

# Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

## Wie gründe ich eine Selbsthilfe- gruppe?



Selbsthilfe-Kontaktstelle  
des Wetteraukreises

# Herausgeber



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,  
Zimmer-Nr. 188  
Telefon: 06031 832345 (8:00 – 12:00 Uhr)  
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de  
Internet: selbsthilfe.wetterau.de



Wetteraukreis



## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Sabrina Moll  
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)  
Telefon: 06101 1384  
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de  
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

**Gestaltung** werksfarbe.com | konzept + design

**Druck** PR-Rachfahl-Druck GmbH  
Lärchenstr. 3  
61118 Bad Vilbel  
Auflage 5.000

**Redaktion** Selbsthilfe-Kontaktstelle des  
Wetteraukreises – Anette Obleser  
Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Sabrina Moll  
und Silke Schöck

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

### Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen  
BKK Landesverband Süd  
IKK Classik  
Knappschaft  
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau  
vdek Verband der Ersatzkassen e. V. Landesvertretung Hessen  
Sparkasse Oberhessen  
OVAG Energie.Wasser.Services.

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle  
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe  
der „42. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Angst, Einsam-  
keit und Depressionen nach den Corona-Einschränkungen –  
was sind die Perspektiven in der Selbsthilfe?“ erscheinen.  
Wir freuen uns über Beiträge bis zum **01.10.2021**.

# Inhalt

## Zum Thema

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?	4
Gemeinsam die Krankheit bewältigen	6
Gesprächskreis Lebenssinn Gedern/Steinberg	8
In-Gang-SetzerInnen erleichtern es den Menschen, den Weg in eine Selbsthilfegruppe zu finden	10
Finanzielle Fördermöglichkeiten für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen	12
Empfehlungen für Gruppenregeln	14

## Lesecke

Empfohlene Internetseiten	15
Sabrina Moll – Neues Gesicht im Team der Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.	16

## Neues aus der Selbsthilfe-Landschaft

Neue Selbsthilfegruppe Alleinerziehende Eltern	18
Angehörige von KrebspatientInnen	18
Sternenkinder	19
LeseLust	19
Best Agers Ideenschmiede	19
Spieletreff	20
Restless Legs	20
Selbsthilfegruppe Corona – Leben mit dem Verlust einer / eines Angehörigen	20
Selbsthilfegruppe Adipositas	20
Leben mit der Niereninsuffizienz	21
Selbsthilfegruppe Lungenemphysem	21
Newsletter „Leuchtturm „Aktuelles aus der Selbsthilfe“	21

## Veranstaltungen und Termine

Virtueller Selbsthilfetreff	22
Virtuelle Selbsthilfewochen	22

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie diese Ausgabe der Selbsthilfzeitung in den Händen halten, überlegen Sie vielleicht, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Welches Motiv haben Sie? Sind Sie schwer erkrankt, leiden Sie unter Ängsten und/oder Depressionen oder befinden Sie sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation? Im Gespräch mit ÄrztInnen fühlen Sie sich vielleicht nicht ausreichend informiert und die allseits praktizierte eigene Internet-Recherche hat mehr verunsichert als geholfen? Auch im Familien- und Freundeskreis stoßen Sie nicht auf Verständnis? Und genau da setzt die Selbsthilfe an: Es kann guttun, wenn man auf andere Menschen trifft, die in der gleichen Situation sind oder waren, die einen verstehen und von denen man Beratung und Unterstützung bekommen kann. Doch Selbsthilfe bedeutet nicht nur zu nehmen, sondern auch die eigenen Erfahrungen an Menschen weiterzugeben, die jetzt in der gleichen Situation sind, in der man vorher selbst gewesen ist.

Etwa 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen gibt es in Deutschland, allein in der Wetterau sind es über 160 Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und selbstorganisierte Initiativen zu unterschiedlichen Themen. Trotzdem findet man nicht immer die passende Gruppe für sich. Wir möchten in unserer aktuellen Ausgabe Betroffene und auch Angehörige ermutigen, in diesem Fall eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel und die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises in Friedberg beschreiben den Ablauf einer Gruppengründung, vom ersten Beratungsgespräch bis zu den regelmäßigen Gruppentreffen sowie die Unterstützungsmöglichkeiten in der Gründungsphase und darüber hinaus.

Auf den Seiten 6–9 berichten GruppengründerInnen aus dem Wetteraukreis von ihren Erfahrungen. Aus Ihrer persönlichen Situation heraus haben sie sich für die Gründung einer Selbsthilfegruppe entschieden und engagieren sich für ihre Gruppe:

Der Gründer des Gesprächskreises „Lebenssinn“ in Gedern/Steinberg, war vor der Gruppengründung nicht in der Lage, den Weg von zu Hause bis zum geplanten Treffpunkt zu überwinden. Die Gründung der Selbsthilfegruppe war sein



Antrieb. Heute sagt er: „Es ist schön, solch eine Gruppe führen zu dürfen bzw. zu können.“

Heidi Bahrenfeld, Initiatorin der Selbsthilfegruppe Krebs in Bad Vilbel, ist selbst im Mai 2019 an Krebs erkrankt und sozusagen „mittendrin im Geschehen“. Deswegen wollte sie ein Forum schaffen, in dem sich Betroffene austauschen können.

In dem Interview mit Jean Kriehl erfahren Sie, wie speziell ausgebildete sogenannte In-Gang-SetzerInnen neue Selbsthilfegruppen in der Startphase und auch bestehende Gruppen in anderen Gruppenphasen in Bad Vilbel begleiten und unterstützen können.

Darüber hinaus finden Sie in der Lesecke Infos und Weblinks zum Thema. In unserer Rubrik „Neues aus der Selbsthilfelandchaft“ gibt es wieder Hinweise zu neuen Gruppen und Veranstaltungen in der Wetterau.

Wer eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, findet Unterstützung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und bei der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel (Kontaktdaten auf Seite 2 bzw. letzte Seite). Wir beraten Selbsthilfeinteressierte, unterstützen in der Öffentlichkeitsarbeit, vermitteln Räumlichkeiten, begleiten bei der Gruppengründung, bieten themenbezogene Fortbildungen und die Vernetzung mit anderen Gruppen an.

Den ersten Schritt gehen Sie, die weiteren Schritte gehen wir mit Ihnen zusammen.

Mit besten Grüßen

A handwritten signature in black ink that reads "Silke Schöck".

Silke Schöck  
Bürgeraktive Bad Vilbel

# Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Bürgeraktive Bad Vilbel unterstützen, Hilfe in der Gemeinschaft zu finden.

## Start in die Selbsthilfe

**S**elbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die dieselben Probleme oder Bedürfnisse haben und in der Gruppe Unterstützung suchen, Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig Tipps geben, einander zuhören und Verständnis finden – das kann guttun! Die Selbsthilfekontaktstellen der Bürgeraktive in Bad Vilbel und des Wetteraukreises in Friedberg beraten und informieren Selbsthilfeinteressierte und unterstützen u.a. die Gründung neuer Gruppen. Dieser Artikel soll Betroffenen Mut machen, sich an uns zu wenden.

Die Motivation und Bedürfnisse der Ratsuchenden, die in unsere Kontaktstellen kommen, sind sehr unterschiedlich. Viele wollen Informationen über ihre gerade diagnostizierte chronische Krankheit. Immer mehr Menschen leiden unter einer psychischen Erkrankung, müssen im Alltag mit Angst- und Panikattacken zurechtkommen und suchen ergänzend zur Therapie, bzw. im Anschluss daran, einen Platz in einer Selbsthilfegruppe. Manche fühlen sich sehr einsam und möchten Menschen kennenlernen, denen es ähnlich geht. Es gibt viele Gründe, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Wichtig ist der erste Schritt der Betroffenen – sie möchten aktiv werden, sie möchten etwas ändern und nehmen mit uns Kontakt auf. Gibt es keine Selbsthilfegruppe zum gesuchten Thema oder findet sich keine passende Gruppe in der Nähe, dann ermutigen wir dazu, eine Selbsthilfegruppe zu gründen und leisten dabei Starthilfe.

