft seines Amtes, seines Wissens und seiner Glaubwürdigkeit diese praktische Anleitung zum richtigen Handeln zu formulieren. Die Weisheitslehren Tibets sind der spirituelle Schlüssel zu einem neuen Verständnis von Glück und zeigen uns im Westen den Weg dorthin.

*Gustav Lübbe Verlag, ISBN: 3-7875-2143-9*



Peter Gaymanns

### **Hühner im Wellness-Fieber**

Und der ganz normale Wahnsinn auf dem Hühnerhof: von Kalorienzählen und Fettabsaugen bis zu Anti-Aging und Candle-Light-Fasten. Da bleibt kein Hühnerauge trocken

Ganz Deutschland im Wellness-Fieber! Auch Peter Gaymanns Hühner lässt dieser Trend nicht mehr los: In witzigen Cartoons widmet sich der "Herr der Hühner" den skurrilen Auswüchsen der Schönheitsbewegung und des Jugendlichkeitswahns. Ob Anti-Aging, Fitness oder Schönheitsbehandlung im Wellness-Tempel, im Fitness-Center oder in der Kurklinik, beim Massieren, Fettabsaugen, Joggen oder Bergsteigen, beim Sex oder bei der Figurberatung - mit spitzer Feder und frechen Sprüchen kommentiert der berühmte Cartoonist den Fitness-Wahn auf der Beauty-Farm. Seine bekannten und bewunderten Hühner kennen nur noch eines: Schöner, fitter, jünger und keinesfalls fatter sein als das Huhn von nebenan.

*Goldmann-Verlag, ISBN: 3-442-39072-9, 14,90 €*

*Ein angenehmes  
und heiteres Leben  
Kommt nicht  
von äußeren Dingen;  
der Mensch  
Bringt aus  
seinem Inneren  
wie aus einer Quelle  
Lust und Freude  
in sein Leben.*

*Plutarch*

## Mehr Lebensfreude mit einem Haustier

*Buchtipps: 'Der goldige Muck'*

Oft ist das größte Glück älterer Menschen ein eigenes Tier. Egal, ob Wellensittich, Hund oder Katze, immer ist einer da, der vertraut ist, der zuhört, tröstet, aufmuntert und aktiv hält, ein treuer Weggefährte, an dessen Seite das Leben einen Sinn hat. Tiere vermitteln Lebensfreude.

Etwa 1,5 Millionen Menschen über 60 Jahre wissen das und halten einen Hund, weitere 1,8 Millionen besitzen eine Katze. Daneben gibt es unzählige Seniorenhaushalte, in denen Vögel, Fische, Kaninchen und andere Kleintiere ein Zuhause haben. Diese Haustiere tragen - nicht zuletzt, weil sie artgerecht versorgt werden müssen - zur stressfreien Aktivierung und Strukturierung des Tagesablaufes der Senioren bei. Ein Haustier liefert Gesprächsstoff, schafft Kontakte und weckt das gemeinsame Interesse. Seit mehr als 20 Jahren werden die positiven Effekte des Zusammenlebens von Mensch und Tier erforscht; speziell die Auswirkungen auf die körperliche, psychische und soziale Befindlichkeit. Die zahlreichen Studien belegen: Die Beschäftigung mit einem Haustier hält Geist und Körper auch im Alter noch viele Jahre rege.

Ein schönes Beispiel dieser glücklichen und gesunden "Zweisamkeit" im Alter zeigt die Neuerscheinung aus dem VERLAG im KILIAN, "Der goldige Muck". Bei gemeinsamen Spaziergängen mit ihrem Golden Retriever Muck hat die Ärztin Ute Quast ihre Geschichten ausgesponnen:



Beobachtungen und Gedanken über Hunde, das Leben und die Welt in ihrer Vielfalt, aber eben auch das Älterwerden. In Briefen an seine Verwandten und Freunde kommt Muck selbst zu Wort. Dieses Stilmittel erleichtert es der Autorin, bestimmte Situationen etwas hintergründig zu beschreiben.

*Dr. Ute Quast  
Der goldige Muck*

*184 Seiten, Format 13,2 x 21 cm / Hardcover, €16,90  
ISBN 3-932091-89-2*

### FABEL (Pessimist und Optimist).

Es waren einmal zwei Frösche. Einer war Optimist, fröhlich und glücklich, er sah an allem immer das Heitere und Komische. Der andere war Pessimist, düster und bitterernst. Eines Tages fielen beide in einen großen Milcheimer. "Entsetzlich, hier kommen wir nie wieder raus, und in der Milch können wir nicht überleben", jammerter der pessimistische Frosch. "Wir werden sterben, unter Schmerzen sterben. Ich will nicht leiden. Da bringe ich mich lieber selbst um!" Er schlug mit dem Kopf gegen die Wand des Eimer und sank wie ein Stein.

"Also ich begehe keinen Selbstmord", sagte der optimistische Frosch. "Wenn ich sterben muss, so werde ich glücklich sterben. Da mach' ich mir noch eine lustige Zeit!"

