

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen und Problemen



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
selbsthilfe.wetterau.de



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Eva Raboldt
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Telefon 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
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. – Eva Raboldt
Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm

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 AG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „37. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Mündiger Patient
in der Selbsthilfe“ erscheinen. Wir freuen uns über Beiträge
bis zum **01.03.2019**.

Inhalt

Zum Thema	4
Chancen und Grenzen der Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen	4
Selbsthilfegruppen bei seelischen Erkrankungen und Problemen	6
Selbsthilfevereinigungen zu psychischen Themen	6
Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zum Thema	7
Zeit und Raum für sich haben und anderen geben	8
Es kommt kein großes Einsamkeitsgefühl auf, wenn ...	10
Erster Schritt, um Isolation zu durchbrechen	12
Professionelle Behandlungsangebote im Gesundheitssystem	14
Ambulante Psychotherapie in der gesetzlichen Krankenkasse	15
Unterstützung durch die AOK Hessen	15
Anlaufstellen für seelische Erkrankungen	22
Portrait einer Einrichtung	16
Sozialpsychiatrischer Dienst des Wetteraukreises	16
Diakonisches Werk Wetterau	17
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen	18
Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“	20
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	21
Lesecke	23
Webseiten zum Thema	23
Barrierefreie Urlaubsziele 2019	23
Selbsthilfe-Projekte	24
Rückblick Selbsthilfe-MEILE Bad Nauheim	24
30 Jahre Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel	25
Neues aus der Selbsthilfelandchaft	26
Angehörigengruppe von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Friedberg	26
Gesprächskreis AD(H)S, Bad Vilbel	26
Angehörigengruppe von Menschen mit Demenz, Büdingen	26
Selbsthilfegruppe Ängste und Soziale Phobien, Friedberg	27
Selbsthilfegruppe Krebs, Bad Vilbel	27
Selbsthilfegruppe für Herztransplantierte, Bad Nauheim	27
Selbsthilfegruppe Schlaganfall, Bad Vilbel	27
Frauengesprächsgruppe „ü‘65“, Nidda	28
Familien mit behinderten Kindern u. Geschwistern, Nidda	28
Selbsthilfegruppe Negatives Geburtserlebnis, Bad Nauheim	28
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, Bad Nauheim	28
Auskunftsstelle Partnerinnen von Mann zu Frau Transidenten	29
Wegweiser für Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis	29
Veranstaltungen und Termine	30
Datenschutzgrundverordnung für Selbsthilfegruppen	30
Genussvoll essen – gestärkt gegen Krebs	30
Zahngesundheit für Senioren	30

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sind Sie aus dem Gleichgewicht?

Überforderung, Ratlosigkeit, Wut und Trauer sind zurzeit Ihre gängigsten Gefühle? Probleme werden zu unüberwindbaren Bergen, Situationen sind nicht mehr zu bewältigen, Krisen bestimmen Ihr Leben? Fühlen Sie sich allein gelassen, schaffen Sie vieles nicht mehr allein? Und überhaupt: Niemand versteht Sie, niemand versteht, was Sie gerade durchmachen, keiner kann überhaupt nur ahnen, wie es in Ihnen gerade aussieht?

Und Sie wollen auch niemandem aus Ihrem Umfeld mit Ihren Gefühlen, Ängsten, Krisen, Überforderungen „belästigen“? Denn: Dann müssten Sie sich auch noch dauernd erklären und offenbaren und das fällt schwer und kostet wieder so viel Kraft. Und: Vielleicht wissen es dann bald der Nachbar oder die Kollegin, gar noch der Chef?

Aber vielleicht geht es Ihnen selbst ja auch gut und sind in der Balance. Dafür kennen Sie einen Menschen in Ihrem Umfeld, der wie aus dem Gleichgewicht wirkt, bei dem Sie eine Überforderung spüren, ein sich Zurückziehen und Abkapseln.

Dann möchten wir Sie mit dieser Ausgabe unserer „Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ ansprechen. Dann könnte das aktuelle Heft „Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen und Problemen“ eine Hilfestellung für Sie sein!

Wir möchten mit dieser Selbsthilfezeitung Wege weisen. Wir möchten ein Wegweiser bei psychischen Erkrankungen und Problemen sein: Ein Wegweiser durch die Selbsthilfeangebote und die professionelle Versorgung im Gesundheitssystem im Wetteraukreis.

Werden Sie aktiv! Treffen Sie andere Menschen, die die gleichen Erfahrungen gemacht haben wie Sie – egal, ob Sie Betroffener oder Angehöriger oder Freund und Freundin sind. Der Austausch in Selbsthilfegruppen kann Ihnen helfen und kann Sie stärken. Sie sprechen mit anderen, die genau wissen, wovon Sie reden und denen Sie sich nicht erklären

müssen. Sie sprechen über Ihre Gefühle, über Ihre Erfahrungen, Sie informieren sich untereinander über Hilfsangebote und unterstützen sich gegenseitig.

Im Wetteraukreis gibt es 22 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige bzw. Freunde zum Thema „Psychische Erkrankungen und Probleme“. Diese Selbsthilfegruppen sind im Gesundheitswesen anerkannt und werden gesetzlich gefördert. Sie helfen, Einsamkeit zu überwinden, stärken das eigene Selbstbewusstsein und können Lösungswege aufweisen.

Werden Sie einer oder eine von rund drei Millionen Menschen in Deutschland, die sich Schätzungen zufolge in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen haben und werden Sie Expertin und Experte in eigener Sache.

Der Wert gemeinschaftlicher Selbsthilfe ist von den wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften erkannt. Aber: Eine Selbsthilfegruppe kann nicht die professionelle Versorgung ersetzen! Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann ein wichtiger Teil bei der Bewältigung und beim Umgang mit einer psychischen Erkrankung oder einem seelischen Problem sein.

Lassen Sie uns nun Ihre Lotsen durch die Selbsthilfe und professionelle Versorgung im Wetteraukreis sein, entdecken Sie verschiedene Einrichtungen in diesem Bereich und zögern Sie nicht, mich oder meine Kolleginnen Anette Obleser und Silke Schöck anzurufen, wenn Sie nicht weiter wissen.

Beste Grüße

Eva Raboldt



Chancen und Grenzen der Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen

Selbsthilfe – kein Therapieersatz, aber eine gute Ergänzung im Gesundungs- und Bewältigungsprozess

Ein wichtiger Hinweis vorweg: Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine professionelle Versorgung und sie ist auch nur bedingt geeignet, Wartezeiten (etwa auf Therapie- oder Behandlungsplätze) zu überbrücken. Akutsprechstunden für psychische Erkrankungen (etwa an Kliniken) oder örtliche Krisendienste sind dafür oftmals besser

geeignet. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann jedoch ein wichtiger Teil der Bewältigung und des Umgangs mit einem seelischen Problem und auch mit einer psychischen Erkrankung sein. Es gibt sowohl Gruppen nur für Betroffene bzw. nur für Angehörige als auch Gruppen für Betroffene und Angehörige gemeinsam. Und es gibt indikationsspezifische

Gruppen, aber auch gemischte Selbsthilfegruppen zu verschiedenen psychosozialen Themen.

