

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Übergewicht und Selbsthilfe



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,
Zimmer-Nr. 187a
Telefon (0 60 31) 83 23 45 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de/>



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Eva Raboldt
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Telefon (0 61 01) 13 84
E-Mail: info@buergeraktive-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 5000

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

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für
die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge und
verzichtet aufgrund der besseren Lesbarkeit zusätzlich zur
männlichen auf die weibliche Schreibweise.

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

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „32. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema
„Junge Selbsthilfe“ erscheinen.
Wir freuen uns über Beiträge bis zum **01.10.2016**

Inhalt

Zum Thema	4
Deutschland wird dicker...	4
Jede Person hat etwas Wertvolles an und in sich	6
In einer Gruppe lässt es sich besser abnehmen als alleine	8
Adipositas als Krankheit anerkennen!	10
Der Mensch ist was er isst!	12
Gesprächskreis für Essstörungen, Bad Nauheim	13
Ernährungsberatung, Fachdienst Gesundheit, Friedberg	14
Leseecke	15
Einfach besser essen	15
Mein Weg zum Wohlfühlgewicht	15
Familie in Form	15
Trainingsprogramm „Ich nehme ab“	16
Esst endlich normal	16
Ich bleib schlank	16
Empfohlene Internetseiten	17
Portrait eines Projektes	18
In-Gang-Setzer®, Gespräch mit Andreas Schwarz	18
Selbsthilfegruppe „Resilienz“, Friedberg	19
Neues aus der Selbsthilfelandchaft	20
Selbsthilfegruppe Polio e. V., Friedberg	20
Offener Gesprächskreis „Sonnenblume“, Friedberg	21
Selbsthilfegruppe Syringomyelie / Chiari Malformation, Rosbach	21
Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Bad Vilbel	22
Gesprächskreis für hochbegabte Erwachsene, Bad Nauheim	22
Stotterer-Selbsthilfegruppe, Bad Nauheim	22
Selbsthilfegruppe Tinnitus, Bad Vilbel	23
Selbsthilfegruppe Angst und Mut für junge Erwachsene, Bad Vilbel	23
Selbsthilfegruppe Depressionen, Burnout, psychischen Belastungssituationen, in Ortenberg	24
Selbsthilfegruppe Herzerkrankungen, Bad Vilbel	24
Frauensebsthilfe nach Krebs, Bad Nauheim / Friedberg	24
Veranstaltungen	25
Selbsthilfe- und Informations-MEILE in Bad Nauheim	25
Selbsthilfetag in Bad Vilbel	25
Fortbildung zum Thema „Ernährung“ in Friedberg	26
Fortbildung zum Thema „Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit“ in Bad Vilbel	26

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Deutschland wird dicker“. Die Bundesrepublik landet in der weltweiten Fettleibigkeits-Statistik an neunter Stelle. Laut Robert-Koch-Institut trifft es auf 53 Prozent der Frauen und 67 Prozent der Männer zu. Das größte Problem ist, dass das Übergewicht oft nicht als Problem betrachtet wird. Übermäßige Fettpolster werden nicht als Risiko wahrgenommen, weil die Menschen sich zunächst nicht krank fühlen oder Schmerzen haben. Doch die Liste der Folgekrankheiten ist lang.

Überrascht hat mich, dass in unserem Hessenland die dicksten Menschen ganz Deutschlands leben.

Übergewichtige Mitglieder kosten die gesetzlichen Krankenkassen rund ein Drittel ihrer Ausgaben. Die Krankenkassen unterstützen deshalb das Abnehmen und bieten dafür eigene Ernährungskurse, Ernährungs-Fitness-Programme, Beratungsangebote sowie Online-Coaching. Sie belohnen ihre Kunden bei Teilnahme mit Bonuspunkten. Sie fördern Vorsorgekurse der Volkshochschulen, Sportvereine oder Fitnesscenter. Nachfragen lohnt sich! Ein Zuschuss für die Kosten ist durchaus möglich. Bei allen seriösen Angeboten lernen adipöse Menschen einen neuen Lebensstil. Keine Kasse würde heutzutage eine Crash-Diät oder fünf Monate Kohlsuppe fördern.

Bei den meisten Programmen der gesetzlichen Krankenkassen reicht die Zahl der Termine allerdings nicht aus, um den gesunden Lebensstil dauerhaft beizubehalten – da hilft es nur, dranzubleiben. Selbsthilfegruppen oder Gesprächskreise können unterstützen und lohnen sich besonders für Menschen, die in der Gemeinschaft besser lernen. Regelmäßige Treffen bieten den Betroffenen eine gute Möglichkeit zum Informations- und Erfahrungsaustausch. Sie wirken sich oft positiv auf die Motivation aus.

Im Wetteraukreis haben wir Selbsthilfegruppen zum Thema „Besser essen“, „Nie wieder dick“, „Adipositasstammtisch Magenbypass-Operation“ sowie einen neuen „Gesprächskreis für Essstörungen“. Alle arbeiten mit unterschiedlichen Ansätzen und doch zum großen Bestandteil am bewussten Umgang mit Essen sowie an gesunder, ausgewogener und abwechslungsreicher Ernährung.

Meist finden sich Frauen in den Gruppen. Wo sind denn die übergewichtigen Männer und unsere adipösen jungen Menschen? Ich würde mir wünschen, mittels dieser Selbsthilfzeitung, das männliche Geschlecht und die 20–30-Jährigen zu sensibilisieren, sich den Gruppen anzuschließen oder neue zu gründen. Gerne unterstütze ich mit meiner Kollegin Eva Raboldt aus Bad Vilbel. Kommen Sie auf uns zu...

A. Obleser

Anette Obleser

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



Deutschland wird dicker...

Die Deutschen nehmen zu, allerdings nicht in ihrer Anzahl sondern im Gewicht. Jeder zweite Deutsche ist übergewichtig.

Aktuell leben auf der Erde erstmals so viele dicke Menschen wie dünne, mit steigender Tendenz. Unser Wohlstand fördert diese schwere Last. Auch Kinder und Jugendliche leiden, denn jedes vierte deutsche Schulkind ist zu dick.

Das Übergewicht wird nach dem Body-Mass-Index(BMI) bestimmt.

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines erwachsenen Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Er ist ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

Der Taillenumfang gilt als besseres Maß zur Abschätzung der Gesundheitsgefahren durch Adipositas als der BMI. Männer sollten an der Taille nicht dicker als 94 cm sein, Frauen nicht dicker als 80 cm.

Stark übergewichtig ist fast jeder siebte Bundesbürger. In Hessen wohnen die dicksten Deutschen, denn 60 % der Bevölkerung haben hier Übergewicht.

Schon leichtes Übergewicht kann zu einer Reihe von körperlichen Beschwerden führen, wie Kurzatmigkeit, Atemnot, Gelenkschmerzen u.v.m.. Adipositas mündet meist im metabolischen Syndrom, eine Kombination aus Diabetes (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen.

Diskriminierung und Ausgrenzung

Im Alltag erfahren dicke Menschen neben der Diskriminierung auch soziale Ausgrenzung. Übergewichtige Menschen leiden sehr häufig unter Depressionen, sie haben starke Minderwertigkeitsgefühle und ein schlechtes Körpergefühl. Viele grenzen sich selber aufgrund ihres „Dickseins“ gesellschaftlich aus.

Offiziell darf in Deutschland niemand diskriminiert werden, weil er dick ist. Die Realität sieht jedoch oft anders aus. Die Aussicht auf einen guten Arbeitsplatz ist bei einem Normalgewichtigen höher als bei einem mit 170 kg. Manche Arbeitgeber müssen sogar Übergewichtige ablehnen, wenn die Sicherheit anderer gefährdet sein könnte.

Riesige Menschen – riesiger Aufwand

Schwere Menschen bringen das Gesundheitssystem an seine

Grenzen, Sanitäter berichten von Tragegurten, die reißen, Nadeln, die nicht tief genug ins Fett dringen, Großkliniken haben Operationstische angeschafft, die für 500 Kilogramm zugelassen sind.

Die Erklärung für das Problem Übergewicht und Adipositas erscheint einfach: „Die Energieaufnahme ist langfristig höher als der Verbrauch“.

Aus dieser Erkenntnis ist beispielsweise die FdH-Diät (Friss-die-Hälfte) entstanden. Wer dick ist und abnehmen will, muss sein Leben grundlegend umstellen. Das schafft aber nur, wer wirklich bereit dazu ist. Die eigene Motivation spielt dabei eine große Rolle. Daran hapert es oft, trotz des hohen Leidendrucks.

Die drei wichtigsten Komponenten einer erfolgreichen Gewichtsreduktion sind: Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie.

Geduld und Ausdauer müssen sein, damit der Jojo-Effekt ausgeschlossen wird. Ganz wichtig sind realistische Ziele. Eine moderate Gewichtsreduktion von 5 bis 10 % geht bereits mit einer verbesserten Lebensqualität einher.

Bei der Lebensmittelauswahl gilt: Finger weg von Fast Food, Fertigprodukten, XXL Packungen, Snacks und Süßgetränken. Leichte sportliche Betätigungen von mindestens 45 Minuten täglich sind anzustreben. Methoden der Lern- und Verhaltenspsychologie helfen, das Essverhalten zu verändern.

Psyche spielt große Rolle

Eine aktuelle Studie aus den USA zeigt erneut, welche große Rolle die Psyche beim Abnehmen spielt. Denn sogar imaginäres Essen macht satt! Eine Versuchsgruppe sollte sich verschiedene Nahrungsmittel in allen Einzelheiten vorstellen. Daraufhin aßen die Teilnehmer weniger reale Nahrung als eine Kontrollgruppe, die keine Fantasiemahlzeit hinter sich hatte.