## Wie sieht der erste Schritt aus?

Die Entscheidung zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe ist oft mit dem persönlichen Interesse und der Hoffnung verbunden, Hilfe in der Gemeinschaft zu finden. In einem ausführlichen Beratungsgespräch informieren wir über die Möglichkeiten der Selbsthilfearbeit und das Vorgehen bei einer Gründung. Außerdem fragen

wir nach den Bedürfnissen und Vorstellungen des Initiators / der Initiatorin: Welches Thema soll die Gruppe haben? Welche Absichten soll die Gruppe verfolgen? Wer soll mitmachen, nur Betroffene, nur Angehörige oder beide? Auch organisatorische Dinge werden angesprochen: An welchem Tag, zu welcher Uhrzeit, wie lange, in welchem Rhythmus, an welchem Ort? Anfängliche Bedenken können wir bereits im Erstgespräch ausräumen. Zum Beispiel muss jemand, der die Gruppe gründet, sie nicht automatisch leiten. Der / die GründerIn ist nur den ersten Schritt gegangen, die Verteilung der Rollen in der Gruppe klärt die Gruppe dann gemeinsam.

## Wie finden sich andere Betroffene?

Nachdem der / die InitiatorIn sich für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe entschieden hat, veröffentlichen wir über verschiedene Kanäle wie Presse, Selbsthilfezeitung, Newsletter, Flyer sowie unsere Internetseiten die Gründung und suchen nach weiteren Betroffenen. Dabei kann der / die InitiatorIn auf Wunsch auch anonym bleiben. In den folgenden Wochen sammeln wir die Anfragen und organisieren dann ein erstes Kennenlernetreffen. In Bad Vilbel können sich die Gruppen in den Räumen im Haus der Begegnung und im gegenüberliegenden Alten Rathaus kostenfrei treffen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises bietet unentgeltlich Räumlichkeiten im Kreishaus Friedberg an. Die meisten Selbsthilfegruppen treffen sich allerdings in verschiedenen Einrichtungen in den einzelnen Kommunen in der Region.

## Wie verläuft das erste Treffen?

Da viele GründerInnen keine Erfahrung in der Gestaltung von Gruppentreffen haben, begleitet i. d. R. eine Mitarbeiterin der Kontaktstelle das erste Treffen. Es kommen Menschen zusammen, die sich noch nicht kennen und die oft eine unterschiedliche Erwartungshaltung haben. Einige haben bereits





Selbsthilfeeinfahrung, andere nicht. Oft herrscht die Vorstellung, in einer Selbsthilfegruppe wird nur über Krankheiten und Probleme gesprochen, viele wollen darum auch gleich ins Thema einsteigen. Das erste Treffen versteht sich aber nur als ein gegenseitiges Kennenlernen und miteinander ins Gespräch kommen: Was verbindet die Menschen? Warum sind sie gekommen? Was erwarten sie? Oft ist dabei das „Du“ und die Benutzung des Vornamens üblich. Wenn die TeilnehmerInnen sich vorstellen und ihre persönlichen Motive und Erwartungen beschreiben, ist die Perspektive trotz des gleichen Themas oft sehr unterschiedlich – und daraus ergibt sich Gesprächsstoff.

#### **Und wie geht's weiter?**

Alle zusammen überlegen sich gemeinsam, wie die zukünftigen Treffen verlaufen: Soll nur über die Krankheit bzw. das Problem gesprochen werden oder soll auch Raum für andere Themen oder gemeinsame Aktivitäten geschaffen werden? Wie werden die Aufgaben in der Gruppe verteilt? Möchte eine/r die Rolle des Moderators übernehmen oder wollen sich die TeilnehmerInnen reihum abwechseln? Zu den weiteren Treffen können einige neue Gesichter auftauchen und andere werden vielleicht nicht mehr wiederkommen, das ist ganz normal. Hilfreich ist – mit dem Einverständnis aller – das Erstellen einer internen Liste mit den Kontaktadressen aller TeilnehmerInnen. Anhand derer kann auch Kontakt zwischen den Treffen miteinander aufgenommen oder die Teilnahme an einem Treffen abgesagt werden.

Für eine vertrauensvolle Gruppenarbeit ist es wichtig, dass aus den vielen „Ichs“ ein „Wir“ und somit ein Gruppengefühl entsteht. Die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel hat im Rahmen des bundesweiten In-Gang-Setzer Projektes® vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen sogenannte In-Gang-SetzerInnen ausbilden lassen. Dieses Team von

Ehrenamtlichen kann die Bad Vilbeler Gruppen in der Startphase bei der Organisation und Durchführung der ersten Treffen unterstützen, mischt sich dabei aber nie inhaltlich in das Gruppenthema ein. Wenn sich die Gruppe stabil gebildet hat und allein zurechtkommt, verabschiedet sich der/die In-Gang-SetzerIn. Selbstverständlich stehen die MitarbeiterInnen beider Kontaktstellen den Selbsthilfegruppen immer ergänzend und auch noch danach als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung. Außerdem bieten die Kontaktstellen regelmäßig Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen und Gesamtgruppentreffen zur Vernetzung mit anderen Selbsthilfegruppen an.

#### **Und was kostet das?**

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenfrei. Aber manchmal benötigen Selbsthilfegruppen Geld z. B. für Raummiete, Kopierkosten oder Referentenhonorare. Hierfür können unter bestimmten Voraussetzungen Fördermittel bei den gesetzlichen Krankenkassen beantragt werden. Auch der Wetteraukreis unterstützt finanziell die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen.

---

#### ***Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.***

61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

#### ***Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises***

61169 Friedberg, Europaplatz

Tel: 06031 832345

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

Internet: [selbsthilfe.wetterau.de](http://selbsthilfe.wetterau.de)



Interview

# Gemeinsam die Krankheit bewältigen

Interview mit Heidemarie Bahrenberg,  
Gründerin der Selbsthilfegruppe Krebs in Bad Vilbel

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die an Krebs erkrankt sind, unabhängig von der Art ihrer Krebserkrankung. Sie sprechen über den

Umgang mit ihrer Erkrankung, Ängste, Sorgen, Ernährung, Bewegung, aber auch über andere Themen außerhalb des Themas Krebs. Geplant sind auch

gemeinsame Aktivitäten wie z. B. aktuell Spaziergänge. Die Selbsthilfegruppe besteht seit Januar 2020.

→ *Warum wollten Sie eine Selbsthilfegruppe gründen?*

← Im Mai 2019 habe ich die Diagnose Lungenkrebs bekommen, sozusagen „aus heiterem Himmel“. Wir wollten am nächsten Tag in den Urlaub fahren, stattdessen folgten wochenlange Krankenhausaufenthalte. Ich hatte damals und auch jetzt noch das große Bedürfnis, mich mit anderen Betroffenen austauschen zu können, ohne mich und meine Gefühle erklären zu müssen.

→ *Wie verlief das Erstgespräch mit der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel?*

← Ein halbes Jahr nach der Diagnose wollte ich gerne in eine Selbsthilfegruppe gehen. Auch die Uniklinik bietet Gruppen an, aber das war mir zu weit weg bzw. passte terminlich nicht. Also habe ich mich an die Selbsthilfekontaktstelle in Bad Vilbel gewandt. In dem sehr netten Beratungsgespräch habe ich erfahren, dass es dort eine spezifische Brustkrebs-Gruppe gibt. Mir wurde dort Unterstützung für eine neue Gruppengründung angeboten. Darum habe ich mich entschieden, eine Selbsthilfegruppe, unabhängig von der Art der Krebserkrankung, zu gründen.

→ *Wie haben Sie Mitglieder für Ihre Gruppe gefunden?*

← Zusammen mit der Mitarbeiterin der Kontaktstelle habe ich ein Pressegespräch geführt. In der lokalen Presse erschien dann ein großer Artikel, woraufhin sich einige InteressentInnen gemeldet haben. Außerdem habe ich vielen Menschen in meinem Umfeld von „meiner“ Selbsthilfegruppe erzählt. Demnächst will ich noch Flyer in Apotheken und bei Ärzten auslegen.

→ *Ist es Ihnen schmerzlich, mit ihrem Thema in die Öffentlichkeit zu gehen?*

← Nein. Natürlich war ich am Anfang

meiner Erkrankung eher zurückhaltend, darüber zu sprechen. Aber inzwischen habe ich den Krebs akzeptiert, mache mir keine Selbstvorwürfe mehr und kann offen darüber reden. Ich bin nun mal krank und kann ja auch nichts dafür.

→ *Wofür brauchten Sie sonst noch Unterstützung?*

← Wenn z. B. niemand zu den Gruppentreffen erscheint oder Menschen plötzlich nicht mehr wiederkommen, macht mich das unsicher. Mir hilft es, mit den Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle zu sprechen und mir Rat zu holen. Hilfreich fände ich auch Fortbildungen zum Thema „Kommunikation in der Gruppe“.