Mut schöpfen und Isolation überwinden

Selbsthilfe fördert Selbstbestimmung, Empowerment und Selbstorganisation. Als Begleitung im therapeutischen Prozess kann Selbsthilfe eine gute Ergänzung



sein. Die Einbindung in eine Selbsthilfegruppe hilft, Isolation und sozialen Rückzug abzubauen, die meist schwere Folgen von psychischen Erkrankungen sein können. Zu erleben, wie andere Betroffene mit ihrer psychischen Erkrankung umgehen, kann wertvolles Beispiel sein, um selbst Mut zu schöpfen und ein „Lernen am Modell“ zu ermöglichen. Es gibt keine allgemeine Indikation für gemeinschaftliche Selbsthilfe als alleinistehendes Versorgungsangebot. Vielmehr ist Gruppenselbsthilfe im Genesungsprozess eine gute ergänzende Möglichkeit parallel zu oder im Anschluss an die psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung. Für Menschen in akuten Krisen ist Gruppenselbsthilfe dagegen ungeeignet. Eine kritische Prüfung der Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen ist auch im Sinne des Zusammenhalts innerhalb einer Selbsthilfegruppe sinnvoll, um einer

Überforderung der Gruppe entgegenzuwirken. Die besten Erfahrungen in Bezug auf die Bereitschaft, Angebote der Selbsthilfegruppen zu nutzen, sind bei Menschen zu beobachten, die in der Klinik oder auch ambulant eine Psychotherapie durchlaufen oder begonnen haben.

Erwartungen an Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen gibt es in Deutschland zu mehr als 1.000 verschiedenen gesundheitlichen, psychischen und sozialen Themen. Sie sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse, in denen Menschen ihre Probleme teilen und gemeinsam Lösungen finden. Und sie sind offen für alle Menschen, die Erfahrungen und Informationen austauschen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam mit anderen etwas bewirken wollen. Was kann man in einer Selbsthilfegruppe erwarten? Im Mittelpunkt steht der Austausch der Betroffenen untereinander. Jede Gruppe bestimmt selbst, wo, wann und wie oft die Treffen stattfinden sollen, wie lange die Treffen dauern und was genau dabei geschieht. Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht an Außenstehende weitergegeben.

Selbsthilfe und Behandlungsleitlinien

Den Wert von Selbsthilfegruppen haben auch die einschlägigen Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften erkannt, denn in wichtigen Behandlungsleitlinien wird auf die Selbsthilfe verwiesen. Leitlinien sind systematisch entwickelte, regelmäßig überarbeitete

Aussagen zum gegenwärtigen medizinischen Erkenntnisstand über Diagnostik und Therapie einer Erkrankung. Sie dienen als Entscheidungs- und Orientierungshilfen für Ärztinnen und Ärzte im Behandlungsalltag und geben Empfehlung, wie bei der Diagnostik und Therapie von Krankheiten vorzugehen ist. Diese Empfehlungen sind so weit wie möglich evidenzbasiert, das heißt sie beruhen auf dem besten derzeit verfügbaren Wissen.

Die Leitlinien werden von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften begleitet und veröffentlicht. Als zentrale störungsübergreifende Leitlinie im Bereich der psychischen Erkrankungen ist 2013 die S3-Leitlinie „Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen“ erschienen. Darin wird die „erhebliche Bedeutung“ der Selbsthilfe in der Behandlung von Menschen mit chronischen psychischen Erkrankungen betont.

Weitere Behandlungsleitlinien gibt es zu alkoholbezogenen Störungen, Bipolaren Störungen, Depression, Angststörungen und Zwangsstörungen.

Quelle: NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Hg.): Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen und Problemen. Arbeitsmappe für Selbsthilfekontaktstellen, Berlin 2018

Patientenleitlinien

Damit Patientinnen und Patienten die ärztlichen Behandlungsleitlinien verstehen, erstellt das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) in Berlin unter Einbezug von Patientenvertreter*innen sogenannte „Patientenleitlinien“. Diese übersetzen die ärztlichen Leitlinien in eine allgemein verständliche Sprache. Im Bereich psychischer Erkrankungen existiert bislang eine Patientenleitlinie zu Depressionen.

Quelle: ÄZQ, www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Selbsthilfegruppen bei seelischen Erkrankungen und Problemen

Seelische Ausnahmezustände sind oft Ergebnis von „Lebensbrüchen“ und nicht als Erkrankung diagnostizierbar. Menschen mit „Befindlichkeitsstörungen“, die aus ihrem inneren Gleichgewicht geraten sind, „landen“ daher oft bei Selbsthilfekontaktstellen, wie z. B. der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive in Bad Vilbel und der Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Wetteraukreis in Friedberg (Kontaktadressen auf Seite 2 oder auf der letzten Seite).

Für die Gruppe psychisch oder psychosomatisch kranker Menschen spielt gemeinschaftliche Selbsthilfe eine bedeutende Rolle. Diese Themen bilden rein quantitativ den wichtigsten Teil der Beratungsleistungen in Selbsthilfekontaktstellen und gemeint sind z. B. Menschen mit Depressionen, Ängsten, Zwängen oder Essstörungen. Aber auch viele Lebensprobleme zählen dazu: Trauer, Trennung, Mobbing, Angehörige von Suchtkranken etc.

Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Beschwerden werden in der Regel von Selbsthilfekontaktstellen initiiert, bei der Gründung unterstützt und über einen längeren Zeitraum begleitet. Es ist typisch für die Selbsthilfe, dass sich ein Teil der Gruppe nicht eindeutig einer Diagnose zuordnen lässt. Bei vielen Gruppen haben sich Menschen mit unterschiedlichen Beschwerden zusammengefunden. Die Gruppen heißen so z. B. „Grüner Leuchtturm“, „Vogelneest“, „Angst und Mut“, „Lebensfreude wiederfinden“ oder „Die Mutigen“.

Vgl.: NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Hg.): Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen und Problemen. Arbeitsmappe für Selbsthilfekontaktstellen, Berlin 2018

Selbsthilfe- vereinigungen zu psychischen Themen

Im Unterschied zu vielen somatischen Erkrankungen gibt es im Bereich der psychischen Erkrankungen und Probleme weniger bundesweit etablierte Selbsthilfevereinigungen. Sofern es solche gibt, liegt deren Schwerpunkt häufig in der überregionalen Information und Interessenvertretung und weniger in der Unterstützung und Begleitung von Gruppenprozessen.

Unter www.nakos.de/adressen/gruen sind ausführliche Informationen über Selbsthilfevereinigungen aufgeführt, die bundesweit arbeiten oder sich als bundesweite Ansprechpartner verstehen. Ergänzt werden diese durch Fachorganisationen oder bundesweite Beratungsstellen, die einen Selbsthilfebezug haben.

Vgl.: NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Hg.): Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen und Problemen. Arbeitsmappe für Selbsthilfekontaktstellen, Berlin 2018



Selbsthilfegruppen bei seelischen Erkrankungen und Problemen im Wetteraukreis (alphabetisch sortiert)