Und dann begann der Optimist herumzuspritzen, zu tanzen und zu singen. Nach einer Weile bemerkte er, wie seine fröhliche Bewegungen die Milch zu Butter werden ließen. Bald konnte er hochklettern und ins Freie springen.

Der Sinn für Humor hilft uns, jene optimistische Einstellung zu erlangen, mit der wir jeder Lebenslage gewachsen und fähig sind, das Beste daraus zu machen. Er richtet den Blick auf das Wesentliche und lehrt uns zu akzeptieren, dass es Dinge gibt, auf die wir keinen Einfluss haben, und dass weder wir noch unsere Mitmenschen vollkommen sind. Humor fördert unser Verständnis und unsere Liebe. Das Bemühen, Humor zu zeigen, gibt mir die Zuversicht, dass der Sinn für Humor unser Retter werden könnte.

*(aus: Wer lacht, lebt. V.Branko Bokum)*

## Fortsetzungsreihe "Ängste bei Kindern"

### Teil 3

Fortsetzungsreihe seit der 6. Ausgabe der Selbsthilfezeitung für die Wetterau  
Monika Gerhardus, Lehrerin und Heilpraktikerin, Naturheilpraxis, 61137 Schöneck



### Umwelteinflüsse und Ängste

Umwelt und Lebensbedingungen sind weitere Quellen der kindlichen Ängste.

Freud hat eine 3-Teilung definiert, die bis heute ein gutes Verständnis vermittelt.

Er unterscheidet zwischen

1. **Realer Angst**
2. **neurotischer Angst**
3. **moralischer Angst**

#### Reale Ängste

Die reale Angst entsteht durch objektiv bedrohliche Erfahrungen. Sie sind die Chance der gesammelten Lebenserfahrung.

Das Steigen einer Treppe bedarf einer gewissen Technik, sonst wird es weh tun. Also wird das Kind vorsichtig. Die brennende Kerze wird nach dem Griff hinein als Gefahr erkannt und damit verbunden alles, was heiß ist und wie Feuer aussieht.

Ecken und Kanten werden als Gefahrenquelle erkannt und das Kind lernt, seinen Bewegungsraum einzuschätzen.

Kinder, die reale Ängste nicht erleben, sammeln keine Lebenserfahrung. Sie fallen zurück in die Entwicklungsstufe der 4-jährigen. Sie finden keine Antwort auf die Frage: Was wird mir geschehen?

Wo können heute unsere Kinder noch ausprobieren, was gefährlich ist und mit der Gefahr umgehen lernen?

Kein unbeobachteter Spielraum - Überbehütung aus Angst der Eltern selbst. Eltern gehen so weit, dass sie die eigenen Ängste in ihren sogenannten Erziehungsmethoden instrumentalisieren:  
"Wenn du nicht tust, was ich will, schicke ich dich ins Heim"  
"Wenn du nicht runterkommst, wirst du hinfallen"  
"Wenn du nicht hörst, kommt ein böser Mann und holt dich."  
"Wenn du nicht isst, wirst du krank"

Unsere Kinder erfahren nicht:

- ◆ Wenn ich falle, kann ich wieder aufstehen!
- ◆ Wenn ich nicht esse, bekomme ich Hunger.

- ◆ Wenn ich stürze, bin ich verletzt, es blutet vielleicht und tut weh - Aber: es wird wieder gut!
- ◆ Wenn ich versuche, allein Fahrrad zu fahren, habe ich den Beweis, dass ich etwas kann.
- ◆ Ich kann etwas - ich muss es nur einmal probieren

Ohne die Erfahrung und das Meistern von realen Ängsten wird das Kind:

- ◆ Unsicher
- ◆ Durch mangelndes Selbstbewusstsein gehemmt
- ◆ Unmündig, weil es sich abhängig fühlt
- ◆ Andere Grenzerfahrungen suchen und in noch größere Abhängigkeiten fallen, durch z.B. Drogen

#### Neurotische Ängste

Neurotische Ängste entwickeln sich aus dem Unvermögen, mit Ängsten umzugehen, seine Emotionen meistern zu können. Mangel an erfahrbaren gemeisterten Lebenssituationen macht unsere Kinder und unsere Gesellschaft zunehmend neurotisch.

#### Moralische Ängste

Moralische Ängste entstehen aus einem Konflikt bzw. der Angst, ob die Normen des Gewissens beachtet werden. Dieser immer vorhandene Konflikt verursacht bei Kindern, auch bei Erwachsenen, dass sie sich ständig schuldig fühlen. Leider ist dieser Konflikt unlösbar. Wenn wir uns dessen bewusst werden, können wir unseren Kindern Entlastung geben. Sie können lernen, dass das Leben im Fluss ist und jede neue Situation neue Entscheidungen braucht. Entweder wir werden der Allgemeinheit gerecht oder uns selbst. Nur selten werden die Interessen aller auch meine eigenen sein. Weil häufig persönliches und kollektives Gewissen im Widerstreit zueinander stehen, bleibt eines von beiden immer auf der Strecke.