Dagmar Meinel (Foto: privat)

Als Dipl. Oecotrophologin biete ich im Rahmen meiner Tätigkeit im Wetteraukreis Ernährungsberatung an. Interessierte erhalten von mir Informationen über das umfassende Gebiet Ernährung und ich unterstütze bei Ernährungsproblemen und ernährungsbedingten Erkrankungen.

Gruppensitzungen bieten zusätzlich eine gute Unterstützung und die Möglichkeit zum Informations- und Erfahrungsaustausch. Sie wirken motivationsfördernd. Wir haben hier im Wetteraukreis Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise, die sich mit dem Thema Übergewicht, Ernährung und Essstörungen beschäftigen. Deren Inhalte werden in dieser Selbsthilfezeitung vorgestellt. Ich möchte die Menschen animieren, sich diesen Gruppen anzuschließen, denn miteinander geht vieles besser.

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Dagmar Meinel

Wetteraukreis, Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr

Tel: (0 60 31) 83 23 12

E-Mail: Dagmar.Meinel@Wetteraukreis.de

Der Body-Mass-Index wird folgendermaßen berechnet:

Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat:

Beispiel: $80 \text{ kg} : (1,72 \text{ m} \times 1,72 \text{ m}) = 27$

Beurteilung des Body-Mass-Index nach WHO (Weltgesundheitsorganisation)

18,5 bis 24,9	Normalgewicht
25,0 bis 29,9	Übergewicht
30,0 bis 34,9	Adipositas, Grad I
35,0 bis 39,9	Adipositas, Grad II
> 40	extreme Adipositas, Grad III



Interview

Jede Person hat etwas Wertvolles an und in sich

Gespräch mit Marcel, er ist 27 Jahre und Fachangestellter einer Deutschen Versicherung (176 cm/140 kg = BMI 45,2). Marcel spielt gern Tennis und trainiert in einem Fußballverein. Als 17-jähriger war er noch normalgewichtig.

→ *Wie kam es zu dieser enormen Gewichtszunahme?*

← Als ich noch zu Hause bei den Eltern wohnte, gab es dort geregelte Essenszeiten. Die Mahlzeiten nahm die Familie gemeinsam ein, sofern es zeitlich möglich war. Gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Nahrungsmittel bestimmten den Speiseplan. In der 8. und 9. Klasse fing ich schon an, Süßigkeiten und ungesunde Zwischenmahlzeiten vom Kiosk zu kaufen. Mit Beginn meiner Ausbildung ging es dann weiter. Durch

die Angebote der betriebseigenen Kantine, die Verlockung der Imbissstuben und Fastfood Restaurants fing ich im Außendienst an, unkontrolliert zu essen und zu naschen. Ich habe immer, wenn mir danach war, etwas gekauft, ohne mir über die Konsequenzen Gedanken zu machen. Als ich nach der Ausbildung in eine eigene Wohnung zog, ernährte ich mich dann fast nur noch von Pizza, Döner und Kantine. Ich habe unregelmäßig gegessen. Für mich alleine habe ich selten gekocht.

→ *Warum haben Sie sich so ungesund ernährt?*

← Mit der Zunahme von Stress und Druck in der Schule, später dann auf der Arbeit sowie einiger privater Probleme, wurde mein Verlangen nach süßen Lebensmitteln und Getränken immer größer.

Dieses hat mich dann in den meisten Momenten glücklich gemacht. Ich habe all meine Sorgen für eine kurze Zeit vergessen. Je mehr Probleme und Stress auf mir lasteten, desto mehr habe ich gegessen, um wieder dieses Glücksgefühl zu spüren.

→ *Wann wurde Ihnen die Gewichtszunahme bewusst?*

← Am Anfang habe ich die zusätzlichen Kilos nicht wahrgenommen, nicht so recht darauf geachtet oder ehrlich gesagt, ich habe es mir nicht eingestehen wollen. Ich wollte nur an mich selbst denken. Ich redete mir auch stets ein; bevor es überhaupt jemand merkt, komme ich ganz schnell aus dem Strudel wieder heraus, und dann wäre ich auch nicht mehr dick. Letztendlich geändert habe ich an meinem Essverhalten gar nichts. Aber

die ersten Zeichen kamen schnell, sehr schnell. Ich passte nicht mehr in meine Kleidung. Ich wurde antriebsarm und mit jedem Kilo mehr auf den Hüften, hatte ich weniger Lust mich zu bewegen. Ich geriet langsam aber sicher in einen Strudel, aus dem ich nicht mehr heraus kam.

→ *Wie haben sich die Menschen aus Ihrem Umfeld Ihnen gegenüber verhalten?*

← Mit der Zeit merkte ich schon, dass gerade meine Familie sich sehr große Gedanken um mich und meine Gesundheit machte. Bei engen Freunden war dies ebenfalls so. Es gab und gibt natürlich auch Personen in meinem Umfeld, die sticheln und tuscheln. Diese Personen sprechen mich nicht direkt auf mein Übergewicht an. Von einigen Menschen muss ich mir auch „dumme“ Sprüche anhören.

→ *Was wünschen Sie sich von Ihrem sozialen Umfeld?*

← Es sollte auf keinen Fall vergessen werden, wer in dem Körper steckt. Wir sind alle Menschen. Manche etwas dünner, andere etwas korpulenter und andere haben vielleicht ganz andere Probleme. Gewicht, Ausschläge, Größe oder Behinderungen haben nichts mit dem Charakter der Person zu tun. Ich würde mir wünschen, dass alle sorgsam, offen und vor allem ehrlich miteinander umgehen, Menschen entsprechen nicht immer den allgemeinen Schönheitsidealen. Schönheit ist äußerlich und vergänglich. Doch jede Person hat etwas Besonderes und Wertvolles an und in sich. Diese Eigenschaften sind es wert, erkundet zu werden.

→ *Wie wird es bei Ihnen jetzt weiter gehen?*

← Die Probleme mit 20 sind andere als die mit 25. Jetzt bin ich reifer und suche nach Lösungen und will nicht aufgeben. Ich möchte weniger Gewicht auf die Waage bringen. Dies darf ich nicht zu schnell angehen. Aus Erfahrung kenne ich den sogenannte „Jojo-Effekt“. Durch falsches

Essverhalten wog ich nachher mehr als vorher. Ich ernähre mich jetzt gesund, treibe ein wenig Sport. Beim Tennis und Fußball kann ich nicht mehr so mithalten. Walken und schwimmen sehe ich für mich z. Zt. als geeignet an, setzte es allerdings noch nicht regelmäßig um. Ich habe mir auch professionelle Hilfe geholt. Aber eins ist mir ganz wichtig. Ich setzte mir nicht mehr zu große Ziele. Ein Kilo pro Woche ist völlig ausreichend.

→ *Was meinen Sie mit professioneller Hilfe?*

← Ich war bei der Ernährungsberatung. Ich habe bereits meinen Hausarzt konsultiert. Er hat mir mitgeteilt, dass meine Organe noch nicht geschädigt sind. Er hat mir ein paar Tipps mit auf den Weg gegeben. Ich habe mir eine der vielen kostenlosen Anwendungssoftwareprogramme (App) auf mein Smartphone installiert. In diese kann ich meine Mahlzeiten eintragen. Das Programm zeigt mir an, wie viel Kalorien ich zu mir genommen habe. Auch sportliche Betätigung kann ich eingeben. Diese wird dann auf den Kalorienhaushalt umgerechnet. Sollte ich an meine Grenzen stoßen, wäre eine Gewichtsabnahme unter stationären Bedingungen zur Unterstützung ebenfalls für mich denkbar.

Beim Einkaufen achte ich darauf, dass gesunde Lebensmittel in meinen Einkaufswagen liegen.

→ *Wie sehen Ihre Ess- und Einkaufsgewohnheiten aktuell aus?*

Anfang des Jahres hatte ich mir vorgenommen, keinen Alkohol mehr zu trinken sowie auf zuckerreiche Getränke, Fruchtsäfte und Nektare zu verzichten. Zudem koche ich jetzt öfters selbst. Hierzu habe ich mir einige Kochbücher besorgt. Beim Einkaufen achte ich darauf, dass gesunde Lebensmittel in meinen Einkaufswagen liegen.

Ich gehe einmal die Woche bei meinen Eltern essen. Dort gibt es dann eine gekochte, fettfreie und gesunde Mahlzeit. Wir sprechen neben unseren familiären Belangen auch über gesunde Ernährung. Meine Eltern geben mir Tipps und unterstützen mich in meinem Vorhaben. Des Weiteren speise ich regelmäßig dreimal am Tag. Falls mich zwischendurch doch einmal der Heißhunger überfällt, esse ich eine Gurke oder ähnliches.

→ *Was haben die neuen Gewohnheiten bislang bewirkt?*

← Im Zeitraum von 3 Monaten habe ich alleine durch die Umstellung auf gesundes Essen bereits 8 kg an Gewicht verloren. Ich habe weniger Gelüste auf Fastfood oder Fertigprodukte. Mir ist aber auch bewusst, dass irgendwann das Gewicht stagniert. Dann kann ich ja mit mehr Bewegung die Abnahme unterstützen. Mit weniger Kilos fällt es mir bestimmt auch leichter.