Für Betroffene

Achtsamkeit, entspannen, zur Ruhe kommen, Bad Vilbel,
Tel: 06101 1384

Angst und Mut (Depression, Angst), Bad Vilbel,
Tel: 06101 1384

**Angst und Mut für junge Erwachsene
(Depression und Angst), Bad Vilbel,**
Tel: 06101 1384

Blickpunkt, Karben,
Tel: 06039 45278

Die Mutigen (Depression), Bad Vilbel,
Tel: 06101 1384

Glückstreff (psychische Gesundheit, Prävention), Echzell,
Tel: 06035 920833

Grüner Leuchtturm (Depression, Burnout), Butzbach,
Tel: 06033 966690

**Lebensfreude wiederfinden – für Menschen in der
Lebensmitte (Depression), Bad Vilbel,**
Tel: 06101 1384

HSP Highly Sensitive Persons, Bad Vilbel,
Tel: 06101 1384

Phönix (Burnout), Ortenberg,
Tel: 0171 5121239

Selbsthilfegruppe Angst, Panik, soziale Phobie, Butzbach,
Tel: 06033 966690

Selbsthilfegruppe Angst, soziale Phobie, Friedberg,
Tel: 0151 50620935

Sonnenblume (Depression), Friedberg,
Tel: 06032 2846

**Vogelnest (Depression, Burnout,
psychische Belastungsstörungen), Ortenberg,**
Tel: 06043 40623

Für Angehörige

**Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit psychischen
Erkrankungen, Bad Vilbel,**
Tel: 06101 1384

**Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer
psychischen Erkrankung, Friedberg,**
Tel: 06032 306801

**Treffen für Angehörige von psychisch kranken Menschen,
Büdingen,**
Tel: 06042 9579910

Für Betroffene und Angehörige gemeinsam

Selbsthilfegruppe Panikattacken, Friedberg,
Tel: 06034 914151

CODA Deutschland e. V. (Beziehungsstörung), Friedberg,
Tel: 0173 3004264

**Postpartale Depression in der Schwangerschaft und
nach der Geburt, Bad Vilbel,**
Tel: 06101 5585578

Auskunftsstellen

**Angehörigengruppe Mittelhessen e. V.,
Familien-Selbsthilfe-Psychiatrie, Gießen,**
Tel: 0151 54877805

Treffpunkte für psychisch kranke Menschen:

**Psychoziale Kontakt- und Beratungsstellen
des Internationalen Bundes,
Büdingen, Tel: 06042 9534056,
Friedberg, Tel: 06031 1614422**



Interview

Zeit und Raum für sich haben und anderen geben

Interview mit drei Mitgliedern der Selbsthilfegruppe
Grüner Leuchtturm in Butzbach

→ *Wie ist die Selbsthilfegruppe entstanden?*

← Letztes Jahr kam es in meinem Leben zu einer Burnout-Situation. Familie, Kinder, Arbeit – es war zu viel. Meine Kräfte reichten nicht mehr aus, um die Anforderungen des Alltags zu bewältigen. Ich suchte Unterstützung bei Ärzten, Therapeuten, Beratungsstellen. Die meisten schienen überlastet zu sein. Wirkliche Hilfe fand ich nirgendwo. In meiner Verzweiflung wandte ich mich an unseren Pfarrer. Er schlug vor, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Das war für mich ein ganz neuer Gedanke – und ich sah darin eine Chance, mich mit Menschen auszutauschen, die in der gleichen Situation stecken. Bei meiner Suche nach professioneller Hilfe war mir unter anderem aufgefallen, dass ich keineswegs die einzige Betroffene bin, sondern dass viele Menschen um mich herum

an Burnout oder Depressionen leiden. Ich nahm den Vorschlag an. Und dann war alles ganz unkompliziert. Es gab ein Treffen mit Pfarrer Christoph Baumann von der Evangelischen Markuskirchengemeinde Butzbach, Anette Obleser von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und Petra Seeger vom Diakonischen Werk. Anette Obleser übernahm die Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Zeitungsartikel), Petra Seeger erklärte sich bereit, die Gruppe bei den ersten Treffen zu begleiten. Sie ist auch weiterhin für uns da und Kontaktperson für alle Erstanrufe, die sie dann an uns weiterleitet. Pfarrer Baumann hat den Kirchenvorstand um einen Raum gebeten, den dieser bewilligte. Durch diese Unterstützung wurde mir die Gruppengründung leicht und einfach gemacht. Das erste Treffen fand im Januar 2018 statt. Seitdem kommen wir alle zwei Wochen donnerstags im Monat von 19:00 bis 20:30 Uhr im Raum des evangelischen

Familienzentrums zusammen. Gegenwärtig sind wir sieben Männer und Frauen in jeder Altersstufe. Das macht die Treffen sehr lebendig.

→ *Seit Jahren wächst die Zahl der Single-Haushalte, Alleinerziehenden, Kleinstfamilien, auch in der Arbeit sind viele Menschen isoliert bzw. mit einem Computer beschäftigt. Das heißt, den meisten Menschen fehlt die Gruppenerfahrung. Wie sind Sie damit zurechtgekommen?*

Am Anfang waren wir etwas unsicher, wie man eine Gruppe, in der lauter unbekannte Menschen zusammenkommen, am besten organisiert. Mit der Unterstützung von Petra Seeger haben wir eine Struktur für den Ablauf der Abende entwickelt. Diese Struktur gibt jedem von uns die Sicherheit, dass er zu Wort kommt, sofern er oder sie es möchte. Und

genauso wichtig sind für uns die Regeln für die Gespräche.

→ *Welche Regeln haben sich für die Gespräche in Ihrer Gruppe als hilfreich erwiesen?*

← Zuerst einmal ist es wichtig, dass alle wissen, dass jeder sich frei äußern kann und dass nichts nach außen getragen wird. Das ist die absolute Voraussetzung dafür, dass jeder sich vertrauensvoll mit seinen Gefühlen und Erfahrungen einbringt. Dazu gehört, dass jeder nur von sich spricht – in der Ich-Form, nie über andere, und dass ihm alle zuhören. Es gibt keine störenden Zweiergespräche. Auch Ratschläge sind strikt tabu. Es sei denn, jemand möchte von den anderen wissen, wie sie sich in einer bestimmten Situation verhalten haben oder wie sie das Problem lösen würden. Es kann passieren, dass jemand während des Sprechens zu nah an sein Thema kommt. Dafür haben wir das Stopp-Zeichen „Time-out“ erfunden. Auf diese Weise kann jeder das Thema beenden bzw. wechseln, wenn es nötig wird.

→ *Wie läuft ein Gruppenabend ab?*

← Wir beginnen mit einem Blitzlicht. D.h., jeder hat die Möglichkeit zu sagen, was ihn gerade beschäftigt. Daraus nehmen wir die Themen, über die wir gemeinsam sprechen wollen. Manchmal bringt jemand Anregungen mit, die über die persönliche Betroffenheit hinausgehen und alle gleichermaßen angehen. So haben wir uns neulich mit dem Thema Egoismus und Eigensinn beschäftigt.

Am Ende gibt es noch einmal ein Blitzlicht, damit jeder Zeit hat, sich zu besinnen, was er für sich von diesem Abend mit nach Hause nimmt. Und ob er alles ausgesprochen hat, was wichtig war. Die Treffen verliefen bis jetzt ganz harmonisch und keiner von uns moderiert. Wir machen die Gesprächsführung gemeinsam.

→ *Worin liegt für Sie der Wert der Gruppentreffen?*

← In der persönlichen Begegnung. Im ehrlichen Gespräch. Jeder darf so sein, wie er ist. Im Austausch mit Menschen, die einen verstehen, weil sie Ähnliches erlebt haben, oder noch mittendrin stecken. In der Gruppe hören die Menschen einfach zu und du weißt, sie verstehen dich und teilen keine Ratschläge aus. Diese 1 ½ Stunden sind für jeden von uns so wertvoll, weil wir uns Raum und Zeit schenken und das ist eine ganz neue Lebensqualität. Wir teilen Zeit miteinander und auch unser Wissen. Da jeder woanders steht, anders ist und andere Erfahrungen gemacht hat, können wir viel voneinander lernen und uns gegenseitig helfen. Es gibt Männer und Frauen in der Gruppe. Jede Altersstufe ist vertreten. Dadurch kommt eine große Vielfalt von Denkanstößen zustande, die für jeden anregend ist und neue Möglichkeiten und Perspektiven für das eigene Leben öffnet.