Sie sehen - die moralischen Ängste sind unser aller ständiges Thema. Resultierend aus dem unlösbaren Konflikt zwischen kollektivem Gewissen und persönlichem Gewissen.

*Der 4. und letzte Teil der Reihe "Ängste bei Kindern" erscheint in der 10. Auflage der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.*

*Ich glaube, das größte Geschenk,  
das ich von jemandem bekommen kann, ist,  
dass er mich sieht,  
mir zuhört,  
mich versteht und  
mich berührt.*

*Das größte Geschenk,  
das ich einem anderen Menschen machen kann, ist,  
ihn zu sehen,  
ihm zuzuhören,  
ihn zu verstehen und  
ihn zu berühren.*

*Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl,  
dass wir uns wirklich begegnet sind.*

Virginia Satir

### Die 7 Weltwunder

*In einer Schulstunde sprach der Lehrer über die 7 Weltwunder. Bis zum nächsten Mal sollten die Schüler aufschreiben, was sie für die 7 größten Wunder hielten. Die meisten nannten Dinge wie die Pyramiden, die Peterskirche in Rom oder die Chinesische Mauer. Nur ein Mädchen hatte eine etwas andere Liste, die sich so las:  
Ich denke, die 7 Weltwunder sind:*

- 1. Berühren zu können**
- 2. Schmecken zu können**
- 3. Sehen zu können**
- 4. Hören zu können**
- 5. Laufen zu können**
- 6. Lachen zu können**
- 7. Lieben zu können**

## Mit Kindern über den Tod sprechen...

...ist gar nicht so einfach und fällt uns manchmal selbst ganz schön schwer. Oft begreifen wir ihn selber nicht oder er ist sehr abstrakt und sehr weit weg für uns. Wenn wir uns aber überwinden, darüber nachzudenken, Gedanken und Fragen zuzulassen, geraten wir oft schnell an unsere Grenzen. Sind dann noch Gefühle wie Trauer, Wut, Ohnmacht, Verzweiflung dabei, wird es für uns selbst schon ganz schön eng und schwierig.

*Wie sollen wir dann etwas erklären, was wir für uns kaum fassen, verstehen und begreifen können?*

Mit Kindern und Jugendlichen darüber zu reden und dabei die sogenannten richtigen Worte zu finden, ist bereits bei allgemeinen Gesprächen über Sterben, Tod und Weiterleben nach dem Tod gar nicht so einfach. Die Fragen nach dem **WARUM** können kaum beantwortet werden. Vom Kopf her mag das Eine oder Andere erklärbar scheinen, wie Kriegsopfer, Unfallopfer oder Krankheit.

Aber selbst wenn der Tod für ein schmerzhaftes Sterben am Ende steht, so bleiben die Gefühle, die dann hochkommen, kaum erklärbar. Wie oft sprechen wir in diesem Zusammenhang von unsinnigem Leiden, unsinnigen Kriegen, unsinniger Tat. **UNSINNIG** - weil es für uns keinen Sinn macht oder wir zumindest nicht wirklich einen Sinn darin erkennen können.

Um wie viel schwerer ist es dann für Kinder und Jugendliche, den **SINN** zu begreifen und mit den Fragen, die jede Todesnachricht aufwirft, auch tatsächlich umzugehen? Sie verstehen oft noch weniger als wir, warum dieses oder jenes hat geschehen müssen.

Das **WAS, WIE und WARUM** dann noch zu begleiten, wenn das Kind selber sterben soll, durch eine Krankheit bedingt z.B. oder wenn der Bruder/Schwester, Mama, Papa oder ein anderer nahestehender Mensch stirbt oder gestorben ist, da versagt uns meistens die Stimme, der Verstand oder das Gefühl - oder alles zusammen.

**WIE DAS KIND SCHÜTZEN?** wenn wir doch selbst in der Trauer gefangen sind. Wenn wir doch selber keine Antworten haben, ohnmächtig sind, wütend und teilweise ohne Lebensenergie?

**WO DARF DAS KIND TRAUERN?** besonders wenn es spürt oder gesagt bekommt, dass Mama oder Papa ganz traurig werden, wenn es jetzt weint oder nachfragt und es schön lieb sein soll. Nur lieb sein, genau das will das Kind jetzt nicht. Auch das Kind möchte trauern, weinen, schreien!!! Aber wann, wo und mit wem?

**WOHIN MIT DEM SCHLECHTEN GEWISSEN?** Vielleicht leidet das Kind sogar doppelt, weil es dem kranken oder behinderten Kind in bestimmten Situationen den Tod gewünscht hat - oder der Mama oder dem Papa. Immer musste es Rücksicht nehmen und wollte den Tod des Anderen - nicht wirklich - aber in der Phantasie. Und jetzt ist der Andere gestorben - und das Kind fühlt sich schuldig. Aber mit wem kann es darüber reden?