*Mir hilft es, mit den Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle zu sprechen und mir Rat zu holen. Hilfreich fände ich auch Fortbildungen zum Thema „Kommunikation in der Gruppe“.*

→ *Wie haben Sie das erste Gruppentreffen gestaltet?*

← Das habe ich zu Beginn sehr offen belassen, ich wollte erst einmal alle miteinander ins Gespräch bringen und die Erwartungshaltung der anderen kennenlernen. In meiner Ausbildung zur Pflegepädagogin habe ich viel über Gesprächsführung gelernt, das kam mir zugute. Außerdem war beim ersten Treffen eine Mitarbeiterin der Kontaktstelle dabei.

→ *Wegen Corona konnten/können Sie sich zeitweise nicht persönlich treffen. Wie geht es Ihnen und den TeilnehmerInnen damit? Gehen Sie alternative Wege?*

← Anfang letzten Jahres fanden die ersten beiden Treffen wie geplant statt, dann kam schon der Lockdown, sodass wir uns kaum persönlich kennenlernen konnten. Wir hatten damals unsere Kontaktdaten ausgetauscht und eine



WhatsApp-Gruppe gebildet. Darüber standen wir die gesamte Zeit in Kontakt. Während der Kontaktbeschränkungen haben wir uns auch zu Spaziergängen an der frischen Luft getroffen. Virtuelle Treffen waren für uns bislang keine Alternative. Wir freuen uns sehr auf persönliche Gruppentreffen.

→ *Was würden Sie sich von der Gruppe wünschen?*

← Zwar bin ich Gründerin der Gruppe und Kontaktperson zur Kontaktstelle, aber ich bin ja auch selbst betroffen. Darum möchte ich nicht als „Leitung“ für alles verantwortlich sein. Ich möchte z. B. in den Urlaub fahren und wissen, dass die Gruppe sich trotzdem auch ohne mich trifft. Ich wünsche mir, dass jede/r Einzelne sich in die Gruppe einbringt.

*Das Interview führte Silke Schöck, Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.*

---

**Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



Interview

# Gesprächskreis Lebenssinn Gedern / Steinberg

Wir wünschen uns alle, mit Unterstützung der Gruppe, unsere Ängste und Depressionen in den Griff zu bekommen, um endlich wieder normal leben und mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

**Fragen an die Kontaktperson des Gesprächskreises Lebenssinn. Er ist 48 Jahre alt und hat den Gesprächskreis im September 2019 in Gedern / Steinberg gegründet.**

In diesem Gesprächskreis treffen sich in der Regel 10 Menschen, die ihren Alltag wieder mit all ihren Ängsten, Panikattacken sowie Depressionen meistern möchten und die nach Wegen suchen, ihr Leben neu zu gestalten.

→ *Warum wollten Sie eine Selbsthilfegruppe gründen?*

← Es gab im Ostkreis der Wetterau keine passende Selbsthilfegruppe.

Ich leide seit mehreren Jahren unter Angst- und Panikstörungen und unter einer mittelschweren Depression. Ich konnte mein gewohntes Umfeld über meinen Garten hinaus damals gar nicht verlassen. Deshalb hatte ich mich für die Gründung einer Selbsthilfegruppe entschieden.

→ *Wie verlief der Erstkontakt mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises?*

← Der Erstkontakt gestaltete sich telefonisch mit Anette Obleser von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises. Ich war ganz schön aufgeregt an diesem Tag, hatte Angst und einen dicken Kloß im Hals. Die Anspannung allerdings war

unbegründet; Anette Obleser hatte eine sehr angenehme Stimme und nahm mir meine Furcht.

→ *Konnten Sie sich gleich vorstellen, selber eine Gruppe zu gründen?*

← Eigentlich war es für mich schwer vorstellbar, denn ich war damals nicht in der Lage, den Weg von zu Hause bis zum geplanten Treffpunkt zu überwinden. Anette Obleser allerdings stellte mir anfänglich Aufgaben, wie z.B. Gespräche mit dem Bürgermeister bezüglich der Raumsuche zu führen oder einen Termin mit dem Hausmeister zu vereinbaren, damit er mir die Räumlichkeiten zeigt. Und so tastete ich mich mit meinen Ängsten



nach und nach an das Vorhaben heran. Es brauchte einige Zeit, doch ich schaffte es tatsächlich, mir den Raum persönlich anzuschauen. Das war für mich der erste große Schritt. Trotz meiner Ängste

*Als ich dieses Teilziel erreichte, war die Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle bereit, mich in der Gründung der Selbsthilfegruppe zu unterstützen.*

und Panikattacken überwand ich mich, das Areal meines Grundstücks zu verlassen. Ich war sehr stolz auf mich. Als ich dieses Teilziel erreichte, war die Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle bereit, mich in der Gründung der Selbsthilfegruppe zu unterstützen.

→ *Ist es Ihnen schwergefallen, mit ihrem Thema in die Öffentlichkeit zu gehen?*

← Eigentlich war das für mich kein Problem, denn ich konnte anonym bleiben. Zudem vermutete ich, dass sich bestimmt noch andere Menschen hier im Umkreis finden lassen, denen es genauso geht wie mir. Des Weiteren erhoffte ich mir, Hilfe zur Selbsthilfe zu erhalten.

→ *Wie haben Sie Mitglieder für Ihre Gruppe gefunden?*

← Mit Unterstützung der Kontaktstelle wurden Flyer gedruckt und ich ließ diese bei Ärzten, Apotheken sowie Psychotherapeuten verteilen. Der Wetteraukreis veröffentlichte einen Bericht über die Gründung des Gesprächskreises in der Presse. Daraufhin setzte sich ein freier Journalist mit mir in Verbindung, mit dem ich ein Interview führte. Auch über das Selbsthilfeportal des Wetteraukreises

*Durch die Anwesenheit von Anette Obleser, die am ersten Treffen unterstützend teilnahm, war die gesamte Situation entspannt.*

selbsthilfe.wetterau.de wurde über die Gruppengründung informiert. All diese Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle hat dazu beigetragen, dass sich viele Betroffene angesprochen fühlten und sich für die Teilnahme am Gesprächskreis Lebenssinn anmeldeten.

→ *Wie haben Sie das erste Gruppentreffen gestaltet?*

← Durch die Anwesenheit von Anette Obleser, die am ersten Treffen unterstützend teilnahm, war die gesamte Situation entspannt. Die Anwesenden tauschten sich kurz darüber aus, mit welchen Erwartungen sie gekommen waren. Der erste Abend war nur ein Kennenlernetreffen. Erst in den nachfolgenden, regelmäßig stattfindenden Treffen wurden die für alle interessanten Themen nach und nach durchgesprochen. An Gesprächsstoff fehlt es uns auch weiterhin nicht, wir haben noch viele spannende Unterhaltungen vor uns.

→ *Wofür erhielten Sie Unterstützung?*

← Ich war froh, dass die Selbsthilfe-Kontaktstelle viele Flyer für unseren Gesprächskreis druckte. Diese wurden nach dem ersten Treffen auch von den TeilnehmerInnen verteilt. Durch all die Öffentlichkeitsarbeit wurde auch die regionale Tageszeitung auf uns aufmerksam und berichtete über unser neues Selbsthilfe-Angebot. Sehr wertvoll war zudem die Möglichkeit der Raumnutzung in unserem Bürgerhaus. Die Stadt Gedern hat dadurch einen großen Beitrag zum Gelingen geleistet.

→ *Wie haben sich Ihre Ängste, Panikattacken und Ihre Depressionen seit den regelmäßigen Treffen verändert und was hat die Gruppe dazu beigetragen?*

← Wir hatten uns vorgenommen, einmal in der Woche einen kleinen Spaziergang zusammen zu unternehmen. Wir laufen gemeinsam, aber leider nicht so regelmäßig wie abgesprochen. Neben den

Gesprächstreffen empfinde ich unsere gemeinsamen Grill-Abende als enorm bereichernd. Für mich ist die Gruppe zur Bewältigung meiner Ängste, meiner Panikattacken und meiner Depression sehr förderlich und ich kann diesen Schritt in die Selbsthilfe nur jeder/jedem Betroffenen empfehlen. Ich bin froh, diese Gruppe gegründet zu haben. Danke auch in diesem Hinblick an die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Jetzt im Nachhinein kann ich sagen, es ist schön, solch eine Gruppe führen zu dürfen bzw. zu können.

→ *Wegen Corona können/konnten Sie sich zeitweise nicht treffen. Wie geht es Ihnen und den TeilnehmerInnen dabei? Gehen Sie alternative Wege?*

← Wir haben eine WhatsApp-Gruppe gegründet und tauschen uns darüber in dieser schwierigen Corona-Zeit aus. Der persönliche Austausch untereinander ist allerdings durch nichts zu ersetzen.