Unsere Gruppe kann natürlich eine therapeutische Maßnahme nicht ersetzen, aber durchaus ergänzen.

→ *Was verbinden Sie mit dem Namen der Gruppe „Grüner Leuchtturm“?*

← Der Name ist für uns Programm. Die Farbe Grün ist immer ein Ausdruck für Wachstum und Hoffnung. Ein Leuchtturm steht fest an seinem Platz und weist den Menschen bei Nacht und Nebel den Weg. Das sollen unsere Gruppentreffen sein. So gesehen versteht sich unsere Selbsthilfegruppe als ein Projekt, das dem Einzelnen ermöglicht, auf seinem Weg zu bleiben, ihn wiederzufinden oder auch eine andere Richtung einzuschlagen, wenn es nötig ist.

→ *Worin zeigt sich für Sie die Richtungsänderung bzw. Neuausrichtung in Ihrem Leben?*

← Die Richtungsänderung beginnt genau genommen mit dem Entschluss, in die

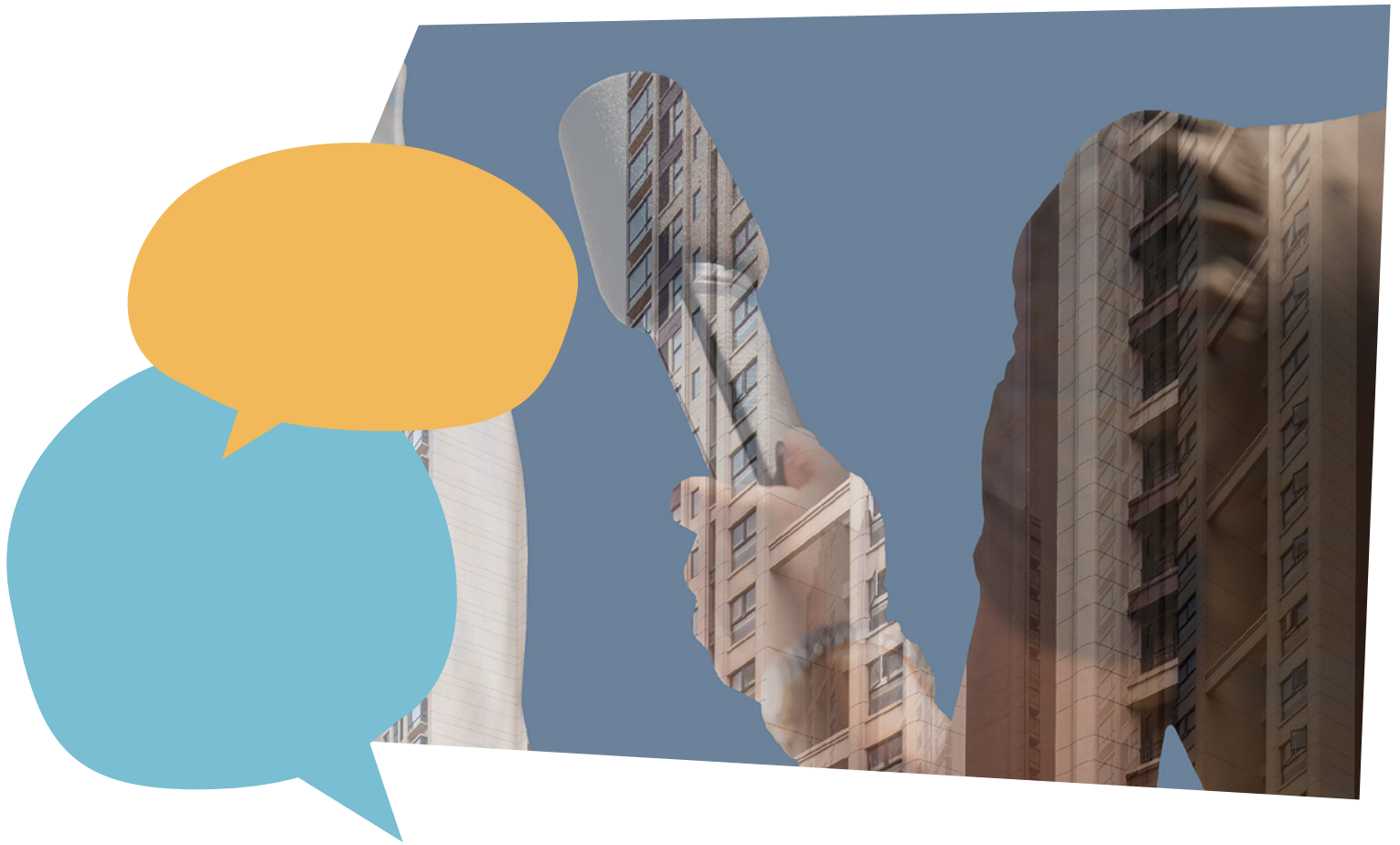
Selbsthilfegruppe zu kommen. Der Schritt, wirklich hinzugehen, ist eine innere Herausforderung. Dazu kommen das soziale Umfeld und die Frage, was sagen meine Freunde, Verwandten, Nachbarn, der Chef dazu, wenn sie es erfahren? Wir erleben, dass es immer noch als Schwäche angesehen wird, wenn man in seinem Leben nicht mehr weiter weiß. Dabei ist es doch genau gesehen ein Zeichen von Stärke, wenn sich jemand aufmacht und die Lösung für sein Problem selbst in die Hand nimmt. Manche kommen nur kurz in die Gruppe mit der Erwartung, ich gehe eine Stunde in die Gruppe und danach bin ich geheilt. So geht das nicht! Sie verstehen das Miteinander noch nicht richtig. Es ist das gegenseitige Geben und Nehmen und das gemeinsame Dranbleiben, das jeden bereichert und Kraft für die Veränderung schafft. Die Selbsthilfegruppe ist ein Schritt raus aus dem Hamsterrad. Für eine wirkliche Veränderung im Leben braucht es Zeit, Geduld, Vertrauen in die eigene Kraft.

Für mich ist die Neuausrichtung meines Lebens wie ein Puzzle. Ich habe viele, viele einzelne Teile, die ich prüfen und neu zusammenfügen will. In der Gruppe finde ich den Raum dafür. Alle zwei Wochen 1 ½ Stunden Zeit zu haben und sich mit anderen auf sein Lebensthema konzentrieren zu können, ist wohltuend. Raum und Zeit zu bekommen und für jeden zu haben, das ist ein Geschenk.

Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.

Kontakt:

*Selbsthilfegruppe Grüner Leuchtturm für Menschen, die an Depression oder Burnout leiden
Treffpunkt: Butzbach, 14-tägig,
Donnerstag, 19:00 Uhr
Tel: 06033 966690
Petra Seeger
E-Mail: petra.seeger@
diakonie-wetterau.de*



Interview

Es kommt kein großes Einsamkeitsgefühl auf, wenn man 24 Stunden beschäftigt ist

Interview mit Ingolf Baguß, 75, aus der Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Bad Vilbel

→ *Wie ist die Selbsthilfegruppe zustande gekommen?*

← Es gibt insgesamt ca. drei Millionen Pflegebedürftige in Deutschland. Darunter viele Menschen mit psychischen Erkrankungen. Es gibt noch viel mehr Menschen, die diese betreuen und nach Lösungen suchen, um das zu schaffen. Der Bedarf nach Austausch, Beratung und Information ist erheblich.