**WOHIN MIT DER ANGST?** z.B. vor dem Sterben und dem, was danach kommen könnte. Woher die Kraft nehmen, die Eltern und Geschwister zu bitten, gehen zu dürfen, wenn man selber sterben muss? Die Bitte losgelassen zu werden!!!

**VIELE, VIELE FRAGEN, GEFÜHLE, ÄNGSTE, VERLETZUNGEN UND UNSICHERHEITEN** - auf die ich auch keine Patentantwort habe. Ich kann nur anbieten, da zu sein, zuzuhören, mitzudenken und mitzufühlen. Ich kann nur anbieten, für Kinder und Jugendliche, die damit konfrontiert werden, ansprechbar zu sein, ihnen das Gefühl zu geben, damit nicht alleine zu stehen.

Wer immer es auch sein mag, in welcher Situation man sich auch befindet, **WER IMMER DEN MUT HAT, ÜBER FRAGEN DES TODES NACHDENKEN ZU WOLLEN**, darf mich gerne anrufen unter der Tel.-Nr.: 06031/6853777

*Gerlinde Olef, Dipl.Sozialarbeiterin*

## Neues aus der Selbsthilfelandchaft im Wetteraukreis

### 4. Selbsthilfetag des Wetteraukreises - aus der Sicht einer Beteiligten

Ich freute mich auf diesen Tag. Nur das Wetter war nicht gerade einladend. Jedoch - der Himmel hatte ein Einsehen, und es wurde wesentlich besser: Der Regen hörte auf und die Sonne kam heraus.

Mit großer Neugier und Erwartung fuhr ich zum Bad Vilbeler Kurhaus.

Dort erwartete mich eine angenehme Überraschung. Die Tische waren nicht - wie gewohnt - gerade gestellt, sondern hatten eine ungewöhnliche Formation, boten aber gleichzeitig eine heimelige Atmosphäre.

Wir, von der Rheuma-Liga Hessen e. V. gehörten zu den ersten Teilnehmern, die ihre Tische für diesen Tag gestalteten. Jedoch dauerte es gar nicht lange, bis alle Tische belegt waren. Wunderschöne Tischdekorationen kamen zum Vorschein.

Ich konnte merken, dass es den anderen Selbsthilfegruppen ähnlich gehen musste. Alle waren bereit, einen schönen und

informativen Tag zu erleben.

Die Zeit des Aufbaus und der ersten Kontakte ging sehr schnell vorbei und der offizielle Teil begann.

Die Instrumentalgruppe Mescolanza wurde angesagt und begrüßte alle Teilnehmer mit seinem angenehmen Klängen. Es war beeindruckend, wie schnell es dadurch im Saal still





wurde und alle diesem musikalischen Auftakt lauschten. Diese künstlerische Eröffnung wurde von den Zuhörern auch mit entsprechendem Applaus belohnt, bei dem man die Freude über das Gehörte spüren konnte.

Die Ansprache von Frau A. Obleser (Selbsthilfe-Kontaktstelle Wetteraukreis) war sehr angenehm, da sie aus sagend, aber auch kurz war. Ebenso die Rede von Herrn G. Biwer (Ehrenbürgermeister der Stadt Bad Vilbel). Er bezog sich darin auch auf Eugen Roth, der eine besondere Beobachtung festgehalten hatte, 'Ein Mensch lebt stumm ...' und wünschte den Selbsthilfegruppen ein gutes Miteinander, viel Vergnügen und Spaß an ihrer Gemeinschaft.

Es wurde sogar ein Workshop mit dem Titel "Einführung in die gewaltfreie Kommunikation" angeboten, den Herr G. Biwer leitete. Wie ich hörte, waren sehr viele Menschen dort.

Für das leibliche Wohl sorgte eine sehr große und abwechslungsreiche Kuchentheke (alles gespendete Kuchen durch die Selbsthilfegruppen). Im gleichen Raum konnte man sich bei Kuchen und Kaffee/Tee oder kühlen Getränken treffen, um ein bisschen zu plaudern.



Zwischendurch gab es auch verschieden gestaltete Sketche, aufgeführt von den "Drei von der Bühne", die ebenfalls ihr Publikum fanden. Sie regten ebenso zum Nachdenken wie zum Lachen an.

Und wieder verflog die Zeit schneller, als man es sich vorgestellt hatte. Es war sehr angenehm mit den Menschen anderer Selbsthilfegruppen und Organisationen in Kontakt zu kommen und Gespräche zu führen.

Mit manchen Gruppen habe ich Adressen ausgetauscht, und wir sind uns sicher, dass wir uns im nächsten Jahr bei dem Selbsthilfetag des Wetteraukreises wiedersehen werden.



Wir haben allerdings auch vor, telefonisch in Kontakt zu bleiben, um uns gegenseitig über die Veranstaltungen und Aktionen unserer Gruppen auszutauschen. Wir sind der Ansicht, dass in diesem Falle Vereine und Organisationen übergreifend zusammen arbeiten könnten, um für ihre Mitglieder optimale Informationen zu bekommen.