→ *Was wünschen Sie sich für die Zukunft?*

← Wir wünschen uns alle, mit Unterstützung der Gruppe, unsere Ängste und Depressionen in den Griff zu bekommen, um endlich wieder normal leben und mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

*Das Interview führte Anette Obleser, Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Wetterau.*

---

#### **Kontakt:**

Gesprächskreis Lebenssinn für Menschen mit Ängsten, Panikattacken und Depressionen  
Treffpunkt: Gedern/Steinberg, jeden Dienstag 18:30 Uhr  
Tel: 0152 27033523  
E-Mail: [gespraechskreislebenssinn@web.de](mailto:gespraechskreislebenssinn@web.de)



Interview

# In-Gang-SetzerInnen erleichtern es den Menschen, den Weg in eine Selbsthilfegruppe zu finden

Gespräch mit Jean Kriehl, seit März 2018 In-Gang-Setzerin bei der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

→ *Warum wolltest du In-Gang-Setzerin werden?*

← Ich habe im Anschluss an meine Mediationsausbildung Kontakt zur Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel aufgenommen, um mich mit meinen neu erworbenen Kenntnissen dort einzubringen. In einem ausführlichen Gespräch hat mir Silke Schöck von dem In-Gang-Setzer-Projekt erzählt. Ähnlich wie bei der Mediation geht es um die Begleitung von Menschen, speziell bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. Das hat mich interessiert.

→ *Hattest du vorher selbst schon Berührungspunkte zur Selbsthilfe bzw. was interessiert dich an der Selbsthilfe?*

*Als In-Gang-Setzerin unterstütze ich die Gruppe dabei, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und als Team zusammenzuwachsen.*

← Das Thema Selbsthilfe war neu für mich. Mir gefällt es, dass sich Menschen in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig unterstützen, um gemeinsam

positive Alltagsstrategien zu erarbeiten. Als In-Gang-Setzerin unterstütze ich die Gruppe dabei, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und als Team zusammenzuwachsen.

→ *In welcher Selbsthilfegruppe hattest du deinen ersten Einsatz und wie hast du dich vorbereitet?*

← Die Gruppe hieß „Die Mutigen“ für Menschen mit Depressionen und psychischen Erkrankungen. Ich habe mir überlegt, wie ich den Ablauf gestalte, damit sich die TeilnehmerInnen kennenlernen

und zueinander Vertrauen aufbauen. Wie kann ich alle miteinander ins Gespräch bringen, sodass jeder, der will, zu Wort kommt? Welche Fragen kann ich stellen und welche Impulse kann ich geben, um die Gruppe dabei zu unterstützen?

→ *Wie hast du die Gruppe in der Startphase konkret unterstützt?*

← Jedes Treffen hatte eine immer wiederkehrende Struktur, bei der ich insbesondere in der Startphase als In-Gang-Setzerin die Moderation übernommen habe. Ich habe darauf geachtet, dass die TeilnehmerInnen über Kennenlern-Spiele oder eigene Berichte aus dem Alltag Vertrauen in die Gruppe aufbauen konnten. Während der Treffen war es mir immer sehr wichtig, alle in das Gespräch einzubeziehen.

*Während der Treffen war es mir immer sehr wichtig, alle in das Gespräch einzubeziehen.*

→ *Wie wurde deine Unterstützung angenommen? Gab es auch Probleme?*

← Eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, in dem sich Menschen treffen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Sie reden dort offen über ihre täglichen Herausforderungen, ohne sich verstellen zu müssen. Alles was in der Gruppe besprochen wird, wird vertraulich behandelt und bleibt in der Gruppe. Meine Unterstützung wurde positiv aufgenommen, da ich ihnen geholfen habe, ein Wir-Gefühl zu entwickeln, Vertrauen aufzubauen und Kraft aus den Treffen für den Alltag zu ziehen.

*Eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, in dem sich Menschen treffen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.*

*Meine Unterstützung wurde positiv aufgenommen, da ich ihnen geholfen habe, ein Wir-Gefühl zu entwickeln, Vertrauen aufzubauen und Kraft aus den Treffen für den Alltag zu ziehen.*

Es gab natürlich auch herausfordernde Situationen, z.B. wenn TeilnehmerInnen sehr viel redeten und andere nicht zu Wort kommen ließen. Oder man merkt, dass Menschen sich in der Gruppe nicht wohl fühlen und versucht, sie mit den erlernten Methoden einzubeziehen.

→ *Besteht die Gruppe heute noch?*

← Durch Corona waren lange Zeit keine persönlichen Treffen möglich, zudem ist die Gründerin der Gruppe weggezogen. Es war für die Gruppe leider keine Alternative, virtuell in Kontakt zu bleiben. Wenn die Gruppe sich wieder persönlich treffen kann und möchte, habe ich meine Unterstützung angeboten.

→ *Hat Corona deine ehrenamtliche Arbeit verändert?*

← Bis vor kurzem gab es durch Corona keine Gruppenneugründungen, also leider keine Einsätze. Demnächst werde ich



Jean Kriehl, seit März 2018 In-Gang-Setzerin bei der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

aber zum ersten Mal eine virtuelle Gruppen-Neugründung begleiten. Außerdem konnten wir an verschiedenen digitalen Fortbildungsangeboten teilnehmen.

Das Interview führte Silke Schöck, Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

#### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

## In-Gang-Setzer® – ein methodisches Konzept zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen

In-Gang-Setzer® ist ein bundesweites Projekt des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Landesverband Nordrhein-Westfalen, an dem die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. seit 2015 beteiligt ist. In-Gang-SetzerInnen begleiten und unterstützen Selbsthilfeinteressierte bei der Gründung einer Gruppe und können in späteren Phasen Impulse für die Gestaltung des Miteinanders in der Gruppe geben. Voraussetzung für das Engagement ist die Qualifizierung durch das Projekt und die kontinuierliche Begleitung durch die Selbsthilfekontaktstelle. Das Team in Bad Vilbel besteht aus vier ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die in den vergangenen Jahren über 20 In-Gang-Setzungen durchgeführt haben.

# Finanzielle Fördermöglichkeiten für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

Mit der Förderung werden Selbsthilfegruppen und -organisationen unterstützt, die die gesundheitliche Prävention und Rehabilitation von Versicherten zum Ziel haben.

Die Selbsthilfelandchaft in Hessen ist bunt und vielfältig. Etwa 6.000 Selbsthilfegruppen in Hessen bieten Hilfe und Unterstützung für Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder Suchtproblemen. Die AOK Hessen unterstützt deren Arbeit mit jährlich rund zwei Millionen Euro. Der weitaus größere Teil davon, etwa anderthalb Millionen Euro, gehen in die kassenartenübergreifende Pauschalförderung. Diese wird von allen gesetzlichen Krankenkassen gemeinschaftlich geleistet und hilft Selbsthilfegruppen dabei, regelmäßige Aufwendungen für

*Neu ist seit dem Jahr 2021 die Förderung von digitalen Angeboten und Anwendungen in der Selbsthilfe. Auch reine Online-Selbsthilfegruppen können unter bestimmten Voraussetzungen gefördert werden.*

die routinemäßige Gruppenarbeit bestreiten zu können. „Bürosachkosten“ wie zum Beispiel Papier, Porto und Telefonkosten, Reisekosten und Tagungsgebühren für Fortbildungen und Kongressbesuche oder Kosten für die Erstellung von Broschüren und Flyern.

Neu ist seit dem Jahr 2021 die Förderung von digitalen Angeboten und Anwendungen in der Selbsthilfe. Auch reine Online-Selbsthilfegruppen können unter bestimmten Voraussetzungen gefördert werden.

Die Anträge für die Pauschalförderung werden einmal jährlich gestellt und müssen bis zum 31. März eines jeden Förderjahres (Antragsfrist) schriftlich bei der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen eingegangen sein. Neu gegründete Gruppen haben die Möglichkeit, einen „Erstantrag“ bis zum 30.11.2021 zu stellen. Die Voraussetzung, um einen Erstantrag zu stellen, ist die Existenz der Gruppe seit mindestens drei Monaten, in denen sie sich mit mindestens 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmern regelmäßig getroffen hat. Wer zum ersten Mal einen Antrag auf Pauschal- oder Projektförderung stellt, benötigt zusätzlich eine

*Eine weitere Möglichkeit der finanziellen Unterstützung für Selbsthilfegruppen ist die Beantragung einer kassenindividuellen Projektförderung.*

„Existenzbestätigung“ der Selbsthilfekontaktstelle. Gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle wird vorab besprochen, ob alle Fördervoraussetzungen bestehen. Viele Informationen zur Pauschalförderung sind auch auf der Homepage der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen ([www.gkv-selbsthilfoerderung-he.de](http://www.gkv-selbsthilfoerderung-he.de)) hinterlegt und können dort abgerufen werden. Hier finden sich auch die aktuellen Antragsformulare sowie ein Begleitheft, in dem alle Fördervoraussetzungen und auch die förderfähigen Ausgaben näher beschrieben sind.