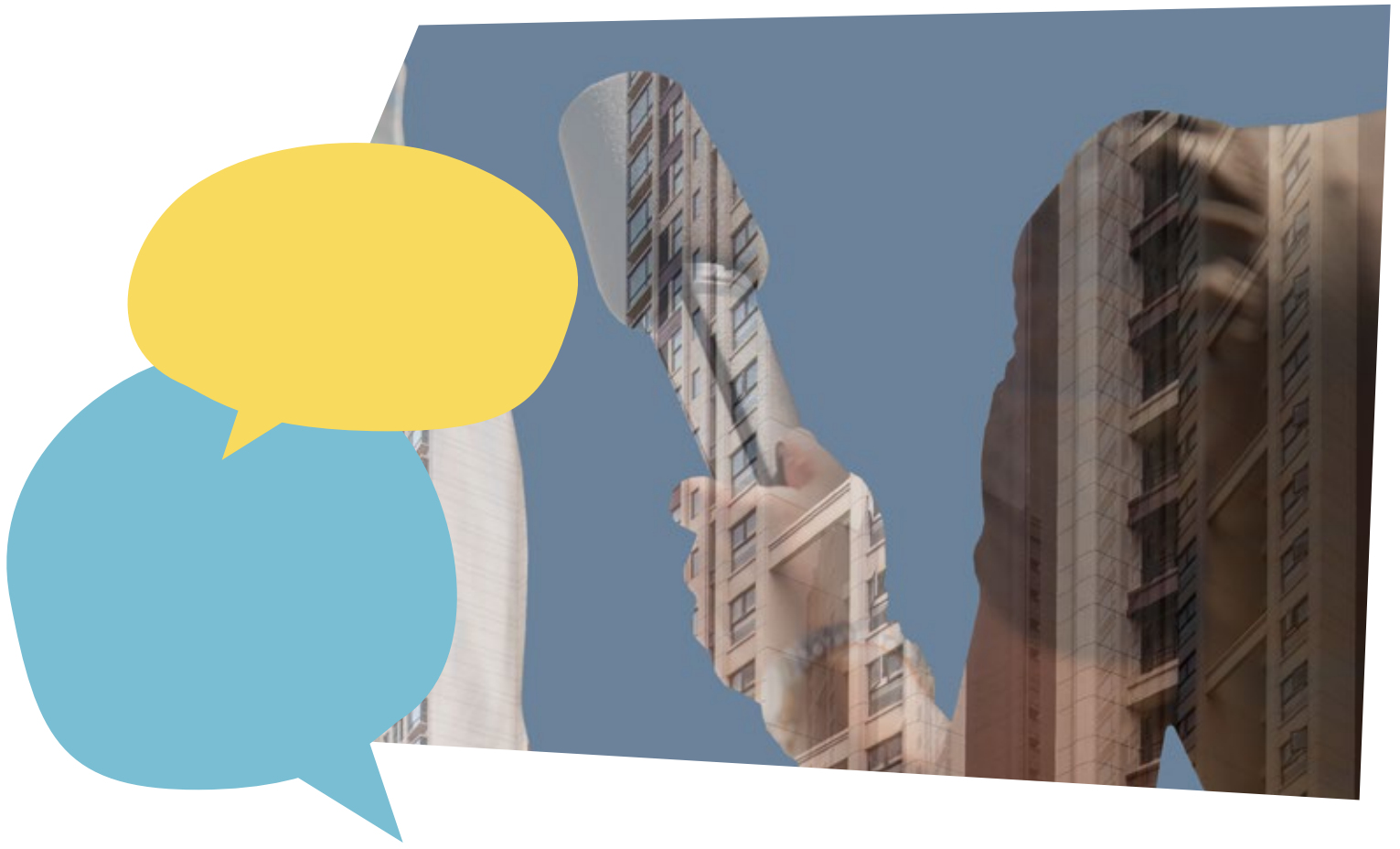
→ *Was halten sie von Selbsthilfegruppen?*

← Sollte ich an meine Grenzen stoßen, wäre der Besuch einer bestehenden Selbsthilfegruppe eine Überlegung wert.

→ *Könnten Sie sich vorstellen, selbst eine Selbsthilfegruppe für junge adipöse Menschen zu gründen?*

← Nein. Ich selbst möchte keine gründen. Sollte sich allerdings ein betroffener junger Mensch finden, der diese Initiative ergreift, kann ich mir vorstellen, ihn zu unterstützen.

Das Interview führte die Redaktion der Selbsthilfzeitung für die Wetterau. Wir wünschen Marcel viel Glück und Erfolg auf seinem weiteren Weg zu weniger Gewicht.



Interview

In einer Gruppe lässt es sich besser abnehmen als alleine

Selbsthilfegruppe „Nie wieder dick!“ in Friedberg

Gespräch mit Birgit Mielke.
Sie ist 48 Jahre, hat 2 Kinder und wohnt in Oppershofen.

→ *Warum wollten Sie eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Nie wieder dick!“ gründen?*

← 2013 habe ich mir meine Urlaubsbilder angeschaut und für mich beschlossen, dass es so nicht mehr weiter gehen kann. Ich war schon immer kräftig. Doch zusätzlich traten nun beim Treppensteigen verstärkt Schmerzen in den Beinen auf. Ich begab mich also wieder einmal auf die Suche nach einer neuen Diät. Beim Stöbern im Internet fand ich die Seite von Susanne Schmidt niewiederdick.info. So schwer kann es doch gar nicht sein, dachte ich mir, wenn ich nur auf Fett achten muss. Also setzte ich mich mit Susanne Schmidt in Verbindung, um mir noch paar Tipps zu holen und probierte ich es aus. Ich stellte meine Ernährung um. Es gab mehr mageres Fleisch und 2-mal die Woche Fisch. Mehr Kartoffeln, weniger Nudeln und Reis. Dazu viel Gemüse und Salat. 2–3-mal die Woche ging ich walken oder ins Schwimmbad. Innerhalb von 2 Jahren habe ich 25 Kilo abgenommen. Ich möchte noch weitere 10 Kilo schaffen. Natürlich gab es zwischenzeitliche schwierige Phasen. Aber ich habe nie den Faden verloren. Es lohnte sich für mich.

→ *Wen möchten Sie ansprechen?*

← Gerne möchte ich Übergewichtige ansprechen, denen es genauso ging wie mir und die bereits unzählige Diäten hinter sich haben. Wir können uns gegenseitig stärken und motivieren!

→ *Was sollte inhaltlich in der Selbsthilfegruppe passieren?*

← Interessant wären Informationen über gute Lebensmittel, gesunde Ernährung, praktische Tipps sowie Rezeptideen. Vielleicht können wir uns mit anderen Adipositas-Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis unterhalten und von deren Erfahrungen

profitieren. Ich denke auch daran, eine Ernährungsberaterin einzuladen. Weitere Ideen können wir gemeinsam entwickeln. Miteinander geht es bestimmt leichter. Wir können von einander lernen und uns gegenseitig motivieren. Das macht doch bestimmt Spaß.

In einer Gruppe lässt es sich besser abnehmen als alleine.

Ich habe bislang gut abgenommen und möchte meine Erfahrungen mit anderen Menschen teilen. In einer Gruppe lässt es sich besser abnehmen als alleine.

→ *Wie war die Resonanz auf die Einladung zum ersten Treffen?*

← Das erste Treffen war für mich ein voller Erfolg. Ich war sehr aufgeregt. Anette Obleser von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises war mit dabei. Sie unterstützte mich und gab mir Sicherheit. Wir begrüßten gemeinsam die sechs Frauen und Anette Obleser informierte zu Beginn über Selbsthilfe, Gruppenregeln und Gesprächsführung. Nach der Vorstellungsrunde wurde ich ruhiger. Ich erzählte über meine Idee zur Gruppenründung. An diesem Abend konnten wir inhaltlich noch nicht so viel besprechen. Doch hatte ich wohl das Interesse der Frauen geweckt. Sie sagten mir ihre Teilnahme am nächsten Treffen zu. Das war ein guter Abend.

→ *Was hat sich bislang geändert?*

← Mittlerweile sind wir schon 14 Frauen und die Nachfrage steigt. Wir haben gemeinsam Regeln aufgestellt. Sie werden akzeptiert und eingehalten. Ein wenig Schwierigkeiten bereitet der Gruppe noch das Sprechen untereinander. Das kann manchmal schon sehr stören. Ich bin zuversichtlich, dass wir dafür eine Lösung finden. Sollte die Zahl der Interessierten noch mehr steigen, müssen wir über eine Teilung der Gruppe nachdenken. Doch bislang halten alle Frauen aneinander fest

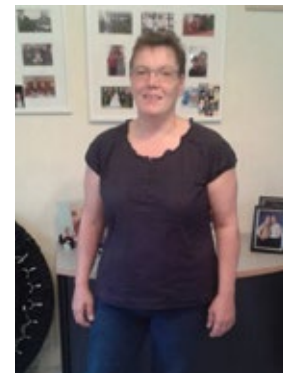
und möchten zusammen bleiben. Das gibt mir ein gutes Gruppengefühl.

→ *Was sollten weitere Interessierte wissen?*

← Die Treffen werden nicht therapeutisch, medizinisch oder fachlich geleitet. Die Treffen verstehen sich als Erfahrungsaustausch untereinander.

Die Treffen verstehen sich als Erfahrungsaustausch untereinander.

Das Gespräch führte Anette Obleser, Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.



Kontakt:


„Nie wieder dick!“

Treffpunkt: Friedberg, Kreishaus,
mittwochs alle 14 Tage um 18:00 Uhr

Birgit Mielke

Tel: (0 60 33) 72554

E-Mail: niewiederdick-wetterau@t-online.de



Interview

Adipositas als Krankheit anerkennen!

Gesprächskreis Adipositas-Stammtisch in Friedberg

Gespräch mit Viola Eisenblätter, die den Adipositas-Stammtisch gegründet hat. Sie ist 38 Jahre alt und verheiratet, hat ein Kind und wohnt in Bad Nauheim-Steinfurth. Nach ihrer Magenbypass-Operation im Februar 2012 nahm sie 63 Kilo ab. Ihre beiden Wiederherstellungsoperationen erfolgten im Juli 2015 und Mai diesen Jahres.