Ich habe auch - trotz der Informationen über die verschiedenen Krankheiten - viel lachen können. Deswegen war es für mich nicht nur ein interessanter und informativer Tag sondern auch ein lustiger Tag.

Den Ausklang des Tages übernahm die Kleine Gruppe des Bad Vilbeler Chors "Zwischentöne"

Ich bedanke mich bei den Veranstaltern, Frau Anette Obleser (Selbsthilfe-Kontaktstelle Wetteraukreis und Frau Helga Blum (Bürger-Aktive Bad Vilbel) sowie den Sponsoren für diesen schönen Tag.

*Ursula G. Beseler, Rheuma-Liga Hessen e. V.  
Leiterin der SHG Karben und Mitglied des Landesvorstandes*

## Rückblick auf das Treffen am 07.10.2004 des Forums für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

### Von Integration und Kommunikation

**Fast 60 Besucherinnen und Besucher waren nach Nidda zum 7. Treffen des Forums für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis gekommen. Themen waren neben einem Rückblick auf den Selbsthilfetag auch die Integration ausländischer Mitbürgerinnen und Mitbürger in der Selbsthilfe und die Initiative "Frauengesundheit".**

Ein trauriger Anlass bildete den Auftakt der Veranstaltung. In einer Schweigeminute gedachten die Anwesenden des Todes von Anna Arendt, der ersten Vorsitzenden der Rheumaliga Bad Salzhausen. Als kompetente Gesprächspartnerin hatte sie im vergangenen Jahr beim Selbsthilfetag in Büdingen die Selbsthilfebewegung des Wetteraukreises gegenüber den Experten aus dem Gesundheitswesen vertreten.

Mit Blick in die Zukunft ging es um die Frage, wie Menschen anderer Nationalität in Selbsthilfegruppen integriert werden könnten, bzw. wie sie überhaupt erfahren, dass es Selbsthilfegruppen gibt? Zu diesem Thema war Bernhard Wiedemann, Leiter des Fachbereiches für Migration zu Gast. Wiedemann ist sich darüber bewusst, dass die Integration von Ausländerinnen und Ausländern in Selbsthilfegruppen sich nicht nur wegen der sprachlichen Verständigung schwierig gestaltet. Aber die sprachliche Barriere zu bewältigen, wäre die erste Hürde, um die Integration zu verbessern und dann anderssprachige Betroffene dahingehend zu motivieren, den Weg zur Gruppe zu suchen. Bei Interesse der Selbsthilfegruppen bot Wiedemann Informationsgespräche und Unterstützung an. Erfreulicherweise konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle bereits eine tschechische Broschüre der Familiengruppe Regenbogen vorlegen, denn eine der Gruppe angehörige Tschechin, hatte den

deutschen Text in ihre Muttersprache übersetzt. "Dies ist ein guter Einstieg in eine neue Richtung und ein Anstoß für andere Selbsthilfegruppen, sich Menschen anderer Nationalität zu öffnen", so Gesundheitsdezernent Bardo Bayer. Die Familiengruppe Regenbogen ist ein Zusammenschluss von Familien mit behinderten Kindern. Unter dem Motto "Gemeinsam geht vieles leichter" treffen sie sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und für gemeinsame Unternehmungen.

Waltraud Merz stellte die "Initiative Frauengesundheit" vor und berichtete von der im Frühjahr durchgeführten Veranstaltungsreihe "Wechseljahre, ja klar". Anliegen von Merz ist es, Frauen gerade im ländlichen Bereich zu motivieren, medizinische Vorträge und Veranstaltungen zu besuchen und sich mit ihrer Gesundheit auseinander zu setzen.



*In der internationalen Kochgruppe der BÜRERaktive Bad Vilbel wird Integration selbstverständlich*

Frau Bluhm von der Bürgeraktiven Bad Vilbel hat zusammen mit den Anwesenden einen Rückblick auf den Selbsthilfetag in Bad Vilbel entwickelt.

Weil es in Selbsthilfegruppen entscheidend auf das "Wie" des persönlichen Umgangs ankommt, stand der Vortrag der Gestalttherapeutin Susanne Senger-Kühn ganz im Zeichen der Kommunikation. "Miteinander kommunizieren: Eine Technik?", fragte sie und legte die Grundlagen für eine gute und gelingende Kommunikation innerhalb einer Gruppe dar. Von der Gestaltung des äußeren Umfeldes, bis hin zu Motivationen, Erwartungen und Ängste der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

### **Motivation und Ideenreichtum sind gefragt**

Am Ende des Abends bedankte sich Siegfried Roscher vom Freundeskreis Oberhessen und Büdingen bei den vielen Anwesenden für den Besuch und das Interesse an der

Veranstaltung. Er wies darauf hin, dass das Forum weiterhin Hilfe benötige. Auf die Unterstützung des Arbeitskreises der Sozialen Dienste muss leider ab dem Jahre 2005 verzichtet werden. Im Arbeitskreis Soziale Dienste Büdingen sind alle Beratungsstellen aus dem Ostkreis zusammengeschlossen. Wegen der doch sehr ländlichen Infrastruktur machte sich der Arbeitskreis vor ca. zwei Jahren die Weiterentwicklung der Selbsthilfebewegung im Ostkreis zur Aufgabe.