Eine weitere Möglichkeit der finanziellen Unterstützung für Selbsthilfegruppen ist die Beantragung einer kassenindividuellen Projektförderung. Selbsthilfegruppen können das ganze Jahr Projektförderanträge bei einzelnen Krankenkassen einreichen. Die entsprechenden AnsprechpartnerInnen bei den Krankenkassen sind auch auf der Homepage der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen hinterlegt.

*Über eine Projektförderung wird in der Regel kurzfristig entschieden. Wichtig ist hierbei zu beachten, dass eine Projektförderung immer im Vorhinein beantragt werden muss.*

Über eine Projektförderung wird in der Regel kurzfristig entschieden. Wichtig ist hierbei zu beachten, dass eine Projektförderung immer im Vorhinein beantragt werden muss. Erst nach Erhalt einer Fördergenehmigung darf mit dem Projekt begonnen werden. Allerdings ist nicht jedes Projekt förderungsfähig. Zum Beispiel fallen reine Freizeitveranstaltungen heraus. Bei einem Projekt muss es einen Bezug zum konkreten Krankheitsbild geben, mit dem sich die Gruppe befasst, und es muss allen



Gruppenmitgliedern zugutekommen oder offenstehen. Solche Einzelprojektförderungen gibt es zum Beispiel für das Honorar von externen Referentinnen und Referenten oder auch für Jubiläumsveranstaltungen. Aber auch die Erstellung von Büchern kann unterstützt werden.

*Die AOK Hessen fördert unter anderem in besonderem Maße die familienorientierte Selbsthilfe. Dies sind Projekte, die sich mit den spezifischen Fragen und Problemen von Angehörigen von Erkrankten auseinandersetzen.*

Die AOK Hessen fördert unter anderem in besonderem Maße die familienorientierte Selbsthilfe. Dies sind Projekte, die sich mit den spezifischen Fragen und Problemen von Angehörigen von Erkrankten auseinandersetzen. Hierbei kann es sich um Geschwisterkinder, Kinder von erkrankten Eltern handeln oder umgekehrt. Unterstützt werden kann zum Beispiel ein Workshop für Geschwisterkinder, ein angeleitetes Wochenendseminar für Kinder mit und ohne Eltern oder Gesprächswochenenden für Eltern inklusive einer Kinderbetreuung. Aber auch Workshops oder Wochenendseminare für Erkrankte mit ihren Partnern werden gefördert.

Ob ein Projekt förderfähig ist oder nicht, lässt sich meist bereits durch einen kurzen Anruf bei der entsprechenden Krankenkasse klären. Bei der AOK Hessen unterstützt Sie das Büro für Patienten und Selbsthilfe. Sie erreichen die MitarbeiterInnen unter [www.selbsthilfe@he.aok.de](mailto:www.selbsthilfe@he.aok.de) oder unter 06127 272-178.



Susanne Strombach  
Koordinatorin Patienten und Selbsthilfe bei der AOK Hessen





# Empfehlungen für Gruppenregeln

Jede Selbsthilfegruppe entwickelt mit der Zeit ihren eigenen Stil im Umgang und in der Arbeit miteinander. Hierfür gibt es zwar keine allgemeingültigen Regeln oder Vorschriften, aber Empfehlungen, die den Gruppen als Anregung dienen können.

## **Vertraulichkeit:**

Alles, was in der Gruppe besprochen wird oder geschieht, bleibt im Raum und wird nicht außerhalb der Gruppe weiter erzählt. Wer möchte, kann anonym bleiben oder nur mit Vornamen genannt werden.

## **Gegenseitige Achtung:**

Die TeilnehmerInnen sprechen für und von sich in der „Ich“-Form. Die Gruppenmitglieder hören einander aufmerksam zu, lassen sich gegenseitig ausreden und achten darauf, dass jede/r zu Wort kommen kann. Das Gesagte wird nicht bewertet oder kommentiert. Bei persönlichen Erfahrungen gibt es kein „richtig“ oder „falsch“.

## **Verantwortung:**

Jede/r TeilnehmerIn übernimmt Verantwortung für sich selbst und entscheidet selbst, ob er oder sie sich einbringen oder schweigen möchte.

## **Verbindlichkeit:**

Für den Zusammenhalt und das Vertrauen in der Gruppe sind regelmäßige Treffen mit festem Zeit- und Treffpunkt hilfreich. Ein pünktlicher Beginn und das rechtzeitige Erscheinen bringt den Respekt den anderen Gruppenmitgliedern gegenüber zum Ausdruck. Wer nicht kommen kann oder möchte, gibt den anderen nach Möglichkeit Bescheid. Hierfür ist eine Kontaktliste aller TeilnehmerInnen sinnvoll.

## **Aufgaben verteilen:**

Es wird empfohlen, bestimmte Aufgaben (Gesprächsleitung, Schlüsselinhaber, etc.) für einen bestimmten, von allen gemeinsam vereinbarten Zeitraum an möglichst verschiedene GruppenmitgliederInnen zu vergeben, damit alle sich gleichermaßen verantwortlich fühlen. Entweder können die FunktionsträgerInnen regelmäßig wechseln oder sie werden von der Gruppe in ihrer Aufgabe für einen weiteren Zeitraum bestätigt.

Mit einem Blitzlicht beginnen und/oder aufhören: In einer Blitzlichtrunde kommt jede/r zu Wort und spricht über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen. So kann die Gruppe Reaktionen besser einschätzen. Bei der Anfangsrunde können Themen für den Gruppenabend gesammelt werden. Die Abschlussrunde greift offene Fragen auf und schafft Raum für Rückmeldungen zum Verlauf und für die Gruppe.

## **Entscheidungen:**

Alle Entscheidungen werden von der Gruppe getroffen. (Gestaltung der Treffen, Abläufe der Gespräche, Organisation, Verfahren mit Neuaufnahmen oder Warteliste usw.)

Diese Empfehlungen für Gruppenregeln kann jede Gruppe gemeinsam weiter ausarbeiten.

Vorschläge zu finden unter: [www.nakos.de/informationen/praxiswissen/gruppenarbeit/key@5664](http://www.nakos.de/informationen/praxiswissen/gruppenarbeit/key@5664)

# Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



## Empfohlene Internetseiten

### **NAKOS Leitfaden Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen**

Grundsätzliche Aufklärung und Information zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ausführliche Informationen unter anderem zu folgenden Themen: Erste Schritte unternehmen, die Gruppenarbeit gestalten, Selbsthilfekontaktstellen nutzen, Fördermittel beantragen.

[www.nakos.de/publikationen/key@18](http://www.nakos.de/publikationen/key@18)

### **NAKOS Leitfaden Gemeinsam aktiv**

Die Publikation greift zahlreiche Fragen auf, die von interessierten Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen immer wieder an die NAKOS gestellt werden. Es sind Fragen zur Rechtsform, zur Haftung, zu Urheber- und Verbreitungsrechten, zum Schutz persönlicher Daten und zu Fördermöglichkeiten. Auch geht es um die Organisation der Gruppenarbeit, die Aufnahme neuer Mitglieder, die Ansprache bestimmter Adressatengruppen und die Übernahme von Verantwortlichkeiten.

Die Arbeitshilfe gibt damit einen Überblick über Themen, die für die Gruppenarbeit und deren Rahmenbedingungen relevant sein können. Die Hinweise dienen der Orientierung und geben Hilfestellung zur Klärung organisatorischer Fragen und zur Gestaltung von Gruppenaktivitäten.

[www.nakos.de/publikationen/key@4486](http://www.nakos.de/publikationen/key@4486)

### **NAKOS Broschüre: zusammenTun**

Diese Broschüre gibt allen, die sich für gemeinschaftliche Selbsthilfe interessieren, einen Einblick in wichtige Schritte

und Erfahrungen der Selbsthilfgruppenarbeit. Sie will Menschen anregen, einander zu helfen und sich zu engagieren.