Mit der Unterstützung eines In-Gang-Setzers (IGS) von der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel wurde vor ca. drei Jahren eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Bad Vilbel ins Leben gerufen. Als dieser IGS die Gruppe vereinbarungsgemäß verließ, drohte sie auseinanderzufallen. Eva Raboldt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive sprach mich an, ob ich die Treffen nicht weiterhin zusammenhalten könnte. Seitdem habe ich die Organisation der monatlichen Abende übernommen. Ich leite die Abende nicht an und bleibe im Hintergrund, um die Teilnehmer aufgrund meiner früheren beruflichen Erfahrung nicht zu dominieren.

→ *Mit welchen Erwartungen kommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den monatlichen Treffen?*

← Die Erwartungshaltung ist hoch. Die Angehörigen sind oft rund um die Uhr eingespannt. Sie haben mit medizinischen, finanziellen und oft mit Beziehungsproblemen zu kämpfen, sodass sie vor allem jemanden suchen, der ihnen hilft, mit der Situation fertigzuwerden. Sie kommen oft nur einmal. Entsprechend klein bleibt der Kern unseres Gesprächskreises. Die Mitglieder betreuen Menschen, die an Schizophrenie, Depressionen, Zwangsstörungen und den Folgen eines Schlaganfalls leiden.

→ *Wie laufen die Gruppentreffen ab?*

← Zu jedem Treffen kommt ein Arzt von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Friedberg, der in der ersten halben Stunde alle medizinischen Fragen beantwortet. Er gibt Hinweise zu Medikamenten, dem Verlauf einer Krankheit oder zu den Hilfsmaßnahmen, die der Einzelne konkret bekommen kann, um die Situation für den Kranken zu verbessern. Die Ärzte machen das außerhalb ihrer normalen Arbeitszeit. Dieser direkte Kontakt mit ihnen ist für die Anwesenden äußerst wertvoll.

Anschließend kommen die neuen Besucher mit ihren Fragen an die Gruppe zu Wort. Meistens reicht die Zeit nur, um ein bzw. zwei Fälle zu besprechen.

Zu jedem Treffen kommt ein Arzt von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Friedberg, der in der ersten halben Stunde alle medizinischen Fragen beantwortet.

In der Gruppe gibt es keine große emotionale Bindung. Durch die Krankheit der Angehörigen sind die meisten sehr fixiert, haben wenig freie Zeitfenster und können sich kaum auf neue Beziehungen einlassen. Es erfordert viel Kraft, sich Zeit freizuschaffen, um Kontakte zu pflegen oder um einmal Urlaub zu machen.

→ *Was kann die Gruppe leisten?*

← Jeder Vollpflegebedürftige bräuchte mindestens zwei Menschen, die sich um ihn kümmern. Wie können berufstätige, alte oder auch kranke Angehörige das bewältigen? Die Selbsthilfegruppe kann hier nicht unmittelbar helfen. Für die Pflegesituation ist sie keine Lösung. Auch gesamtgesellschaftlich sehe ich keine Lösung, wie das zu stemmen ist.

Aber durch das Zusammenkommen in der Gruppe erfährt jeder, dass es anderen genauso geht, wie einem selbst. Das verändert die Sichtweise. Man fühlt sich weniger allein. Wir geben Hinweise zur Antragstellung auf Hilfeleistungen etc., die für den Einzelnen oft unübersichtlich und entmutigend sind. Wir tauschen Erfahrungen aus und bekommen dadurch

Wir tauschen Erfahrungen aus und bekommen dadurch Anregungen für den Umgang mit den Kranken in vielen alltäglichen Situationen.

Anregungen für den Umgang mit den Kranken in vielen alltäglichen Situationen. Auf der Beziehungsebene erleben wir immer wieder die Situation, dass es zwischen Kranken und Angehörigen Wechselwirkungen gibt, in dem die einen vom anderen immer mehr fordern und sie auf diese Weise an sich binden (Wo gehst du hin? Wann kommst du wieder?...). Das erhöht den Druck noch einmal um ein Vielfaches. Jeder Pflegende steht dem Risiko gegenüber, krank zu werden. Eine Frage beschäftigt uns alle gleichermaßen: Was können wir tun, um bei Kräften zu bleiben? Ein erster Schritt wäre, Grenzen zu setzen (Was kann ich tun? Was ist möglich? Was geht nicht?). Um diese Grenzen einzuhalten, braucht es große Durchsetzungskraft. Bei den Treffen können wir diese Situation nur aufzeigen. Verändern muss sie dann jeder für sich allein.

→ *Worin sehen Sie die Bedeutung von Selbsthilfegruppen in unserer Zeit?*

← Selbsthilfegruppen bringen Menschen zusammen. Diesen Kontakt miteinander braucht es, damit wir die Vereinzelung in unserer Gesellschaft überwinden, die wir in unserer Kultur ausgeprägt haben. Auch über die sozialen Medien geht es nicht. Das sind bedeutungslose Kontakte, keine Freunde, eher allgemeine Bekannte.

→ *Dreieinhalb Jahre Pflege, rund um die Uhr – was hat Ihnen geholfen, nicht selbst krank zu werden?*

← Was mir ganz sicher geholfen hat, war, dass ich mich in meinem beruflichen Leben oft genug auf plötzliche Projektänderungen einzustellen hatte. Ich habe gelernt, die Dinge so anzunehmen, wie sie kommen. Die Pflege meiner Frau ist ein Auftrag für die Arbeit, die ich jetzt zu tun habe. Inzwischen ist es mir gelungen, den Alltag so zu organisieren, dass es meiner Frau und allen Beteiligten den Umständen entsprechend gut geht. Die Kinder helfen mir, wenn ich sie darum bitte. Unser Hund verschafft mir täglich zweimal Freizeit und Bewegung an der frischen Luft. Es kommt kein großes Einsamkeitsgefühl auf, wenn man 24 Stunden am Tag beschäftigt ist. Manchmal ist vielleicht ein wenig Frust da, weil ich mir das gemeinsame Altwerden mit meiner Frau anders vorgestellt hatte. Aber der vergeht. Es ist, wie es ist.

Selbsthilfegruppen bringen Menschen zusammen. Diesen Kontakt miteinander braucht es, damit wir die Vereinzelung in unserer Gesellschaft überwinden...

Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfzeitung für die Wetterau.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive
Bad Vilbel

Selbsthilfegruppe Angehörige von
Menschen mit psychischen Erkrankungen
Treffpunkt: Bad Vilbel, jeden 4. Montag
im Monat im Haus der Begegnung,
Marktplatz 2 (1. Stock), 18:30 Uhr.

Tel: 06101 1384

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



Interview

Wenn jemand anruft und in die Gruppe kommt, dann hat er die Isolation durchbrochen

Interview mit Gisela Weber, 59, und Jörg Hartmann, 56, aus der Selbsthilfegruppe „Vogelnest“. Eine Gruppe für Betroffene mit psychischen Belastungen, vorübergehenden Belastungsstörungen, Depressionen und Burnout in Ortenberg.

Gisela Weber hat die Selbsthilfegruppe nach ihrem Aufenthalt in einer Heiligenfeld-Klinik gegründet. Am 1. Oktober 2014 fand das erste Treffen als „Heiligenfelder“ Selbsthilfegruppe statt. Mit dem Begriff konnten viele nichts anfangen. Vor kurzem hat sich die Gruppe umbenannt in „Vogelnest“.

→ *Wie organisieren Sie die Gruppentreffen?*

← Wir haben die Konzeption des Ablaufs und viele Rituale von der Klinik übernommen. Diese haben sich bewährt und werden von der Gruppe für gut befunden.