Es entstand das Forum für Selbsthilfegruppen im Ostkreis, seit 2004 allerdings hat das Forum seine Zuständigkeit auf den gesamten Kreis ausgeweitet und nennt sich nun Forum für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis. Roscher appellierte an alle Anwesenden, aktiv in diesem Forum mitzuwirken, damit der Erhalt auch weiterhin gewährleistet werden kann. Ideenreichtum, Motivation sowie tatkräftige Verstärkung benötigt das Forum für die zukünftigen Veranstaltungen, die zweimal jährlich für die Selbsthilfegruppen ausgerichtet werden. Jeder, der sich dort einbringen möchte, ist herzlich willkommen.

## **Neue Gruppen aus der Selbsthilfelandchaft im Wetteraukreis**

### **Selbsthilfegruppe für sexuell missbrauchte Menschen**

*- Wege aus der Abhängigkeit hin zur eigenen Stärke -*

Das Wissen um den Missbrauch tragen viele Menschen tief in sich. Jedoch dringt es oft erst Jahre später durch eine Situation oder ein Ereignis in ihr Bewusstsein.

Die fatalen Folgen und Auswirkungen, die unsere Seele, der Körper und die Gesundheit davontragen, belasten nicht nur sie selbst. Auch in familiären, partnerschaftlichen und beruflichen Beziehungen ist ein harmonisches Zusammenleben nur schwer möglich.

Dennoch wird das Thema fast immer verschwiegen.

In dieser Gruppe wollen wir damit beginnen, dem Geschehenen Macht zu entziehen, um unsere Stärke wieder zu entdecken und zu fühlen. Die wichtigsten Ziele sind dabei, uns von Schuldgefühlen zu befreien, uns selbst wertzuschätzen und uns anzunehmen, wie wir sind. So schaffen wir uns selbst die Grundlage für ein gutes Miteinander, das wir auch in der Gruppe erreichen und pflegen wollen. Die Treffen sind an jedem

*zweiten und vierten Mittwoch im Monat, um 19.15 Uhr  
BürgerAktive Bad Vilbel, Frankfurter Straße 15, Bad Vilbel*

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige von sexuell missbrauchten Menschen**

Guter und gesunder Umgang für beide Seiten

Partner /Angehörige von Opfern wissen oft nicht, wie sie sich verhalten sollen. Aus Hilflosigkeit und Überforderung reagieren und agieren sie anders, als der missbrauchte Mensch es bräuchte. Sich das Erleben zu eigen und evtl. auch Vorwürfe machen, sich zurückziehen /distanzieren, schweigen, leugnen des Erlebnisses oder in einer Depression zu landen, geschieht sehr häufig.

Irgendwann muss es doch mal vorbei oder gut sein damit. Unzählige Male hören Opfer diesen Satz und empfinden eine Abwertung ihres furchtbaren Erlebnisses darin.

Der Umgang mit dem Geschehenen und die konstruktive und gute Hilfe für Partner / Angehörige sind erlernbar. Einer der wichtigsten Punkte ist die Annahme. In der Gruppe gibt es Gespräche, Anregungen, und ein Miteinander, welches

jedem einzelnen Teilnehmer vermittelt, nicht alleine mit seinem Thema / Anliegen dazustehen.

In der SH Gruppe beschäftigen wir uns damit:

Wie gehe ich mit dem Missbrauch meines Kindes / Partners um? Was ist wichtig für mein Kind / Partner und was braucht es? Womit kann "ich mir selbst helfen", mit diesem Ereignis umzugehen? Wo finde ich Unterstützung für Psyche, Körper, Therapiemöglichkeiten, wie auch Recht?

Die Gruppe trifft sich an

jedem 1. Montag im Monat in den  
Räumen der BürgerAktive,  
Frankfurter Straße 15, 61118 Bad Vilbel,  
Telefon: 06101-1384.

Wir bitten um telefonische Absprache für ein Vorgespräch

## **Neue Selbsthilfegruppe der Rheuma-Liga Hessen e. V. in Karben gegründet.**

Am 23.06.2004 trafen sich zum 1. Mal mehr als 30 Betroffene zum Rheuma-Liga-Treffen in Karben, das Frau Ursula G. Beseler im Gemeindehaus der katholischen St. Bonifatius-Kirche organisiert hatte.

Hintergrund dieser Treffen war die große Resonanz bei der Karbener Seniorenmesse, bei der Frau Beseler die Rheuma-Liga Hessen e. V. mit Stand vorstellte.