[www.nakos.de/publikationen/key@17](http://www.nakos.de/publikationen/key@17)

### **NAKOS Faltblatt Tipps zur Gründung von Selbsthilfegruppen**

[www.nakos.de/publikationen/key@22](http://www.nakos.de/publikationen/key@22)

### **NAKOS Tipps für die Arbeit von Gesprächsselbsthilfegruppen**

[www.nakos.de/publikationen/key@6838](http://www.nakos.de/publikationen/key@6838)

### **NAKOS Faltblatt Selbsthilfegruppen Reden und Handeln**

[www.nakos.de/publikationen/key@21](http://www.nakos.de/publikationen/key@21)

### **NAKOS Faltblatt Selbsthilfegruppen bei seltenen Erkrankungen und Problemen**

[www.nakos.de/publikationen/key@33](http://www.nakos.de/publikationen/key@33)

### **NAKOS Faltblatt Selbsthilfegruppen bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen**

[www.nakos.de/publikationen/key@24](http://www.nakos.de/publikationen/key@24)

### **Arbeitshilfe: virtuelle Treffen in Selbsthilfegruppen**

[www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/faq/arbeitshilfe-virtuelle-treffen-in-selbsthilfegruppen/](http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/faq/arbeitshilfe-virtuelle-treffen-in-selbsthilfegruppen/)

# Neues Gesicht im Team

Sabrina Moll ist Psychologin (M. Sc.) und neue Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel. Sie stellt sich uns hier in einem Interview vor. Herzlich Willkommen Frau Moll!



*Sabrina Moll – Neue Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel*

→ *Sie kommen ja aus einem ganz anderen beruflichen Umfeld, wie sind Sie auf unsere Selbsthilfekontaktstelle aufmerksam geworden?*

← *Meine Leidenschaft war und ist es schon immer, mit Menschen zu arbeiten und sie dabei zu unterstützen, eigene Möglichkeiten und Ressourcen zu entdecken und vor allem auch zu nutzen. In meiner bisherigen therapeutischen Arbeit konnte ich sehr häufig miterleben, wie stark meine Klienten davon profitierten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Sie erhielten damit eine tiefgreifende Art von Verständnis und konnten gemeinsam Möglichkeiten und Wege finden, mit den eigenen Themen umzugehen und Dinge zu verändern. Das kann den Umgang mit Erkrankungen oder Belastungen betreffen, aber auch den Fokus weg von den Problemen lenken, hin zu einer gemeinsamen positiven Beschäftigung oder auch gemeinsamen Zielen. In der Arbeit der Selbsthilfeunterstützung sehe ich persönlich eine wunderbare Möglichkeit, mich in solcher Hinsicht einzubringen und an den entsprechenden Prozessen unterstützend mitzuwirken.*

*In der Arbeit der Selbsthilfeunterstützung sehe ich persönlich eine wunderbare Möglichkeit, ...*

Ich habe in einer Zeit des eigenen Wandels zufällig die Suche nach einer neuen Leitung der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel im Internet entdeckt und war von Anfang an sehr von der Arbeit und Haltung der Bürgeraktive Bad Vilbel angetan.

→ Können Sie uns ein bisschen etwas zu Ihrer Person erzählen?

← Die letzten sieben Jahre habe ich in Frankfurt gelebt, komme aber ursprünglich aus dem schönen südlichen Baden in der Nähe des Europa-Parks in Rust. Dort bin ich mit zwei Schwestern und viel Natur aufgewachsen. Ich habe nach meinem Abitur in verschiedenen deutschen Großstädten gelebt, drei Studien absolviert und viele Menschen und Lebenslagen kennenlernen dürfen. Vor acht Jahren bin ich nach meinem Studium der Psychologie dann schlussendlich in meinem „Herzblutberuf“ angelangt: der therapeutischen und unterstützenden Arbeit mit Menschen. Ganz nach dem Motto „besser spät als nie“ habe ich im letzten Oktober dann geheiratet und werde nun auch tatsächlich meine geliebte Stadt verlassen und im Sommer in das schöne Karben ziehen.

*Perspektivisch betrachtet stellt die digitale Kommunikation sicherlich eine Alternative dar, aber selbstverständlich kann diese Art der Kommunikation einen vertrauten, persönlichen Umgang nicht vollständig ersetzen.*

→ Wollten Sie schon immer Psychologie studieren?

← Nach dem Abitur war das tatsächlich ein Herzenswunsch, aber aus unterschiedlichen Gründen wurden es erst einmal andere Wege, die ich einschlug. Schlussendlich habe ich, um viele schöne, spannende, aber auch belastende Lebenserfahrungen reicher, das Studium der Psychologie doch noch begonnen und es auch nicht bereuen müssen. Ich kann heute sagen, dass ich die parallele Arbeit in meiner Praxis sehr liebe und mich auch sehr darauf freue, mit meinem psychologischen Hintergrundwissen die Arbeit in der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel aufzunehmen.

→ Beschreiben Sie uns kurz Ihre Funktion und um was Sie sich täglich kümmern?

← Grob zusammengefasst bin ich für die Geschäftsführung, Beratung und Unterstützung bei Gruppengründungen und auch Vernetzung der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel verantwortlich.

→ Was ist Ihnen in Bezug auf Ihre Arbeit besonders wichtig? Welche Perspektiven sehen Sie für die Selbsthilfe, besonders auch vor dem Hintergrund der Pandemie?

← Ganz aktuell muss man ja sagen, dass die Zeit meines Einstiegs in die Selbsthilfekontaktstelle nun mal untrennbar mit der Corona-Pandemie verknüpft ist. Die Pandemie hat unser Leben komplett verändert, und so geht es zwar einerseits weiterhin darum, Menschen innerhalb der Selbsthilfe bei der Suche oder Gründung von Gruppen zu unterstützen, aber auch darum, eine Perspektive unter den erschwerten Bedingungen zu entwickeln, die der Selbsthilfearbeit weiterhin Stabilität und Möglichkeiten einzuräumen vermag.

Abstandsregelungen und Beschränkungen und eine besondere Vorsicht lassen einen Großteil persönlicher Entfaltungssowie Kontaktmöglichkeiten nicht zu oder reduzieren das zumindest auf ein Minimum. Das betrifft sowohl den Austausch untereinander als auch den Kontakt zur Selbsthilfekontaktstelle. Perspektivisch betrachtet stellt die digitale Kommunikation sicherlich eine Alternative dar, aber selbstverständlich kann diese Art der Kommunikation einen vertrauten, persönlichen Umgang nicht vollständig ersetzen. Es wird also unsere Aufgabe sein, in den Zeiten der Lockerung das „Wieder-zueinander-finden“ der Gruppen zu unterstützen und die Menschen zu motivieren, sich erneut in einen Austausch zu begeben.

→ Was ist Ihr wichtigstes Arbeitsutensil?

← ... mein Kopf :-)

*In meiner bisherigen therapeutischen Arbeit konnte ich sehr häufig miterleben, wie stark meine Klienten davon profitierten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.*

→ Arbeit ist nur das halbe Leben, was machen Sie in Ihrer Freizeit?

← Ich koche und esse leidenschaftlich gerne, liebe den Sport und das Beisammensein mit meinen Lieben. Außerdem begeistere ich mich für Kunst, Theater und die Gastronomie.

→ Und jetzt kurz, gut und digital: Beschreiben Sie sich in drei Hashtags!

← #optimistisch #empathisch #tolerant

---

#### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive  
Bad Vilbel e. V.

Marktplatz 2, 61118 Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



# Neues aus der Selbsthilfelandchaft

## Neue Selbsthilfegruppe alleinerziehende Eltern

Der immer komplexer werdende Familienalltag kann besonders für Ein-Eltern-Familien regelmäßig zum Kraftakt werden. Der Spagat zwischen Berufstätigkeit, elterlicher Fürsorge, Haushalt und Familienzeit muss häufig gut koordiniert werden und lässt wenig Raum für eigene Gedanken, Bedürfnisse und „ICH-Zeit“. Unter den aktuellen Umständen, in denen Kontaktbeschränkungen unseren neuen Alltag prägen, können alltägliche Situationen für alleinerziehende Eltern zur großen Belastungsprobe werden.