Jedes Treffen beginnt mit einem Blitzlicht, bei dem jeder sagen kann, wie es

ihm geht, ob er ein Anliegen hat und wie viel Zeit er dafür benötigt. Danach kommt die gemeinsame, achtsame Ankommensphase. Anschließend werden die Themen bearbeitet. Schwerwiegende Themen stehen am Anfang. Wir beenden die Abende mit einem Abschlussblitzlicht. Das Blitzlicht am Ende eines jeden Abends ist besonders wichtig. Wir wollen wissen, wie es den Teilnehmern geht und wie jeder Einzelne nach Hause geht. Möglicherweise besteht nach einem Abend Unterstützungsbedarf.

Dann verteilen wir die Aufgaben für das nächste Treffen. Dabei legen wir fest, wer das nächste Mal die Moderation übernehmen, wer die Mitte gestalten, wer für das nächste Mal eine Geschichte oder eine Entspannung zum Ankommen mitbringen möchte oder als Zeitwächter mit einer Klangschale darauf achtet, dass vorgegebene Zeiten eingehalten werden.

Die Moderation hat die Aufgabe darauf zu achten, dass die Gesprächsregeln eingehalten werden, denn es ist wichtig, dass

wir in unserer Runde wertschätzend und achtsam miteinander umgehen.

Die „Mitte“ liegt in der Mitte des Stuhlkreises und wird unterschiedlich kreativ gestaltet.

→ *Welche Rolle spielen die Gesprächsregeln in der Gruppe?*

← Wir haben uns vorgenommen, Achtsamkeit wirklich zu üben. Das beginnt damit, dass wir achtsam mit uns selbst sind und mit jedem in der Gruppe ebenso. Um zu vermeiden, dass alle durcheinander reden, nehmen wir einen Ball zu Hilfe. Nur wer den Ball hat, darf reden. So vermeiden wir jegliche „Ballerei“. Einer redet, die anderen hören zu. Wenn jemand sein Thema gesagt hat, kann er bestimmen, ob er dazu Kommentare hören will. Vielleicht möchte er ja auch einmal nur von sich reden.

→ *Was unterscheidet die Gespräche in der Gruppe von alltäglichen Gesprächen?*

← Jeder spricht nur von sich, von seiner Erfahrung und so offen und ehrlich, wie es ihm möglich ist. Die anderen hören zu und geben keine ungewollten Ratschläge. Wir sprechen nie über andere und lassen alles Gesagte bei uns in der Gruppe. Wir lernen aus den Erfahrungen der anderen. Jeder Mensch macht andere Erfahrungen und nimmt die Erfahrungen anders wahr. Dadurch werden die Gespräche in der Gruppe für jeden so anregend. Aus Erfahrungsberichten kann jeder etwas für sich herausziehen und mit nach Hause nehmen. Denn jeder von uns ist mit einem Problem, das er für sich lösen will, in die Gruppe gekommen. Das Entscheidende aber ist immer das aufmerksame Zuhören.

→ *Was kann eine Gruppe bewirken?*

← Wenn jemand, der in der Isolation lebt, anruft und in die Gruppe kommt, dann hat er die Isolation durchbrochen. Er macht die Erfahrung, dass er nichts erklären muss und nicht alleine ist. Je

Wenn jemand, der in der Isolation lebt, anruft und in die Gruppe kommt, dann hat er die Isolation durchbrochen. Er macht die Erfahrung, dass er nichts erklären muss und nicht alleine ist.

öfter jemand in die Gruppe kommt, die Isolation also verlässt, umso mehr entsteht Vertrautheit, sodass damit offene Gespräche stattfinden können. Kontakte entstehen auch privat. Es gibt eine Telefonliste, sodass bei Gesprächsbedarf alle Mitglieder die Möglichkeit haben, sich auch außerhalb der Gesprächsabende auszutauschen. So ist niemand allein. Jeder Einzelne kann sich in der Gruppe wiederfinden.

Die lebendige Umgebung einer Selbsthilfegruppe kann einen besseren

therapeutischen Effekt haben als die Therapie selbst. Aber sie ersetzt keine Therapie.

→ *Worin besteht die Heilung für den Einzelnen?*

← Es gibt kein Allheilmittel! Aber es gibt Faktoren, die für alle hilfreich und ermutigend sind.

← Hartmann: „Ich hatte eine Nahtoderfahrung. In meinem Leben war alles auf den Kopf gestellt. Menschen mit ähnlichen Erfahrungen kennenzulernen, die keine Ratschläge verteilen, sondern den anderen verstehen; die keine Fragen stellen oder jemanden stigmatisieren, sondern Menschen, die dich so annehmen, wie du bist, das hat mich weitergebracht. In der Gruppe fing ich zum ersten Mal an, zu reden.“

Wir tauschen uns aus über das, was uns geholfen hat. Jeder hat seinen eigenen Weg. Jeder darf und kann in der Gruppe herausfinden, was helfen könnte.

→ *Was hat sich in Ihrem Leben durch die gesundheitliche Krise verändert?*

← Weber: „Mit Anfang zwanzig hatte ich die erste schwere Krise. Sie hat mich dazu gebracht, nach dem Sinn meines Lebens zu fragen: Wofür bin ich da? Wofür stehe ich morgens auf? Es hat mich dazu gebracht, mein Tun und Handeln zu erforschen. Dabei hilft mir das Schreiben eines Tagebuchs. Indem ich zurückschaue, lerne ich aus meinen eigenen Erfahrungen, ansonsten würde ich immer in den gleichen Mustern reagieren. Heute spüre ich, was mir gut tut und was nicht und lasse mir nichts mehr aufzwingen. Bewusstwerden und Wachsen, das ist für mich zur inneren Ausrichtung geworden. Das Wachwerden für achtsames Handeln hilft mir auf dem Weg.“

← Hartmann: „Eine Nahtoderfahrung macht es unmöglich, nicht authentisch zu leben. Ich musste erkennen, dass man sich an nichts festhalten kann. Alles

vergeht. Du kannst auch das Leben nicht festhalten. Du kannst es nur zulassen, fühlen, akzeptieren, wie es ist – mit dem Leben mitfließen. Dadurch entstehen oft zwei Welten, weil die früheren Kontakte, die auf Festhalten und Sicherheit gebaut sind, nicht mehr mit meinem Leben übereinstimmen. Menschen verändern sich, auch Freundschaften kann man nicht erzwingen. So lösen sich allmählich viele alte Beziehungen. Du stehst oft ganz allein da. Sich anzupassen, Kompromisse machen, das geht nicht mehr. Denn dann bist du noch „einsamer“. Ich lerne die Dinge anzunehmen, wie sie sind.“

→ *Was bringt Sie dazu, zweimal im Monat in die Gruppe zu gehen?*

← Hartmann: „Ich freue mich auf jeden Donnerstagabend. Da ist Raum und Zeit für jeden Einzelnen und alle sagen, wir sehen dich, wir hören dich. Jeder kann sich öffnen und weiß, er wird verstanden. Wenn jemand beschließt, die Gruppe zu verlassen, wird dies genauso respektiert.“

← Weber: „In der Gruppe wird auch viel gelacht. Wir sind jetzt 12 Mitglieder von Mitte 40 bis Mitte 60. Damit die Leichtigkeit in unserem Leben nicht zu kurz kommt, organisieren wir in unserer Freizeit verschiedene Events über das Jahr verteilt (Grillfeste, kleine Wanderungen, Trommeln im Wald, Museumsbesuche etc.). Eine Selbsthilfegruppe sollte maximal 12 Personen umfassen. Die Begrenzung ist notwendig, um vertrauensvolle und fruchtbare Gespräche führen zu können. Aufgrund der starken Nachfrage ist vor kurzem eine zweite Gruppe in Ortenberg entstanden – Phönix. Darüber freuen wir uns sehr.“

Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Vogelnest

Treffpunkt: Ortenberg, 1. und 3.

Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

Tel: 06043 40623

E-Mail: shg-vogelnest@posteo.de



Professionelle Behandlungsangebote im Gesundheitssystem

Fachärzte, Krisendienste, Beratungsstellen und die Telefonseelsorge: Für Menschen in seelischen Krisen oder mit psychischen Erkrankungen gibt es in Deutschland ein umfassendes Hilfs-, Beratungs- und Behandlungsangebot.

Allerdings ist es manchmal nicht ganz einfach, sich damit zu rechtzufinden. Das psychiatrische Hilffsystem basiert auf einem komplexen Zusammenspiel ambulanter, teilstationärer, stationärer und komplementärer Angebote.

Die meisten Menschen mit psychischen Erkrankungen werden ambulant behandelt, dabei sind vielfach die Hausärzte erste Ansprechpartner für die Betroffenen. In den Hausarztpraxen werden Medikamente verschrieben oder an Fachärztinnen und Fachärzte bzw. Therapeutinnen und Therapeuten vermittelt. Die Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz können sehr lang sein. Die 2017 eingeführte Psychotherapeutische Sprechstunde soll zumindest zum Teil Abhilfe schaffen. Stationär behandelt werden Menschen mit psychischen Erkrankungen in Fachkliniken und Fachabteilungen an Allgemeinkrankenhäusern, darunter zahlreiche Universitätskliniken. Daneben existieren auch zahlreiche Kliniken für Psychosomatik, die ebenfalls an der stationären Versorgung beteiligt sind.

Die Psychotherapeutische Sprechstunde

Seit dem 1. April 2017 sind Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verpflichtet, psychotherapeutische Sprechstunden anzubieten. Damit soll zeitnah ein niedrigschwelliger Zugang von Patient*innen zur ambulanten Versorgung ermöglicht werden.

In der psychotherapeutischen Sprechstunde soll festgelegt werden, ob ein Verdacht auf eine seelische Krankheit vorliegt und weitere fachliche Hilfe notwendig wird. Dabei sollen auch eine Beratung, Information, Klärung des individuellen Behandlungsbedarfs, eine erste Diagnosestellung und dementsprechende Behandlungsempfehlungen und, sofern erforderlich, eine kurze psychotherapeutische Intervention erfolgen.

Quelle: NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Hg.): Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen und Problemen. Arbeitsmappe für Selbsthilfekontaktstellen, Berlin 2018

Ambulante Psychotherapie in der gesetzlichen Krankenkasse

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Psychotherapie, wenn dies zur Behandlung einer psychischen Erkrankung notwendig ist. Ambulante Psychotherapie ist eine zuzahlungsfreie Leistung. Eine Überweisung ist nicht erforderlich, die Vorlage der elektronischen Gesundheitskarte ist ausreichend. Im Erstgespräch (Psychotherapeutische Sprechstunde) wird geklärt, ob eine Psychotherapie oder eine andere Maßnahme für die individuelle Problemlage geeignet ist. Eine reine Erziehungs-, Ehe-, Lebens- oder Sexualberatung ist keine Psychotherapie und wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen.

Vor Beginn einer Psychotherapie finden sogenannte probatorische Sitzungen

statt. Hierbei prüfen Patientin bzw. Patient auf der einen Seite und Therapeutin bzw. Therapeut auf der anderen Seite, ob die „Chemie“ zwischen ihnen stimmt und eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut werden kann. Die Vorgehensweise wird geklärt, gemeinsam werden Therapieziele, Behandlungsplan und voraussichtliche Therapiedauer besprochen und festgelegt. Dann stellt die Patientenseite bei der Krankenkasse einen Antrag auf Kostenübernahme.

Psychotherapeutische Behandlungen dürfen im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung nur von psychologischen Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten sowie von

psychotherapeutisch tätigen Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden, wenn diese über eine Kassenzulassung verfügen. Neben der psychotherapeutischen Behandlung von psychischen Erkrankungen kann zusätzlich eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein, die jedoch nur von Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden darf.

Quelle: vgl. Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV): Mustersammlung Psychotherapie, S. 13 f, Stand 1.4.2017 (www.kbv.de/media/sp/02_Mustersammlung_PT.pdf)

Unterstützung durch die AOK Hessen

Die Psychotherapie ist Bestandteil der ambulanten ärztlichen Versorgung und kann bei medizinischem Bedarf in Anspruch genommen werden.

Die AOK Hessen übernimmt die Kosten der ambulanten psychotherapeutischen Behandlung in vollem Umfang, wenn ein entsprechender Antrag bewilligt wurde. Sowohl Einzeltherapie als auch Gruppentherapie sind im ambulanten Bereich in Abhängigkeit vom Therapieverfahren möglich. Besteht Bedarf für eine intensivere Behandlung, kann eine Langzeittherapie erfolgen.

Der Zugang zur Psychotherapie erfolgt in der Regel durch Überweisung des Haus- oder Facharztes. Psychotherapeuten (mit Kassenzulassung) können auch direkt aufgesucht werden. Die Kostenabrechnung erfolgt mit der elektronischen Gesundheitskarte.

Grundsätzlich gilt, dass eine Kostenübernahme nur bei Therapeuten erfolgen

kann, die über eine Zulassung der Kassenärztlichen Vereinigung verfügen. Behandlungen bei Privattherapeuten sind von einer Kostenbeteiligung ausgeschlossen.

Leider sind mittlerweile aufgrund der enormen Nachfrage nach Psychotherapie die Wartezeiten auf eine Behandlung gestiegen. Es ist unter Umständen möglich, dass Kunden teilweise mehrere Monate warten müssen. Zum 1. April 2017 wurden die Psychotherapie-Richtlinien angepasst und unter anderem die Möglichkeit einer Sprechstunde und einer Akutbehandlung bei den Therapeuten vorgesehen.

In einer psychotherapeutischen Sprechstunde erhalten Erkrankte kurzfristig eine Einschätzung ihrer psychischen Beschwerden und werden in Bezug auf das für sie geeignete Versorgungsangebot beraten. Zeigt das Gespräch eine akute psychische Krise oder Ausnahmesituation des Patienten, kann sich eine psychotherapeutische Akutbehandlung an die

Sprechstunde anschließen. Um die Wartezeit bis zum Therapiebeginn überbrücken zu können, bietet die AOK auch das Online-Programm „moodgym“ an, das für jeden kostenlos, zeitlich unbegrenzt und anonym nutzbar ist. Praktische Unterstützung bekommen Betroffene dabei von virtuellen Personen, die sie durch das Programm begleiten.



Susanne Strombach, Koordinatorin Patienten und Selbsthilfe bei der AOK Hessen

Tel: 06172 272178

E-Mail: Susanne.Strombach@he.aok.de

www.aok.de/hessen

Sozialpsychiatrischer Dienst des Wetteraukreises

Hilfe in der psychischen Krise

Der Sozialpsychiatrische Dienst (kurz: SPDI) ist eine gesetzlich vorgeschriebene Beratungsstelle der kreisfreien Städte und Kommunen in Hessen. Seine gesetzlichen Grundlagen beruhen auf dem Hessischen Gesetz über den öffentlichen Gesundheitsdienst (kurz: HGöGD) und dem Hessischen Gesetz über Hilfen bei psychischen Krankheiten (kurz: PsychKHG Hessen).