→ *Was hat Sie dazu bewogen, den Gesprächskreis „Adipositas-Stammtisch“ zu gründen?*

← Ehrlich gesagt war es Eigeninteresse, das mich dazu bewogen hat. Ich selbst bin im Februar 2012 operiert worden und habe einen Magenbypass bekommen. Bereits im Vorfeld habe ich den Austausch mit Betroffenen gesucht und leider hier in der Wetterau nichts gefunden. So habe ich mich an Selbsthilfegruppen in Gießen und Frankfurt gewandt. Nachdem ich dann operiert war, habe ich mir überlegt hier in der Wetterau eine Art Stammtisch zu gründen, wo man sich ganz unbefangenen und ohne Scheu über das sensible Thema unterhalten kann. Seit November 2012 besteht nun dieser Gesprächskreis.

→ *Wie läuft ein Gruppentreffen ab?*

← Wir treffen uns immer am zweiten Freitag im Monat in Friedberg, wo wir uns ungestört unterhalten können. Bei uns stehen die Gemütlichkeit und der lockere Austausch im Vordergrund. Wir haben kein fest vorgegebenes Thema. Das Gespräch kommt quasi von selbst. Jeder ist herzlich willkommen. In den letzten Jahren hat sich allerdings herauskristallisiert, dass vermehrt stark übergewichtige Frauen und Männer den Weg zu uns finden, die vor einer bariatrischen Operation stehen oder sie bereits hinter sich haben. Auch findet ein- bis zweimal im Jahr ein sogenannter „Themenabend“ statt. Hier hatten wir bereits namhafte Chirurgen, einen Diabetologen sowie eine Ernährungsberaterin zu Gast.

→ *Was sind die wichtigen Inhalte der Gespräche?*

← Inhaltlich geht es rund um das Thema Magenoperation und Wiederherstellung nach starkem Gewichtsverlust. Wir sprechen über die Beantragung der Kostenübernahme, die Ernährung vorher und nachher und die Supplementierung (ergänzende Aufnahme einzelner Nährstoffe neben der gewöhnlichen Nahrung). Wir sprechen über die Nachsorgeuntersuchungen aber auch über unsere ganz alltäglichen Probleme.

→ *Was finden Sie in der Gruppe, was sie außerhalb so nicht finden können?*

← Gespräche mit Gleichgesinnten. Jemand, der nicht stark übergewichtig ist, kann nicht annähernd nachfühlen, wie es ist, ausgegrenzt zu werden, körperlich an seine Grenzen zu kommen und in einigen Lebenssituationen stark eingeschränkt zu sein.

Es geht rund um das Thema Magenoperation und Wiederherstellung nach starkem Gewichtsverlust.

→ *Gibt es so etwas, wie ein Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe?*

← Wir sind eine super Gruppe und es kommen immer wieder neue Personen jeden Alters, dazu. Wir führen tolle Gespräche und treffen uns auch außerhalb des regulären Termins zur gemeinsamen Freizeitgestaltung.

→ *Worin besteht die Stärkung des Einzelnen durch die Gruppe?*

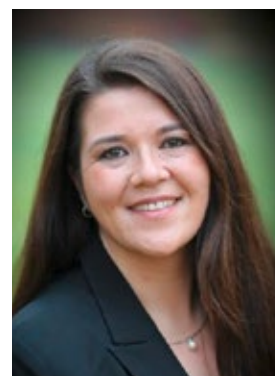
← Jeder nimmt individuell für sich persönlich etwas mit. Mittlerweile kommen an einem Treffen zwischen 10–15 Personen. Es findet sich für jedes Thema auch einen passenden Gesprächspartner.

→ *Worin sehen Sie die gesellschaftliche Bedeutung von diesem Gesprächskreis?*

← Uns ist wichtig, dass Adipositas als Krankheit anerkannt wird. Immer wieder wird man als willensschwach und faul abgestempelt. Personen mit starkem Übergewicht werden in unserer Gesellschaft ausgegrenzt. Ob im alltäglichen Leben, im Job oder auch in privaten Lebensbereichen. Wir sehen unseren Gesprächskreis als große Bereicherung für den Wetteraukreis, der mittlerweile nicht mehr wegzudenken ist.

Es findet sich für jedes Thema auch einen passenden Gesprächspartner.

Das Gespräch führte Anette Obleser, Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.



Kontakt:

„Adipositas-Stammtisch“

Treffpunkt: Friedberg,
jeden 2. Freitag im Monat um 19:30 Uhr
im Hotel-Restaurant „Goldenes Fass“,
Haagstr. 43–47

Viola Eisenblätter

Tel.: (0160) 25339 06 oder
(06032) 30718 51



Der Mensch ist was er isst!

„Besser Essen“ Selbsthilfegruppe Bad Nauheim / Friedberg

Viele Menschen wünschen sich ein langes und vitales Leben. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivitäten erhöhen die Leistungsfähigkeit und vermindern das Risiko für viele Krankheiten.

Der Bereich, in dem wir nachhaltige Veränderungen erreichen wollen, ist die Ernährung. Ziel der Gruppe ist die Überwindung feststehender Gewohnheiten des Denkens und des Essens, um dadurch die Gesundheit durch richtige, typgerechte Ernährung zu erhalten. Wir wollen neue Wege gehen und so allmählich unsere alten, zumeist für uns schädlichen Essgewohnheiten ablegen.

Im Alltag kreist vieles, zeitweise zwanghaft, um die Frage des Essens. Finden Sie den Rhythmus und die eigenen Vorlieben Ihrer Ernährung heraus. Spüren Sie, wie wohltuend eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge mittels Ernährung sein kann.

Alle haben die Möglichkeit, in offenen, intensiven Gesprächen zu lernen, mit den eigenen seelischen und auch biochemischen Problemen und Konflikten besser umzugehen und sie zu lösen. Gerade die Gruppe stärkt das Selbstvertrauen und spornt an, eingefahrene Verhaltensweisen zugunsten neuer aufzugeben. Sie stützt gegen die Attacken aus dem persönlichen Alltag.



Kontakt:

„Besser essen“

Treffpunkt: Bad Nauheim,

jeden ersten Montag im Monat um 18:00 Uhr, Rittershausstr. 5

Sigrid Bourdin

Tel: (06032) 804572



Gesprächskreis für Essstörungen aller Art in Bad Nauheim

Was ist eine Essstörung und wann fängt sie an? Beginnt es nicht schon, wenn Menschen das Maß für die Menge und die gesunde Beziehung zum Essen verloren haben?

Es gibt viele verschiedene Formen von Essstörungen und nicht alle lassen sich in den klassischen Krankheitsbildern Anorexie, Bulimie und Esssucht wiederfinden. Auch die sogenannten atypischen Essstörungen sind unbedingt ernst zu nehmen.

Essstörungen können in unterschiedlichen Lebensphasen auftreten und sowohl Frauen als auch Männer betreffen.

Ist Essen ein Problem für Sie und suchen Sie einen Ausweg für Ihr ewig währendes Essproblem? Magersucht – Ess-Brechsucht – Essattacken – Übergewicht ... alle tragen dieselbe Last ... alle sind willkommen!

Gemeinsam wollen wir den ständigen Kampf beenden:
essen – wiegen – abnehmen
hungern – essen – hungern
essen – brechen – essen
unzählige Diäten

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sind kein Therapieersatz. Die Gruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

„Essstörungen aller Art“

Treffpunkt: Bad Nauheim, Blücherstr. 23, 5. Stock,
jeden Mittwoch um 19:30 Uhr.

Tel: (0162) 230 6758



Quelle: aid infodienst, Idee: S. Mannhardt

Ernährungsberatung im Fachdienst Gesundheit

Das „Was und Wie“ bestimmt unsere tägliche Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Wer genussreich und naturbelassen isst, ist nicht nur gesünder, sondern auch motivierter, fitter und lebensfroher.

Essen steht für Genuss, Gesundheit und Wohlbefinden...

In unserer Ernährungssprechstunde erhalten Sie Informationen über Ernährung, Unterstützung bei Ernährungsproblemen und ernährungsbedingten Erkrankungen.

Das Angebot ist kostenlos

Kontakt:

Ernährungsberatung

Wetteraukreis, Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr
61169 Friedberg, Europaplatz

Dipl. oec. troph. Dagmar Meinel

Wetteraukreis, Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr

Tel: (0 60 31) 83 23 03

E-Mail: Dagmar.Meinel@Wetteraukreis.de

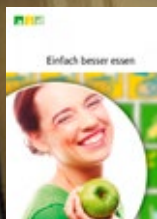
Wenn Andrea morgens ihre Wohnung verlässt, hat sie bereits die erste Anstrengung des Tages hinter sich. Sie hat sich die Schuhe zugebunden, und das bringt sie aus der Puste. Wenig verwunderlich, dass Andrea daher am liebsten bequeme Schlappen trägt. Andrea hat Adipositas. Sie wiegt 155 Kilo und ihre Größe beträgt 1,75m. Ihr BMI liegt bei 49.

Seit ihrem 10. Lebensjahr wurde Andrea immer pummeliger. Mit 14 begann ihre Diät Karriere, allerdings mit kurzen Erfolgen. Immer wieder muss sie feststellen, wie entwürdigend ihr Dasein ist,

wenn sie in keinen Stuhl mit Armlehnen passt oder Wildfremde sie beim Einkaufen anstarren und sie als Schwabbelqualle oder Fettsack bezeichnen. Ansehen kann sie sich schon lange nicht mehr. Den großen Spiegel im Schlafzimmer hat sie verhüllt. Kleidung kauft sie über Versandgeschäfte und modisch will sie gar nicht erscheinen. Bloß nicht auffallen, so ihr Motto. Andrea freut sich schon auf den Feierabend. Dann kann sie in ihren Gammelklamotten in Ruhe ihre Lieblingssendung sehen und dabei nach Herzenslust schlemmen. Ihr Vorrat an Chips und Schokolade ist groß, schließlich muss sie sich doch auch was gönnen.