Die Selbsthilfekontaktstelle sucht daher interessierte, alleinerziehende Eltern in Bad Vilbel für eine Gruppengründung, um die Möglichkeit für einen wertschätzenden Austausch zu schaffen und von Gemeinsamkeiten sowie unterschiedlichen Erfahrungswerten profitieren zu können.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

## Angehörige von KrebspatientInnen

MitstreiterInnen in Bad Vilbel gesucht

Die Diagnose Krebs betrifft nicht nur den Erkrankten. Auch das Leben ihrer Familien und engen Freunde verändert sich. Mit der Situation umzugehen, ist für alle nicht leicht. Im Umgang mit der Krankheit geraten Angehörige oft an ihre Grenzen: In vielen Familien muss der gewohnte Alltag neu organisiert werden, Angehörige übernehmen zumindest teilweise Aufgaben, um die sich bisher die Erkrankten gekümmert haben. Dann ist es besonders wichtig, die eigenen Kräfte zu stärken und sich bei Bedarf auch Unterstützung zu suchen. Neben den Angeboten von Sozialdiensten und Krebsberatungsstellen kann der Austausch unter Betroffenen eine wichtige Unterstützung sein. Dort kann man über seine Ängste und Sorgen sprechen und für seine eigenen Gefühle Verständnis finden.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



## Sternenkinder

### Betroffene gesucht zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

Als Sternenkind, seltener auch als Schmetterlingskind oder Engelskind, werden verstorbene Kinder bezeichnet, insbesondere wenn sie vor, während oder bald nach der Geburt verstorben sind.

Die Eltern haben alle ihre eigene Geschichte. Einige hatten bereits eine innige Beziehung zu ihrem Kind aufgebaut, haben es gefühlt, haben Pläne gemacht und sich eine Zukunft ausgemalt. Andere wiederum sind vielleicht von der Schwangerschaft überrascht worden oder mussten sich bereits in einem frühen Stadium von dem Kind verabschieden, da dieses nicht überlebensfähig war. Sie alle haben jedoch eines gemeinsam: Ihr Kind gehört zu ihnen, ist ein Teil von ihnen und wird das auch immer bleiben.

Wenn ein Kind vor seinen Eltern diese Welt verlässt, ist der Schmerz für die zurückgebliebenen Eltern meist unerträglich und die Trauerarbeit ein lebenslanger Prozess, der niemals abgeschlossen sein wird. Die meist traumatischen Erlebnisse brennen sich für immer in das Gedächtnis der Eltern ein und verstärken die Trauer.

Diese verwaisten Eltern versuchen ihr Leben ohne den geliebten Schatz zu (über)leben. Alle suchen dabei ihren eigenen Weg zu finden, der nicht immer einfach ist. Der Austausch unter ebenfalls Betroffenen könnte dabei hilfreich sein.

Während der Corona-Pandemie sind persönliche Treffen bislang nicht erlaubt. Dennoch besteht die Möglichkeit, sich telefonisch oder virtuell auszutauschen. Bis die Treffen wieder möglich sind, können sich interessierte Eltern melden. Der Treffpunkt der Gruppe wird dann später bekannt gegeben.

Die Gründung der Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

---

**Kontakt:**

E-Mail: [schwarz.irena@aol.com](mailto:schwarz.irena@aol.com)

## LeseLust

### Leseratten und Bücherwürmer in Bad Vilbel gesucht

In Buchklubs treffen sich Menschen, die die Liebe zum Lesen teilen. Denn was ist schöner als ein gutes Buch? Ein Buch, das man mit anderen teilen kann. Jeder kann seine Lieblingslektüre vorstellen und mit anderen darüber diskutieren, der Buch-Geschmack darf und soll sogar variieren, denn das sorgt für lebendige Diskussionen.

Die Lesegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

## Best Agers Ideenschmiede

### MitstreiterInnen in Bad Vilbel gesucht

Nachhaltigkeit ist heute in aller Munde. Aber wie sieht es mit der Nachhaltigkeit von älteren Menschen und ihrem Potenzial auf dem Arbeitsmarkt aus? Die Angst, den bisherigen Beruf nicht mehr ausüben zu können, vor Arbeitslosigkeit und Altersarmut, das ist schon heute ein großes Thema und wird immer brisanter. Wie geht es den einzelnen Betroffenen? Wo gibt es konkrete Hilfe, Hilfe zur Selbsthilfe? Die 60-jährige Initiatorin möchte ihr Berufsleben noch mal neu gestalten und sucht Menschen, die Ideen, Fähigkeiten und Träume haben, sich beruflich neu orientieren wollen oder einfach an einem Austausch interessiert sind.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



## Spieletreff

### MitspielerInnen in Bad Vilbel gesucht

Die Initiatorin möchte sich gern mit weiteren FreundInnen von Brett-, Karten- oder Würfelspielen zu monatlichen Spieleabenden treffen.

Der Spieletreff wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

## Restless Legs (unruhige Beine)

### Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Meist leiden Betroffene nachts unter schmerzhaften Missempfindungen und ausgeprägtem Bewegungsdrang der Beine. Das Syndrom der „unruhigen Beine“ ist eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. Die Beschwerden treten auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Die Einschlaf- und Tiefschlafphase ist gestört. Verstimmungen, Müdigkeit und Erschöpfung können die Folge sein. Berufliche und soziale Aktivitäten können durch diese Symptome stark beeinträchtigt werden. 5–10% der Bevölkerung sind betroffen. Mehr Informationen finden Interessierte unter [www.restless-legs.org](http://www.restless-legs.org).

Gespräche im Rahmen einer Selbsthilfegruppe sind der Initiatorin sehr wichtig. Sollten die persönlichen Treffen wegen der Pandemie nicht stattfinden können, so wäre ein virtueller Austausch ebenfalls möglich.

Die Gründung der neuen Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

---

**Kontakt:**

E-Mail: [rls-wetterau@gmx.de](mailto:rls-wetterau@gmx.de)

## Selbsthilfegruppe Corona – Leben mit dem Verlust einer / eines Angehörigen

### Neu in Bad Vilbel

Corona hat das Leben vieler Menschen stark verändert. Besonders, wenn sie einer sogenannten Risikogruppe angehören oder Angehörige haben, die Risikopatienten sind. Es entstehen Fragen, Ängste und belastende Situationen. Der Umgang mit Angehörigen in der Begleitung der letzten Lebensphase eines nahestehenden Menschen ist oft unmenschlich, wie es die Initiatorin einer neuen Selbsthilfegruppe selbst erlebt hat.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

## Selbsthilfegruppe Adipositas

### Neu in Bad Vilbel

Adipositas ist eine chronische Erkrankung mit einem hohen Risiko für Folgeerkrankungen wie z. B. Bluthochdruck oder Diabetes. Die Betroffenen leiden aber nicht nur unter den körperlichen Beschwerden, sondern auch unter Stigmatisierung durch die Umwelt. In der Gruppe können sich Betroffene über Erfahrungen im Umgang und mit der Bewältigung der Krankheit austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



# Leben mit der Niereninsuffizienz

## Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Das Wichtigste in einer Selbsthilfegruppe ist, „Information und Wissen“ auszutauschen, um mit der Nierenerkrankung besser leben zu können.

Willkommen in der Gruppe sind Betroffene in allen Stadien der Nierenerkrankung. Eine Nierenerkrankung kann das gesamte Leben komplett auf den Kopf stellen. Die Veränderungen in allen Lebensbereichen können zu erheblichen Verunsicherungen und Ängsten führen. Die regelmäßige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann das Wissen der Betroffenen erweitern und sie sicherer im Umgang mit der Erkrankung werden lassen. Zudem können durch den Erfahrungsaustausch untereinander die vorherrschenden Ängste genommen werden. Durch die gegenseitigen Informationen über Dialyseformen, Ernährung, Folgeerkrankungen oder Medikamente erweitern Betroffene

ihre Kenntnisse. Auch die Erfahrungen in Beruf, Teilhabe, sozialen Hilfen und Rente können miteinander besprochen werden. Partnerschaft oder der Umgang mit den Angehörigen sowie die Isolation gehören ebenfalls in das Gespräch innerhalb der Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfe macht schlau. Betroffene entwickeln sich im Laufe der Zeit zu mündigen Patienten, die gut informiert und selbstbewusst im Arztgespräch bestehen können.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt durch die Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises.

---

**Kontakt:**

Sylvia Will

E-Mail: [nierenselbsthilfewetterau@web.de](mailto:nierenselbsthilfewetterau@web.de)

# Selbsthilfegruppe Lungenemphysem

## Betroffene für neue Selbsthilfegruppe gesucht

Bis vor einiger Zeit sei sie noch voll berufstätig gewesen und habe die zunehmende Atemnot nicht ernst genommen, schildert eine Frau aus der Wetterau. Inzwischen hat sie die Diagnose Lungenemphysem bekommen. Bei einem Lungenemphysem sind die Lungenbläschen teilweise überdehnt und zerstört, die Folge ist, dass der Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann und man immer schlechter Luft bekommt. Um mit ihrer Erkrankung besser umgehen zu können, sucht sie den regelmäßigen Austausch mit anderen Betroffenen.