Das Interesse während der ersten Rheuma-Liga-Treffen war so groß, dass man sich entschloss, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, damit auch Rheumagymnastik und Funktionstraining durchgeführt werden können.

Die Gründung erfolgte am 18.08.2004 mit 15 Gründungsmitgliedern (wovon 12 Mitglieder erst beigetreten waren) und etwas mehr als 20 Betroffene, die noch keine Mitglieder sind. Inzwischen sind wir schon 24 Mitglieder.

Z. Zt. deutet alles daraufhin, dass wir ab Januar 2005, unser Wunschtermin, auch Rheumagymnastik und Funktionstraining anbieten können.

Bei uns ist jeder herzlich willkommen, der eine rheumatische Erkrankung hat und sich einer Gruppe anschließen möchte. Wir treffen uns regelmäßig jeden 3. Mittwoch im Monat im Clubraum 3 der katholischen St. Bonifatius-Kirche in Karben um 16.30 Uhr.

Weitere Informationen erhalten Sie bei  
Frau Ursula G. Beseler, Tel.: 06039/ 933993.

## **Wenn ein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt stirbt Gründung einer neuen Selbsthilfe- gruppe zum Thema: "Unvollkommene Schwangerschaft"**

*Nicht immer endet eine Schwangerschaft mit dem erwarteten freudigen Ereignis, bleibt die Schwangerschaft "unvollkommen". Das erwartete Kind stirbt entweder noch während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach. Zurück bleiben trauernde Eltern, denen eine verständnis- oder hilflose Gesellschaft ihre Trauer nicht zugesteht. Eine Selbsthilfegruppe zur "unvollkommenen Schwangerschaft" will dieses Thema aus seiner Tabuzone heben und Betroffene zum Gespräch einladen.*

"Totgeburt": Allein schon das Wort beschreibt die Unumkehrbarkeit. So brutal wie der Tod ist, drückt er sich auch in diesem Wort aus. Der englische Begriff hierfür ist weitaus sensibler: "stillbirth". Wenn ein Kind "still geboren" wird, brauchen betroffene Eltern ein Stück Wegbegleitung bei ihrer Trauerarbeit, denn es ist ein einschneidender Verlust für sie. Sie haben sich auf ihr Kind gefreut, sich auf ihre Elternschaft vorbereitet. Plötzlich und völlig unerwartet verlieren Sie ein Kind, das sie nie kennen lernen konnten oder von dem die Umgebung glaubt, dass die Eltern es auch nicht wirklich kannten. Dabei bauen sie während der Schwangerschaft aber bereits eine intensive Beziehung zu dem noch ungeborenen Kind auf. Diese spannende Vorfreude, die voller Zukunftspläne ist, wird abrupt von einem Ereignis unterbrochen, mit dem man am wenigsten rechnet. Der Tod bricht dort ein, wo alle Zeichen auf Leben stehen. Damit verlieren die Betroffenen auch Zukunftspläne und Lebensziele.

Im Verwandtschafts- und Freundeskreis bleiben die Paare meist unverstanden. Nicht selten bekommen sie zu hören: "Ihr seid ja noch jung und könnt wieder ein Kind bekommen." Dabei wird verkannt, dass es keinen Ersatz für dieses tote Kind gibt und auch Eltern von Säuglingen ein Recht auf Trauer haben. Keiner kann sie so gut verstehen, wie andere trauernde Eltern. Wer schon ein Stück des Weges gegangen ist, kann den gerade aktuell Betroffenen am besten Orientierung und Hoffnung geben. Mit anderen Betroffenen reden hilft, den Schmerz zu bewältigen.

Eltern, die das Bedürfnis haben, sich innerhalb einer Selbsthilfegruppe zu diesem Thema auszutauschen, können sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises wenden: Tel.: 06031/83-545 (8.00 bis 12.00 Uhr), E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de.

## Auszug aus einem Leserbrief

... danke für die Übersendung der Selbsthilfezeitung zum Thema "Männergesundheit". Herzlichen Glückwunsch für die gelungene Aufmachung. Was für ein interessantes Blatt!! Vom Inhalt her gehört es in die Hände aller Männer!! Dass es sich um eine Selbsthilfezeitung handelt, merkt man erst, wenn es um die Angabe der Adressen geht. Besonders gut gefallen haben mir die in Kleinschrift gedruckten Sprüche auf jeder Seite ganz oben. Bleibt nur zu hoffen, dass sie auch jeder liest, denn wenn man an einem Artikel interessiert ist, der sich über mehr als ein Blatt erstreckt, könnten die liebevoll ausgesuchten Texte leicht übersehen werden. Die Darstellung des kleinen Prinzen mit dem Satz:

"Man muss mit dem Herzen suchen" lässt auf das besondere Engagement des Redaktionsteams schließen.....

### Aus der Redaktion

Wir würden uns über weitere Leserbriefe freuen. Auch für konstruktive Rückmeldungen sind wir stets offen. Neue Anregungen können wir immer gut gebrauchen. Möchten Sie bei uns mitarbeiten?