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



Heft:

Einfach besser essen

Besser essen kann so einfach sein, wenn die aid-Ernährungspyramide zum inneren Navigator wird. Im täglichen Ernährungsdschungel begleitet sie uns in Richtung zu leckeren und ausgewogenen Entscheidungen. Das Heft stellt die aid-Ernährungspyramide und ihre Botschaften mit vielen praktischen und alltagstauglichen Beispielen vor. Es geht natürlich um Essen und Trinken, aber auch um Bauchgefühl, Genuss und Bewegung. Entdecken Sie die aid-Ernährungspyramide, erfahren Sie wie vielfältig bessere Ernährung ist, probieren Sie aus, wie leicht Portionen mit der eigenen Hand abgeschätzt werden und nehmen Sie sich Zeit fürs Genießen. In der Ernährungsberatung dient das Heft den Klienten als wertvolles Nachschlagewerk und Ergänzung zum Ernährungstagebuch.

Zu beziehen über:

aid Infodienst

ISBN/EAN: 978-3-8308-1159-6

Best.-Nr.: 1626

36 Seiten, Erscheinungsjahr 2014

Redaktion: Illini, Susanne

Autorin: Groeneveld, Maïke

Kosten: 2,50 €



Heft:

Mein Weg zum Wohlfühlgewicht

Machen Sie sich auf den Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht! Das Heft zeigt Ihnen, worauf es beim Abnehmen ankommt und in welchen Schritten Sie Ihr Ziel langfristig erreichen können – ohne dass Genuss und Lebensfreude zu kurz kommen. Die Geschichte von Jutta führt als roter Faden durch das Heft: Von ihrem Entschluss zum Abnehmen über Höhen und Tiefen bis zur Herausforderung, das erreichte Gewicht zu halten. Essen und Essverhalten, Bewegung und Entspannung – das sind die Punkte, an denen sie ansetzt. Zu jedem Bereich gibt es praxisnahe Infos; zahlreiche Irrtümer übers Abnehmen werden aufgedeckt. Checklisten helfen Ihnen dabei, Ihr Verhalten zu reflektieren und bei Bedarf ein geeignetes Abnehmprogramm zu finden.

Zu beziehen über:

aid Infodienst

ISBN/EAN 978-3-8308-0906-7

Best.-Nr. 1389

60 Seiten, Erscheinungsjahr 2011

Redaktion: Dr. Rademacher, Christel,

DGE/Illini, Susanne; Autor/in: Groene-

veld, Maïke/Rösch, Ruth

Kosten: 2,50 €



Buch:

Familie in Form – Schlank werden, schlank bleiben

Übergewicht entsteht nicht von heute auf morgen. Dieses Buch gibt die nötigen Impulse für Veränderungen im Alltag und leitet die Eltern an, damit sie ihre Kinder anleiten. Dazu liefert es 170 Rezepte, die auf die Bedürfnisse von Familien zugeschnitten sind. Sie machen satt, aber nicht dick und lassen sich schnell und einfach zubereiten. So kommt die ganze Familie zu ihrem Wunschgewicht! Die Autorin Dagmar von Cramm ist eine gefragte Ernährungsexpertin in Talkshows und Kochsendungen und auch bekannt für ihre Rezepte in der Zeitschrift Eltern. Sie gibt konkrete Tipps zu Essen, Trinken, Bewegung und Entspannung. Ein Persönlichkeits-Test zeigt, was schief läuft.

Zu beziehen über:

Stiftung Warentest

ISBN-13: 9783868510812

ISBN-10: 3868510818

Best.-Nr.: 38093058

224 Seiten, Erscheinungsjahr 2013

Kosten: 19,90 €



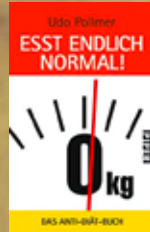
Ringordner:

Trainingsprogramm „Ich nehme ab“

„Ich nehme ab“ ist keine Diät sondern eine Anleitung, wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten können. Es unterstützt Sie dabei, Ihre ganz persönlichen Ernährungsfehler zu erkennen und „abzutrainieren“. Das Programm baut auf langjährigen praktischen Erfahrungen auf und verbindet Ernährungsumstellungen mit Bewegung und Entspannung. „Ich nehme ab“ besteht aus einem 12-Schritte-Programm mit vielen praxisorientierten Informationen, einer 90-seitigen Rezeptbroschüre mit tollen Rezepten für den ganzen Tag und einem Notizblock. Zusätzlich enthält es ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch. Dieses eignet sich ideal zum Mitnehmen und bietet viel Platz für Ihre Eintragungen.

Zu beziehen über:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
ISBN/EAN 978-3-88749-224-3
Best.-Nr. 121507
207 Seiten, Erscheinungsjahr 2015
Herausgeber DGE
Kosten: 35,00 €



Taschenbuch:

Esst endlich normal

Besser essen kann so einfach sein, wenn die aid-Ernährungspyramide zum inneren Navigator wird. Im täglichen Ernährungsdschungel begleitet sie uns in Richtung zu leckeren und ausgewogenen Entscheidungen. Das Heft stellt die aid-Ernährungspyramide und ihre Botschaften mit vielen praktischen und alltagstauglichen Beispielen vor. Es geht natürlich um Essen und Trinken, aber auch um Bauchgefühl, Genuss und Bewegung. Entdecken Sie die aid-Ernährungspyramide, erfahren Sie wie vielfältig bessere Ernährung ist, probieren Sie aus, wie leicht Portionen mit der eigenen Hand abgeschätzt werden und nehmen Sie sich Zeit fürs Genießen. In der Ernährungsberatung dient das Heft den Klienten als wertvolles Nachschlagewerk und Ergänzung zum Ernährungstagebuch.

Zu beziehen über:

Piper
ISBN-13: 9783492249423
ISBN-10: 3492249426
Best.-Nr.: 20939249
304 Seiten, Erscheinungsjahr 2007
Kosten: 9,95 €



Buch:

Ich bleib schlank

Kalorien zählen? Ohne mich! Früher oder später erlebt es beinahe jede Frau: Hier zwickt die Jeans, da sitzt ein fieses Röllchen, beim Blick in den Spiegel sind wir not amused. Ab Mitte 40 scheint das Gewicht zu machen, was es will. Diätversuche prallen ab, Sportbemühungen bringen nur überschaubare Erfolge, oft fühlen wir uns müde und kraftlos. Was also tun? 5 Elemente, 110 Rezepte – eine Wohlfühlführer.

Antonie Danz erklärt, was in unserem Körper passiert und wie wir unsere Ernährung gezielt darauf abstimmen: ohne Kalorien zählen und Verzicht, dafür mit Genuss am Essen! Auf Basis der östlichen 5-Elemente-Lehre entspannt und gesättigt durch den Tag. Mit der richtigen Auswahl und Zubereitungsweise

Zu beziehen über:

Trias
ISBN-13: 9783830480419
ISBN-10: 3830480415
Best.-Nr.: 40080983
136 Seiten, Erscheinungsjahr 2014
Kosten: 17,99 €



Empfohlene Internetseiten

www.adipositas-gesellschaft.de

Ziel der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG) ist, alle auf dem Gebiet der Adipositas Tätigen und Experten/innen zusammenzubringen, um gemeinsam das vorhandene Wissen zur Prävention und Therapie der Adipositas einzusetzen und zu vermehren.

www.aid.de/ernaehrung/start.php

Der unabhängige Ernährungs-Informationssdienst (aid) bereitet Informationen aus Wissenschaft und Praxis in Form von Zeitschriften, Broschüren, Internetinhalten, Filmen und Software auf und veranstaltet Konferenzen. Die Informationen richten sich an Verbraucher, Landwirte, Lehrer und Journalisten.

www.dge.de

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) beschäftigt sich mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen und stellt Forschungsbedarf fest. Sie unterstützt die ernährungswissenschaftliche Forschung ideell, informiert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen und macht diese durch Publikationen und Veranstaltungen verfügbar.

www.foodwatch.org/de/startseite

Foodwatch ist ein gemeinnütziger Verein, der sich mit den Rechten von Verbrauchern und der Qualität von Lebensmitteln auseinandersetzt. Foodwatch entlarvt die verbraucherfeindlichen Praktiken der Lebensmittelindustrie und kämpft für das Recht auf gute, gesunde und ehrliche Lebensmittel.

www.bmel.de

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) versteht sich als Lebensministerium, das für wesentliche Alltagsfragen der Verbraucher zuständig ist. Lebensmittelsicherheit, gesunde Ernährung, transparente Kennzeichnung und nachhaltige Erzeugung gehören zu den Kernaufgaben. Wertschätzung für Lebensmittel ist dabei ein wichtiges Anliegen.

www.anad.de

ANAD e.V. (Anorexia Nervosa and Associated Disorders) berät Menschen mit Essstörungen kompetent und bietet durch multidisziplinäre Therapie Hilfe an.

[www.](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)

[bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)
Der Bundesfachverband Essstörungen e.V. ist ein Zusammenschluss aus Ärzten, Therapeuten und Beratern, die sich auf den Bereich Essstörungen spezialisiert haben.

www.bzga-essstoerungen.de

Dieses Internetangebot zum Thema Essstörungen richtet sich an Betroffene, Eltern und Angehörige sowie an Lehr- und Mitarbeiterkräfte. Hier finden Sie Informationen über Magersucht, Bulimie, Binge-Eating-Störung und sonstigen Essstörungen. Verschiedene Formen der Beratung und Behandlung werden beschrieben. Deutschlandweit können Adressen von Beratungsstellen abgerufen werden. Die BzGA-Materialien zum Thema Essstörungen werden vorgestellt.

Ernährungscoaching der gesetzlichen Krankenkassen

Bundesweit bieten die gesetzlichen Krankenkassen Ernährungskurse sowie kombinierte Ernährungs-Bewegungs-Pogramme vor Ort an und unterstützen per Internet durch Langzeit-Online-Angebote mit viel Abwechslung und Anregungen für den individuellen Abnehm- und Fitness-Weg.

Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

In-Gang-Setzer ®

Gespräch mit Andreas Schwarz

... Unterstützung für Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Bereich Organisation, Gesprächsführung, Moderation und Motivation...

In der letzten Ausgabe unserer Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis haben wir das „In-Gang-Setzer“®-Projekt, das von der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel betreut wird, vorgestellt. Interessierte Menschen mit Selbsthilfegruppenerfahrung wurden mittels einer Schulung ausgebildet. Nun können hier im Wetteraukreis neue und bereits bestehende Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise bei Bedarf sogenannte „In-Gang-Setzer“ anfordern. Hier ein Gespräch mit unserem In-Gang-Setzer® Andreas Schwarz:

→ *Was sind In-Gang-Setzer®?*

← In-Gang-Setzer sind geschulte, ehrenamtliche Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie bieten Selbsthilfegruppen/ Gesprächskreisen zeitlich begrenzte Unterstützung, Assistenz und Hilfe in den Bereichen Organisation, Gesprächsführung, Moderation und Motivation an.

→ *Wozu brauchen die Gruppen In-Gang-Setzer®?*

← Alle Menschen kommunizieren in Familie, Beruf und Freundeskreis. In einer größeren Gruppe mit fremden Menschen betreten sie in der Kommunikation oft Neuland. Es tauchen viele Fragen auf: „Werde ich ernst genommen?“ „Wer darf wie lange, wie oft und wann reden?“ „Wie spreche ich etwas an?“ „Welche Umgangsformen werden angewendet?“ „Braucht es einen Gruppenleiter oder sind alle gleichberechtigt?“ ... und vieles mehr... Ein wenig Unterstützung von einer außenstehenden Person mit Gruppenerfahrung kann jeder Gruppe helfen und gut tun.

→ *Was machen In-Gang-Setzer®?*

← In-Gang-Setzer® begleiten neue oder bereits bestehende Selbsthilfegruppen innerhalb eines bestimmten Zeitraums. Sie liefern Anregungen, schlagen mögliche Wege zur Organisationshilfe vor, bieten Ideen zur Gestaltung der Gruppenstunde an und zeigen Formen des gemeinsamen Sprechens auf. Manchmal können auch vorherrschende Spannungen abgebaut und Hilfen

zum wertschätzenden Umgang miteinander geübt werden. Ihr Hauptbestreben ist, dass die Gruppe Ziele gemeinsam erarbeitet, sich selbst bestimmt und miteinander vertraut wird. Deshalb assistieren sie und „stupsen“ (... setzen in Gang...) an. Stets auf eine wertschätzende, freundliche und oft auch humorvolle Art.

→ *Was machen In-Gang-Setzer® nicht?*

In-Gang-Setzer® beteiligen sich nicht an den inhaltlichen Themen der Gruppe. Sie möchten nicht als parteiische Streitschlichter eingesetzt werden. Sie übernehmen nicht die Gruppe, noch versuchen deren Ziele zu bestimmen. Sie sind keine Dauergäste.

→ *Wie funktioniert das konkret?*

Jeder Besuch des In-Gang-Setzers® ist kostenlos. Wenn Gruppen Unterstützung brauchen, oder einfach nur neugierig auf neue Anregungen sind, steht die Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel gerne zur Auskunft bereit und vermittelt den Kontakt. In einem ersten gemeinsamen Gespräch lernen sich die Gruppe und der/die In-Gang-Setzer/in® kennen und können alle Details miteinander abklären.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2

Tel: (0 61 01) 13 84

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Selbsthilfegruppe „Resilienz“ in Friedberg

Resilienz – auch gleich psychische Widerstandsfähigkeit – ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche Charaktereigenschaften als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Seit Januar gibt es eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema in Friedberg, mit Treffen im 14-tägigen Rhythmus.

Anette Obleser, Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises im Gespräch mit Jörg Schmidt, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle, Internationaler Bund, Friedberg

→ *Warum ist Ihnen das Thema Resilienz wichtig?*

← Jeder Mensch entwickelt bestimmte Verhaltensmuster. Kommt es im Laufe des Lebens zu einer akuten Krise, kann die betroffene Person vollkommen aus ihrer Bahn geworfen werden. Die Lage erscheint aussichtslos. In solch einer angespannten Situation ist es wichtig – aber auch schwierig – andere Wege auszuprobieren und neue Schwerpunkte im Alltag zu setzen. Diese Menschen aufzufangen, ihnen Mut sowie Empfehlungen auszusprechen und Vorschläge für den Weg zur psychischen Widerstandsfähigkeit zu unterbreiten, ist mir ein großes Anliegen. Vieles kann im Vorfeld aufgefangen werden, um den Mensch vor psychischer Erkrankung zu schützen. Hier kann ich unterstützen.

→ *An wen richtet sich das Angebot?*

← Das Angebot richtet sich an Menschen, die ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress, aufkeimende Depressionen und Burn-out stärken möchten.

→ *Welche Aspekte werden inhaltlich behandelt?*

← Es gibt Wege sich zu stärken. Der Aufbau von sozialen Kontakten ist ein wichtiger Ansatz zur Bewältigung. Auch sollte die Krise nicht als unlösbares Problem angesehen werden. Veränderungen gehören zum Leben, diese benötigen Akzeptanz. Der Versuch, neue Ziele zu erreichen und entschlossen zu handeln, kann ein Weg sein, mehr über sich zu erfahren und eine positive Sicht auf sich selbst zu entwickeln. Die Zukunft im Auge zu

behalten und das Beste für sich zu erwarten, sollte in den Vordergrund gerückt werden. Wichtig ist, dass die Betroffenen einen Weg finden, sich als einen wertvollen Menschen zu sehen und das Bewusstsein erlangen, für sich selbst zu sorgen. Ich möchte die Menschen auf ihrem Weg ein Stück weit anleiten, diese Empfehlungen in Ihrem Alltag zu beachten.

→ *Warum ist es wichtig, dass die Menschen sich zu diesem Thema im Rahmen einer Selbsthilfegruppe treffen?*

← Um o.g. Aspekte im Alltag nicht aus den Augen zu verlieren, ist eine Gruppe von Gleichgesinnten wertvoll. Persönliche Nöte teilen und gegenseitige Hilfe kann der Weg zu mehr eigener Resilienz sein.

→ *Wird die Selbsthilfegruppe therapeutisch geleitet?*

← Nein, die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sie verstehen sich auch nicht als Therapieersatz. Ich möchte die Gruppe lediglich in der Aufbauphase fachlich unterstützen. Mit der Zeit werden die Gruppenmitglieder erlernen, wie sie sich selbst gegenseitig unterstützen können und die Treffen dann autonom gestalten.

→ *Wann finden die Treffen statt?*

← Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden zweiten Donnerstag um 18:00 Uhr in der Pflingstweide 41, 61169 Friedberg.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Resilienz

Treffpunkt: Friedberg, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (Internationaler Bund), Pflingstweide 41, donnerstags, alle 14 Tage, 18:00 Uhr

Jörg Schmidt, Dipl.-Sozialwissenschaftler

Tel: (0 60 31) 1614422

E-Mail: PSKB-Friedberg@internationaler-bund.de

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Wenn die Kinderlähmung nach Jahren zurückschlägt

Im Wetteraukreis gibt es eine regionale Selbsthilfegruppe des Bundesverbandes Polio e. V.. Sechs mal im Jahr treffen sich Betroffene in Friedberg, die in ihrer Kinder- und Jugendzeit an Poliomyelitis (Kinderlähmung) erkrankt sind.

Nach der akuten Erkrankung kämpfen heute viele Betroffene mit dem Post-Polio-Syndrom: Diese neuartige, degenerative und nicht heilbare Erkrankung ist eine Folge- bzw. Zweiterkrankung der Polioinfektion. Dabei kommt es zu einer Anhäufung von neuen, meist schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Muskelschmerzen, extreme Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Atem- und Schluckbeschwerden sowie Aufwachprobleme nach Vollnarkosen. Bemerkenswert ist, dass der Ausbruch des Post-Polio-Syndroms teilweise erst Jahrzehnte nach der akuten Poliomyelitis-Erkrankung erfolgt. Für die Betroffenen, bei denen es sich in Deutschland um Menschen handelt, die vor der flächendeckenden Impfpraxis in den 60er Jahren erkrankt sind, ist es sehr niederschmetternd, plötzlich nach so langer Zeit wieder mit der Krankheit konfrontiert zu werden, die sie vermeintlich überwunden und überlebt haben.

Die Regionalgruppe des Bundesverbandes Polio e. V. in Friedberg möchte die an Polio erkrankten Menschen sowie Ärzten,

Therapeuten und Kliniken Informationen über das Post-Polio-Syndrom geben. Das wichtigste ist aber der Erfahrungsaustausch untereinander und das Gefühl, mit der Krankheit nicht alleine zu sein.

Irene Kopf, Kontaktperson der Selbsthilfegruppe, rät zur Impfung: „Durch flächendeckende Impfung gilt Kinderlähmung als nahezu ausgerottet. Doch Polio tritt noch in einigen Ländern und Regionen auf (Afghanistan, Pakistan und Nigeria). Ohne ausreichend geimpfte Bevölkerung könnte die Kinderlähmung auch nach Deutschland zurückkehren. Mir ist es ein großes Anliegen, die Menschen dahingehend zu informieren, wie bedeutsam die Polioimpfung gerade heute immer noch ist. Ungeimpfte sind relativ geschützt in der Masse von geimpften Menschen. Wird der flächendeckende Impfschutz jedoch dünner, wird auch die Ansteckungsgefahr immer größer“.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Polio e. V. Friedberg

Irene Kopf

Tel: (06187) 4168908

E-Mail: i.kopf@t-online.de

www.polio-hessen.de

Offener Gesprächskreis „Sonnenblume“ in Friedberg

Sind Sie stets erschöpft, depressiv oder fühlen Sie sich chronisch gestresst? Haben Sie den Wunsch und die Kraft, Ihre aktuelle Situation selbstständig zu bearbeiten? Dann sind Sie bei uns richtig. Das Erleben in unserer Gruppe kann Ihnen persönlich helfen, zu differenzieren und selbst neue Wege zu sehen.