Die Gründung der neuen Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

# Newsletter „Leuchtturm „Aktuelles aus der Selbsthilfe“

Viermal im Jahr erscheint der neue Newsletter „Leuchtturm – Aktuelles aus der Selbsthilfe“ mit Neuigkeiten und Informationen aus der Selbsthilfe. Der Leuchtturm soll als Symbol für einen Wegweiser durch die Selbsthilfelandchaft stehen und mit seinem Lichtstrahl verschiedene Selbsthilfethemen und -angebote beleuchten. Wir wollen über die Selbsthilfearbeit in Bad Vilbel berichten und darüber hinaus auch über bundesweite Selbsthilfethemen informieren. Gern veröffentlichen wir im „Leuchtturm“ auch Neuigkeiten, Veranstaltungstermine und

Aktuelles aus Ihrer Selbsthilfegruppe. Bitte senden Sie Ihren Text als Word-Datei an die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



## Veranstaltungen und Termine

*Digitale Angebote*

### Virtueller Selbsthilfetreff

Bei den monatlichen gruppenübergreifenden Virtuellen Selbsthilfetreffen haben die TeilnehmerInnen der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in Bad Vilbel und der Wetterau die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, ihre persönlichen Fragen mit anderen zu diskutieren und/oder sich gegenseitig Tipps zu geben. Für alle, die noch keine Erfahrungen mit digitalen Austauschformaten haben, bieten die Treffen die Möglichkeit, diese Form der Kommunikation auszuprobieren. Manchmal gibt es einen Themenschwerpunkt, zu dem wir einen Gast einladen, mit dem wir zusammen mit Ihnen ins Gespräch kommen wollen.

Der Virtuelle Selbsthilfetreff findet an jedem 2. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr statt. Technische Voraussetzung für die Teilnahme: Internetzugang, PC oder Laptop mit Kamera, Mikrofon, Lautsprecher; Smartphone ist ebenfalls möglich.

Bei Interesse und/oder Themenwünschen melden Sie sich bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

*Digitale Angebote*

### Virtuelle Selbsthilfewochen

20. September bis 1. Oktober 2021

Nachdem unsere Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim und auch der Selbsthilfetag in Bad Vilbel coronabedingt auch in diesem Jahr nicht stattfinden können, werden wir uns zum ersten Mal an einer hessenweiten virtuellen Selbsthilfeveranstaltung beteiligen. Zusammen mit mehreren hessischen Kontaktstellen und Aktiven aus der Selbsthilfe planen wir ein buntes Programm mit Vorträgen, Diskussionen, Musik, Lesungen, Bewegung und noch einigem mehr. Die Programmpunkte verteilen sich auf 2 Wochen, damit Sie die Möglichkeit haben, an den Angeboten, die Sie interessieren, teilzunehmen. Weitere Informationen zu Anmeldung und konkreten Programmpunkten folgen im Sommer 2021 auf unseren Homepages sowie in Zeitungen und über Social Media.

**Kontakt:**

Tel: 06031 832345

E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)

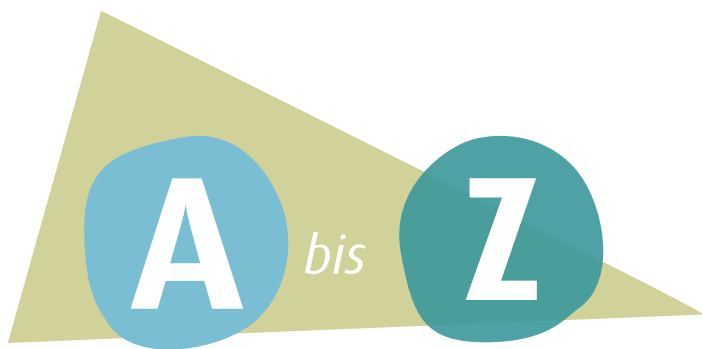
Internet: [selbsthilfe.wetterau.de](http://selbsthilfe.wetterau.de)

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)

Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



## Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Achtsamkeit</li> <li>ADHS</li> <li>Adipositas / Übergewicht</li> <li>Ängste</li> <li>Alleinerziehend</li> <li>Alkoholkrankheit</li> <li>Angehörigengruppen</li> <li>Arthrose</li> <li>Augen</li> <li>Autismus</li> <li>Autoimmunerkrankungen</li> </ul> <p><b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Behinderungen</li> <li>Beziehungsstörungen</li> <li>Blasenkrebs</li> <li>Blind, Blind / Taub</li> <li>Borderline-Syndrom</li> <li>Brustkrebs</li> <li>Burn-out</li> </ul> <p><b>C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chiari Malformation</li> <li>Chronische Erkrankung</li> <li>Cochlear-Implantat</li> <li>Corona-Erkrankung</li> </ul> <p><b>D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Defibrillator-Träger</li> <li>Demenz / Alzheimer</li> <li>Depression</li> <li>Diabetes mellitus</li> <li>Down-Syndrom</li> </ul> <p><b>E</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einsamkeit</li> <li>Elektrosensibilität</li> <li>Eltern / Familie</li> <li>Ernährung</li> <li>Essstörungen</li> </ul> | <p><b>F</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fibromyalgie</li> <li>Frauen</li> </ul> <p><b>G</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geburt (traumatisch)</li> <li>Gehörlos</li> <li>Guillain-Barré-Syndrom GBS</li> </ul> <p><b>H</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hashimoto-Thyreoiditis</li> <li>Herzkrankungen</li> </ul> <p><b>I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inklusion und Integration</li> </ul> <p><b>J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Junge Selbsthilfe</li> </ul> <p><b>K</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kehlkopfoperierte / -krebs</li> <li>Krebserkrankung</li> </ul> <p><b>L</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leukodystrophien</li> <li>Lichen Sclerosus</li> <li>Lungenerkrankung</li> <li>Lymphkranke</li> </ul> <p><b>M</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Männer</li> <li>Medikamentenabhängigkeit</li> <li>Morbus Bechterew</li> <li>Morbus Crohn / Colitis ulcerosa</li> <li>Morbus Parkinson</li> <li>Multiple Sklerose</li> <li>Muskelerkrankung</li> </ul> <p><b>N</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nahrungsmittelunverträglichkeit</li> <li>Nahtoderfahrung</li> <li>Netzhautdegeneration</li> <li>Nierenerkrankungen</li> </ul> <p><b>O</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organtransplantation</li> <li>Osteoporose</li> </ul> | <p><b>P</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Panikattacken</li> <li>Pflegende Angehörige</li> <li>Poliomyelitis / Kinderlähmung</li> <li>Polyneuropathie</li> <li>Prävention / Vorbeugung</li> <li>Progressive supranukleäre Blickparese PSP</li> <li>Prostatakrebs</li> <li>Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige</li> </ul> <p><b>R</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Restless legs</li> <li>Rheuma</li> </ul> <p><b>S</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schädel-Hirn-Verletzung</li> <li>Schilddrüsenerkrankung</li> <li>Schlafapnoe</li> <li>Schlaganfall</li> <li>Seelische Gesundheit</li> <li>Sehbehinderung</li> <li>Sklerodermie</li> <li>Soziales Miteinander</li> <li>Soziale Phobien</li> <li>Sternenkinder</li> <li>Stomaträger</li> <li>Stottern</li> <li>Suchterkrankungen</li> <li>Syringomyelie</li> </ul> <p><b>T</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taub, Taub / Blind</li> <li>Transient</li> <li>Trauerverarbeitung</li> <li>Trennung und Scheidung</li> <li>Tuberöse Sklerose</li> </ul> <p><b>V</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verlassene Eltern</li> </ul> <p><b>W</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wechseljahre</li> </ul> |
|--|--|---|

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





## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerinnen: Sabrina Moll und Silke Schöck  
Am Marktplatz 2  
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384  
E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)  
Internet: [www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 188  
61169 Friedberg

Telefon: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)  
E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)  
Internet: [selbsthilfe.wetterau.de](http://selbsthilfe.wetterau.de)



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite © mediaphotos – iStock.com, Seite 5 © mediaphotos – iStock.com, Seite 13 © pixelfit,  
Seite 14 © Cecilie\_Arcurs

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!  
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 42. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