Unsere nächste Ausgabe erscheint Mitte des Jahres 2005 zum Thema "Herzerkrankungen". Redaktionsschluss ist am 15.04.2005. Wir würden uns über Beiträge freuen.

*Egal aus welcher Religion dieses Gebet entstammt,  
egal welcher Religion jeder einzelne angehört,  
wir finden in diesem Gebet einen Ausdruck tiefer Lebensfreude.  
(Das Redaktionsteam)*

*Herr, ich werfe meine Freude in den Himmel.  
Die Nacht ist verflattert, und ich freue mich am Licht.  
Deine Sonne hat den Tau weggebrannt  
vom Gras und von unseren Herzen.  
Was da aus uns kommt, was da in uns ist  
an diesem Morgen, das ist Dank.*

*Herr, ich bin fröhlich heute Morgen.  
Die Vögel und Engel jubilieren, und ich singe auch.  
Das All und unsere Herzen sind offen für deine Gnade.  
Ich fühle meinen Körper und danke.  
Die Sonne brennt meine Haut, ich danke.  
Das Meer rollt gegen den Strand, ich danke.  
Die Gischt klatscht gegen unsere Haut, ich danke.*

*Herr, ich freue mich an der Schöpfung,  
und dass du dahinter bist und daneben  
und davor und darüber und in uns.*

*Ich freue mich Herr,  
ich freue mich und freue mich.  
Die Psalmen singen von deiner Liebe,  
die Propheten verkündigen sie.  
Und wir erfahren sie,  
denn jeder Tag ist Zeichen deiner Gnade.*

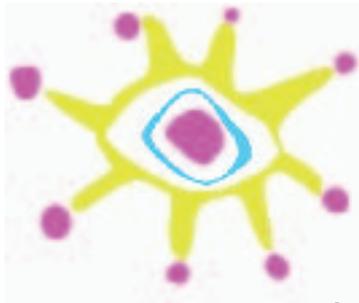
*Westafrikanisches Morgengebet*

# Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen

Adoptiveltern  
Alleinerziehend  
Das Älterwerden  
Aphasie  
Aufmerksamkeitsstörung  
Behinderungen  
Besser Leben  
Bluthochdruck  
Diabetiker  
Down-Syndrom  
Ehlers-Danlos-Syndrom  
Endometriose  
Bewusste Ernährung  
Erziehung  
Essstörungen  
Fibromyalgie  
Frauen  
Gehörlos  
Geistige Fitness  
Opfer von Gewalttaten  
Goldenhaar-Syndrom/Ohrmuscheldysplasie  
Heilung  
Herzinfarkt  
nach Krankheit  
Krebs  
Langzeitantikoagulation (Marcumarpatienten)  
Legasthenie  
Lupus erythematoses  
Lymphschulung zur Selbsttherapie  
Männer  
Migräne  
soziales Miteinander  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa  
Morbus Parkinson  
Multiple Sklerose  
Neurodermitis  
Organtransplantation  
Osteoporose  
Pflegerische Angehörige  
Prävention  
Psoriasis  
Psychisch belastete Menschen  
Rheuma  
Schädel-Hirn-Verletzte  
Schlaganfall  
Schmerzpatienten  
Seelische Gesundheit  
Sehbehinderung  
Sekteninformation und Selbsthilfe  
Sexueller Missbrauch  
Sklerodermie  
Leben und Sterben  
Suchtprobleme (Alkohol, Medikamente, Drogen, Nikotin)  
Suchtprobleme (Esssucht / Übergewicht)  
Trauerverarbeitung  
Trennung und Scheidung  
Zöliakie/Sprue  
Zwanghafte Sammler



# Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



61169 Friedberg  
Europaplatz  
Zimmer 199

Tel.: 06031 / 83 545

Fax.: 06031 / 83 911 245

E-Mail: [Anette.Obleser@wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@wetteraukreis.de)

Homepage: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de)

- Bürgerservice/Wegweiser
- Selbsthilfe-Kontaktstelle

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

## 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](mailto:info@buergeraktive.de)

Wir danken den unten aufgeführten Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 9. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.



Mit freundlicher Unterstützung der

Betriebskrankenkassen in Hessen 



## Wetterauer Volksbank



Verband der  
Angestellten-  
Krankenkassen e.V.



AEV - Arbeiter-  
Ersatzkassen-  
Verband e.V.

**BARMER**



**TK**  
Techniker  
Krankenkasse

**KKH**

Kaufmännische Krankenkassen

**Hamburg  
Münchener  
Krankenkasse**



LKK Hessen,  
Rheinlandpfalz  
und Saarland

**HEK**  
Hessische  
Krankenkasse

**GEK**  
Güterverkehr  
Krankenkasse

**HZK**  
Krankenkasse  
Bau- und Holzberufe

**KEH**  
Krankenkasse  
Kaufmännischer Handwerker



## Sparkasse Wetterau