Erschöpfte, depressive Menschen sprechen in der Regel gut auf Gespräche und Empathie an. Ihr Gefühl der Traurigkeit, der Freudlosigkeit geht oft mit einem Energieverlust einher. Depression ist reversibel, d. h. umkehrbar. Die betroffenen Gehirnregionen haben die Fähigkeit zur Regeneration.

Wir sind eine eigenverantwortliche Selbsthilfegruppe. Das Erleben in unserer Gruppe beginnt für die Beteiligten mit der wichtigen und wohltuenden Erfahrung, mit den eigenen Schwierigkeiten und persönlichen, individuellen Fragestellungen nicht alleine zu sein. Wir hören uns gegenseitig zu, ohne zu belehren.

Kontakt:

Offener Gesprächskreis Sonnenblume, Friedberg

Pfingstweide 41

Tel: (0 60 32) 28 46

Selbsthilfegruppe Syringomyelie und Chiari Malformation in Rosbach

Die Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e. V. (DSCM) ist eine Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene. Ihr Ziel ist die gegenseitige Hilfe und Unterstützung von Erkrankten und Angehörigen.

Für diese sehr seltenen neurologischen Rückenmarkserkrankungen gibt es seit 2016 die neue Ortsgruppe Wetterau / Taunus. Sonja Böckmann, selbst an Syringomyelie erkrankt, hat sich dafür stark gemacht und sucht Betroffene für regelmäßige Treffen in Rosbach.

„Nach Diagnosestellung erhielt ich Hilfestellung vom DSCM. Jetzt möchte ich davon etwas zurückgeben. Ich habe mich entschieden, die Selbsthilfegruppe zu gründen. Ich will Betroffene und Angehörige im Umgang mit diesem schwierigen Krankheitsbild und seinen vielschichtigen Begleitscheinungen unterstützen. Darüber hinaus möchte ich ein wenig Aufklärungsarbeit über die Verschiedenheit der Krankheit leisten und Mut zum Weiterkämpfen geben“, sagt Sonja Böckmann zu ihrer Motivation der Gruppengründung.

Kontakt:

**Selbsthilfegruppe Syringomyelie und Chiari Malformation,
Rosbach**

Sonja Böckmann

Tel: (0 60 03) 82 78 53

E-Mail: sonja.boeckmann@dscm-ev.de

www.deutsche-syringomyelie.de

Gemeinsam mit Belastungen fertig werden

Neuer Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Egal, ob man betroffen ist als Eltern, Kind, Geschwister, Partner oder Partnerin eines psychisch kranken Menschen, insbesondere wenn man noch nie mit seelischen Erkrankungen oder der Psychiatrie zu tun hatten: Man sieht sich einer Vielzahl von Fragen und Unsicherheiten gegenüber. Mit zunehmender Dauer der Erkrankung des Familienmitglieds stellen sich einem mehr und mehr auch Fragen zur eigenen Rolle und den Gefühlen als Angehöriger. Das sind Prozesse, die schon in vielen Familien abgelaufen sind, oft schmerzliche Prozesse, die aber die Chance eröffnen, zu einem besseren und entspannteren Zusammenleben zu kommen.

Die Gruppenmitglieder wollen sich gegenseitig Mut machen, sich den Herausforderungen zu stellen, die eine schwere psychische Erkrankung eines Familienmitglieds mit sich bringt, dabei aber die eigenen Grenzen zu erkennen und zu beachten, um selbst physisch und psychisch gesund zu bleiben.

Der neue Gesprächskreis wird bei den ersten Gruppentreffen von einem sogenannten „In-Gang-Setzer“ begleitet, einem dafür extra ausgebildeten Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstelle in Bad Vilbel. Außerdem wird bei jedem Gruppentreffen in der ersten halben Stunde Dr. med. Michael Putzke, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Bürgerhospital in Friedberg, anwesend sein, um fachlich zu unterstützen und Fragen zu beantworten.

Die Gruppentreffen finden regelmäßig an jedem vierten Montag eines Monats um 18:30 Uhr statt.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 13 84

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Gesprächskreis für hochbegabte Erwachsene in Bad Nauheim

Hochbegabung bei Erwachsenen zeigt sich vielfältig: Beschäftigen Sie sich gerne mit anspruchsvollen Themen? Lieben Sie ausgiebiges Reflektieren und Diskutieren? Verfügen Sie über stark ausgeprägte Fähigkeiten in einem bestimmten Bereich? Fühlen Sie sich oftmals unverstanden, weil Ihnen andere einfach nicht folgen können?

Weil auch Anke Vellmer dieses Gefühl kennt, möchte sie einen Gesprächskreis ins Leben rufen. „Ich wünsche mir mit Gleichgesinnten einen regelmäßigen Austausch – für kollegiales Coaching, bei dem sich jeder aktiv einbringen kann. Ich möchte einen Rahmen schaffen, in dem sich Hochbegabte verstanden fühlen und zu einer Gemeinschaft zusammenwachsen.“

Kontakt:

Gesprächskreis für hochbegabte Erwachsene, Bad Nauheim
Tel: (0 60 32) 84 80 38, E-Mail: avellmer@gmx.de

Stotterer-Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim

Es tut gut, sich mit Leuten zu unterhalten, die wissen, wie es ist, zu stottern. Gemeinsam üben wir hemmungslos, was nicht leicht über die Lippen kommt. Wir reden über Stottern, über die damit verbundenen Probleme und suchen Lösungen. Wir reden einfach miteinander, so gut es eben jeder kann.

Hast du Interesse?

Dann komm zur Selbsthilfe- und Informations-MEILE am 09.07.2016 in die Fußgängerzone nach Bad Nauheim. Von 10 bis 14:00 Uhr sind wir mit einem Infostand vertreten, um Betroffene aus der Region kennenzulernen und für eine neue Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim zu gewinnen.

Kontakt:**Stotterer Selbsthilfegruppe**

Joachim Haas

Tel: (0 64 00) 95 90 79 oder (01 72) 862 79 21

E-Mail: info@hessen-stottern.de

www.badnauheim.hessen-stottern.de

Tinnitus – 1 Symptom und 1000 Ursachen

Neue SHG rund um das Ohrgeräusch in Bad Vilbel

Tinnitus wird in den Medien häufig als neue Volkskrankheit dargestellt. Der Einzelne steht vor einem beängstigenden medizinischen Ausdruck, welcher eine Vielzahl von Fragen aufwirft: Was ist Tinnitus? Wie unterscheidet er sich von einem normalen Ohrgeräusch? Handelt es sich vielleicht um den Vorboten einer schweren Krankheit?

Der Betroffene fragt nach den Ursachen und findet eine Vielzahl an Antworten: die Psyche, der Sauerstoffmangel, die Durchblutungsstörungen oder gar eine familiäre Ursache. Am Ende der Odyssee steht für den Betroffenen schließlich die Frage nach einer Behandlung, und wieder folgt ein bunter Strauß an Möglichkeiten, von der sofortigen Infusionsbehandlung bis zur Sauerstofftherapie oder dem Geisteiler.

Kein Krankheitsbild ist mit einer derartigen Zahl von Fragezeichen versehen. In der Gruppe wollen sich die Betroffenen gegenseitig unterstützen, aber auch ganz praktische Dinge unternehmen, um mit dem Ohrgeräusch besser zu leben.

Die Gruppentreffen finden regelmäßig an jedem zweiten Dienstag eines Monat um 19:30 Uhr statt.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 13 84

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Angst und Mut für junge Erwachsene Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Seit Januar gibt es eine neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel, die sich an junge Erwachsene richtet, die an Angststörungen / Ängsten, Panikattacken und daraus einhergehenden Depressionen leiden. Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe ist das Alter der Betroffenen – die Gruppe richtet sich an junge Menschen im Alter von Anfang zwanzig bis Ende 30.

Ziel der Gruppe ist es, zueinander Vertrauen zu fassen, einander zuzuhören und zu unterstützen. Es wird vor allem darum gehen, niemanden allein zu lassen, dabei aber Aktivität einzufordern – jeder trägt zum Gelingen der Gruppe bei. Die Themen Ängste und Depressionen sollen nicht länger als eigene Schuld oder eigenes Versagen empfunden werden. Zusammen kann Mut für die Zukunft und ein gutes Leben gefunden werden. Dazu können auch Anregungen von außen eingeholt werden, von Fachleuten, die Hilfe anbieten.

Die Gruppentreffen finden regelmäßig an jedem ersten und dritten Dienstag eines Monat um 19:30 statt.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 13 84

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Heiligenfelder Selbsthilfegruppe jetzt in Ortenberg und mit Begleithund

Müde, abgespannt, motivationslos, überfordert – so eine Phase kennt wohl jeder. Daraus kann sich eine länger andauernde Schwermut entwickeln. Diagnose: Depression! „Ich verstehe mich selbst nicht mehr und stoße im Umfeld auf Hilflosigkeit oder Ungeduld.“ „Ich will nur noch meine Ruhe haben und komme nicht mehr aus dem Bett heraus.“ Zwei typische Sätze verdeutlichen, dass Hilfe notwendig wird. Doch der gegenüber stehen lange Wartezeiten zur Erstberatung, Reha, Therapie oder Nachsorge.

Die Heiligenfelder Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Burnout und in psychischen Belastungssituationen traf sich über ein Jahr lang in Nidda. Nun hat

sie in Ortenberg ihren neuen Gesprächsort. Im geschützten Rahmen können Menschen über ihre Belastungen und Ängste erzählen, darüber berichten, was ihnen persönlich geholfen hat und erfahren, dass sie nicht alleine sind. Einzigartig daran ist „Bhoro“ der Therapie-Begleithund. Freudig begrüßt er, liebevoll und seelenöffnend begleitet er, sehr sacht, ohne aufdringlich zu sein.

Kontakt

Heiligenfelder Selbsthilfegruppe

Treffpunkt: Ortenberg,

jeden zweiten und vierten Donnerstag, 19–21:00 Uhr,

Tel.: (0 60 42) 975 12 96, E-Mail: shg.nidda@aol.com

Mit Herz dabei SHG Herzerkrankungen neu in Bad Vilbel

In der neuen Selbsthilfegruppe „Mit Herz dabei“ in Bad Vilbel sind alle willkommen, die von koronaren Herzerkrankungen betroffen sind. „Mit Herz dabei“ möchte vor allem eine Plattform für junge Betroffene und deren Angehörige und Partner sein. Die Gruppe hat viel vor: Geplant sind Arztvorträge mit niedergelassenen Kardiologen, Allgemeinmedizinern und Therapeuten. Auch sollen Ausflüge in die nähere Umgebung und Unternehmungen aller Art gemacht werden. Der Schwerpunkt der Gruppe liegt aber im Gespräch und Erfahrungsaustausch untereinander.

Die Gruppentreffen finden regelmäßig an jedem 1. Donnerstag eines Monat von 19:00–20:30 Uhr statt.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 13 84

E-Mail: info@buengeraktive-bad-vilbel.de

35 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs in Bad Nauheim / Friedberg

Aktionstag am 09.07.2016, 10–14:00 Uhr, in der Fußgängerzone Bad Nauheim im Rahmen der Selbsthilfe- und Informations-MEILE

Seit 35 Jahren besteht in Bad Nauheim / Friedberg die Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs. „Auffangen – Informieren – Begleiten“ ist unser Motto, wenn die Diagnose „Krebs“ ausgesprochen wird. Sich mit anderen auszutauschen und von deren Erfahrungen zu profitieren ist enorm wichtig. Regelmäßig referieren kompetente Fachleute zu den Themen Krankheitsbewältigung, Ernährung, soziale Informationen, Pflege oder auch über Entspannung, Lachen oder Tanzen.

Die Gruppe präsentiert sich am 09.07. in der Fußgängerzone Bad Nauheim mit Selbstgemachtem aus dem Kreativteam. Freuen Sie sich auf Glücksrad und der Aktion „Ich ziehe meinen Hut“. Die REHA-Sportgruppe demonstriert verschiedene Übungseinheiten. Betroffene stehen zu Gesprächen bereit und berichten über die Selbsthilfegruppe.

Kontakt:

Frauenselbsthilfe nach Krebs in Bad Nauheim / Friedberg

REHA-Sportgruppe, Kreativgruppe, Nachmittagsgruppe,

Abendgruppe für Berufstätige

Henriette Faatz

Tel: (0 60 32) 85135, E-Mail: fsh-bad-nauheim@web.de

Veranstaltungen und Termine

Selbsthilfe- und Informations-MEILE

09. Juli 2016 in Bad Nauheim

Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise, Beratungsstellen, soziale und ehrenamtliche Einrichtungen informieren über ihre Arbeit.

So unterschiedlich die Schicksalsschläge der Menschen auch sind, sie alle suchen Hilfe in einer Situation, die sie nur schwer allein bewältigen können. Selbsthilfegruppen leisten etwas Unersetzbares, etwas, das für jeden Menschen von großer Bedeutung ist: Sie vermitteln das Gefühl, nicht allein zu sein.

Beratungsstellen bieten Unterstützung. Sie verfügen über fachlich ausgebildetes Personal und haben Kenntnis über Einrichtungen und Netzwerke in unserer Region.

Ehrenamtliche und soziale Einrichtungen helfen und lassen die Menschen nicht alleine. Sie sind ein wichtiger Bestandteil in unserer heutigen Zeit. Sie alle stehen an diesem Tag zum Gespräch bereit. Interessierte Menschen können die Chance nutzen, um mit ihnen in Kontakt zu treten.

Info:

09.07.2016, Bad Nauheim, untere Fußgängerzone, 10:00–14:00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Tel: (0 60 31) 8323 45
E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de
<http://selbsthilfe.wetterau.de>

Selbsthilfetag Bad Vilbel

7. Oktober 2016

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

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

Info:

07.10.2016,
Sport- und Kulturforum Dortelweil/
Bad Vilbel, 18:00–21:00 Uhr
Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel,
Tel. (0 61 01) 13 84
www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Fortbildungsangebot

„Iss WAS!?“

Aktuelle Ernährungsempfehlungen und Reflexion der eigenen Ernährung

13. Oktober 2016
in Friedberg

Fortbildungsangebot für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis

Dipl. oec. troph. Dagmar Meinel referiert anhand der Ernährungspyramide, welche Lebensmittel sich positiv auf den menschlichen Organismus auswirken, wie die Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann und welche Rolle Ernährungsgewohnheiten spielen.

Info:

Donnerstag, 13. Oktober 2016,
Kreishaus Friedberg, Raum 101,
19:00 – 21:30 Uhr

Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Tel: (0 60 31) 83 23 45

E-Mail:

Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Seminarangebot

„Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit“

9. November 2016 in Bad Vilbel

Informationsabend für Selbsthilfegruppen
und Gesprächskreise

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche Charaktereigenschaften als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Resilienz kann man z. B. nutzen, um die Widerstandsfähigkeit gegen Stress, aufkeimende Depressionen und Burn-out zu stärken.

Inhaltlich wird u.a. folgendes besprochen:
* Der Aufbau von sozialen Kontakten *
Krise ist kein unlösbares Problem *
Akzeptanz, dass Veränderungen zum Leben gehören *
positive Sicht auf sich selbst

zu entwickeln *
Zukunft im Auge zu behalten und das Beste für sich zu erwarten *
einen Weg finden, sich als einen wertvollen Menschen zu sehen *
das Bewusstsein erlangen, für sich selbst zu sorgen.

Info:

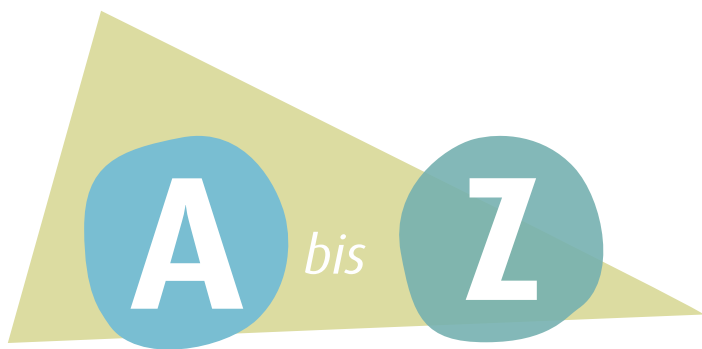
9. November 2016, Haus der Begegnung
in Bad Vilbel, 19–21 Uhr

Referent: Jörg Schmidt, Psychosoziale
Kontakt- und Beratungsstelle Friedberg

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel. (0 61 01) 13 84

www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Selbsthilfegruppen/Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

- | | | |
|---|--|--|
| <p>A
AD(H)S
Adipositas / Übergewicht
Ängste
Alleinerziehend
Alport-Syndrom
Arthrose
Augenstärkung
Autismus</p> <p>B
Behinderungen bei Kindern und Erwachsenen
Beziehungsstörungen Coda
Borderline-Syndrom
Burn out</p> <p>C
Chronische Wunden
Cochlear-Implantat</p> <p>D
Demenz / Alzheimer
Depression
Diabetes mellitus
Dialyse
Down-Syndrom</p> <p>E
Ehlers-Danlos-Syndrom
Elterntreffs
Emotionale Gesundheit (EA)
Ernährung
Essstörungen</p> <p>F
Fibromyalgie
Frauen</p> | <p>G
Gehörlos
Guillain-Barré-Syndrom GBS</p> <p>H
Herzerkrankungen
Hochbegabte Erwachsene</p> <p>I
Inklusion
Integration</p> <p>K
Krebserkrankung</p> <p>L
Leukodystrophie
Lymphschulung zur Selbsttherapie</p> <p>M
Männer
Morbus Bechterew
Morbus Crohn/Colitis ulcerosa
Morbus Parkinson
Multiple Sklerose</p> <p>N
Netzhauterkrankung Pro Retina</p> <p>O
Organtransplantation
Osteoporose</p> <p>P
Pflegerische Angehörige
Poliomyelitis/Kinderlähmung
Prävention/Vorbeugung
Progressive supranukleäre Blickparese
PSP
Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige</p> | <p>R
Resilienz –
psychische Widerstandsfähigkeit
Rheuma</p> <p>S
Schädel-Hirn-Verletzung/Schlaganfall
Schilddrüsenerkrankung
Seelische Gesundheit
Sklerodermie
Soziales Miteinander
Soziale Phobien
Stomaträger
Stottern
Suchterkrankung
Syringomyelie/Chiari Malformation</p> <p>T
Taub/Blind (Usher-Syndrom)
Tinnitus
Trauerverarbeitung
Trennung und Scheidung
Tuberöse Sklerose</p> <p>V
Väter
Verlassene Eltern</p> <p>W
Wechseljahre</p> <p>Z
Zöliakie/Sprue</p> |
|---|--|--|

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



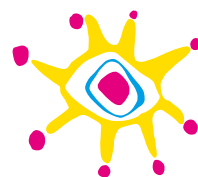
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
Am Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon (06101) 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

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

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



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite ©fotolia.com/Picture-Factory, Seite 4 ©fotolia.com/Photographee.eu,
Seite 12 ©fotolia.com/jackfrog, Seite 13 ©iStock.com/photographer

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 32. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

SVLFG
Landwirtschaftliche
Krankenkasse