Der SPDI richtet sich mit seinem Beratungsangebot an Menschen ab 18 Jahren mit psychischen Erkrankungen, Drogen- / Alkoholabhängigkeiten oder seelischen Behinderungen und deren Angehörige. Zu den hierbei typischen Erkrankungsbildern zählen affektive Störungen (Manien, Depressionen oder bipolare Störungen), Schizophrenien oder schwere Persönlichkeitsstörungen.

Durch Vermittlung von dauerhaften Hilfen und Begleitung in psychischen Krisen verfolgt der SPDI das Ziel, stationäre Aufenthalte in einer Psychiatrie zu vermeiden und psychisch erkrankten Menschen ein langfristiges Leben innerhalb der kommunalen Gemeinschaft zu ermöglichen. Die Beratung konzentriert sich dabei auf Krisenintervention und Existenzsicherung von Betroffenen im Wetteraukreis. Dabei richten sich die Hilfsangebote auf eine Sicherung des (Grund-)Einkommens und des Wohnraums, Organisation einer Tagesstruktur und Gewährleistung einer

medizinisch-therapeutischen Behandlung aus. Der SPDI selbst führt keine psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlungen durch.

Im Wetteraukreis erfolgt die Beratung durch ein multiprofessionelles Team bestehend aus Sozialarbeiter / -innen, einem Psychologen und einer Fachärztin für Psychiatrie. Diese bieten Hilfe durch telefonische Beratung, Termine in der Beratungsstelle oder Hausbesuche an. Die Beratung ist freiwillig, kostenfrei und kann auch anonym wahrgenommen werden.

Der SPDI ist Teil des gemeindepsychiatrischen Netzwerks im Wetteraukreis. Er arbeitet eng mit anderen Beratungsstellen (u.a. Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle, Suchtberatung, Psychosoziale Zentren), Haus- und Fachärzten, Anbietern von Eingliederungshilfen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Wetteraukreis in Friedberg und der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel zusammen. Ein Austausch von personenbezogenen Daten erfolgt nur mit Einverständnis der betroffenen Personen.

In Fällen, in denen Menschen mit psychischen Störungen ihr eigenes oder das Leben anderer erheblich gefährden, arbeitet der SPDI mit Ordnungs- und Polizeibehörden zusammen, um die Gefährdungssituation vor Ort zu

deeskalieren. Dabei hat der SPDI die Pflicht, Unterbringungen in psychiatrische Kliniken gegen den Willen der Betroffenen weitestgehend zu vermeiden.

Kontakt:

Wetteraukreis

*Sozialpsychiatrischer Dienst
Europaplatz, 61169 Friedberg*

Tel: 06031 832346

*Sprechzeiten: Montags bis donnerstags
von 09:00–12:00 Uhr und*

13:00–14:30 Uhr,

freitags von 09:00–12:00 Uhr

www.wetteraukreis.de



Marco Behrendt

*Fachstellenleitung Sozialmedizin und
Betreuungsbehörde*

Diakonisches Werk Wetterau

Das Diakonische Werk Wetterau (DWW) ist ein Regionales Werk der Diakonie Hessen. Als freier Wohlfahrtsverband sind wir gemeinnützig tätig und bieten ein breites Hilfespektrum für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Wir beraten und begleiten unabhängig von der Religionszugehörigkeit.

Nutzerinnen und Nutzer werden an der Gestaltung unserer Dienste und Einrichtungen beteiligt. In den Beiräten der Psychosozialen Zentren, im Werkstatttrat und im Einrichtungsbeirat im Haus Wetterau besteht die Möglichkeit der Mitwirkung in der Einrichtung. Der Teilhabebeirat ist Ansprechpartner der Leitung des Diakonischen Werks Wetterau. Mit den Ergebnissen von Nutzendenbefragungen entwickeln wir die Qualität unserer Arbeit weiter.

Wir fördern und begleiten Selbsthilfe und Selbstvertretung der Experten in eigener Sache.

Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen und seelischen Behinderungen

Erwachsene Menschen mit psychischer Erkrankung oder seelischer Behinderung fördert und begleitet das Diakonische Werk Wetterau mit unterschiedlichen Diensten und Maßnahmen. In den Psychosozialen Zentren, im Wohnheim Haus Wetterau und der Diakonie-Werkstatt Wetterau bieten wir:

- Wohnen: Beratung und Begleitung in der eigenen Wohnung, in Wohngemeinschaften und im Haus Wetterau sowie in Gastfamilien
- Arbeit, Beschäftigung und Gestaltung des Tages in Tagesstätten und im Wohnheim, in der Diakonie-Werkstatt Wetterau und in vier Läden

Kontaktadressen:

Büdingen – Psychosoziales Zentrum

Gymnasiumstr. 5, 63654 Büdingen,
Tel: 06042 979600,
E-Mail: info.buedingen@diakonie-wetterau.de

Butzbach – Psychosoziales Zentrum

Langgasse 22, 35510 Butzbach,
Tel: 06033 966690,
E-Mail: info.butzbach@diakonie-wetterau.de

Friedberg – Haus der Diakonie

Saarstr. 55, 61169 Friedberg,
Tel: 06031 72520,
E-Mail: info.friedberg@diakonie-wetterau.de

Karben – Psychosoziales Zentrum

Ramonvillestr. 2, 61184 Karben,
Tel: 06039 918190,
E-Mail: info.karben@diakonie-wetterau.de

Nidda – Psychosoziales Zentrum

Bahnhofstr. 51, 63667 Nidda,
Tel: 06043 9640258,
E-Mail: info.nidda@diakonie-wetterau.de

Wohnheim Haus Wetterau

Rittershausstr. 2, 61231 Bad Nauheim,
Tel: 06032 965690,
E-Mail: haus.wetterau@diakonie-wetterau.de

Diakonie-Werkstatt Wetterau

Straßheimer Str. 5, 61169 Friedberg,
Tel: 06031 7252700,
E-Mail: diakonie.werkstatt@diakonie-wetterau.de

Hilfe bei Lebenskrisen und psychischen Erkrankungen

Die Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen des Internationalen Bundes

Seit dem 1. Januar 2013 haben die Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen (PSKB) des Internationalen Bundes (IB) in Friedberg und Büdingen ihre Türen geöffnet. Sie werden vom Wetteraukreis und dem Landeswohlfahrtsverband finanziert. Die Beratungsleistungen sowie die offenen Angebote stehen allen Bürgerinnen und Bürgern des Wetteraukreises zur Verfügung und werden gerne angenommen. Allein von Januar bis Juni 2018 haben ca. 950 Beratungskontakte stattgefunden. Ca. 280 Ratsuchende haben im gleichen Zeitraum eine Beratung von bis zu 5 Terminen in Anspruch genommen oder ließen sich z. B. bei Ämterangelegenheiten auch begleitend unterstützen.

Kostenlos und auf Wunsch anonym können Menschen in Lebenskrisen, Menschen die von psychischer Erkrankung bedroht sind, sowie Menschen mit bestehender psychiatrischer Diagnose Hilfe erhalten.

Hier zwei häufige Situationen, in der Ratsuchende die PSKB kontaktieren:

- Sie haben das Gefühl, sie verlieren die Kontrolle über wichtige Bereiche ihres Lebens. Dann können Sie in den Beratungsstellen mit einem kompetenten Gesprächspartner die Ursachen klären und sich über Hilfsangebote informieren.
- Sie haben Probleme in der Zusammenarbeit mit Behörden oder können notwendige Anträge nur mit Unterstützung stellen. Dann erhalten Sie Hilfe durch die Teams unserer Beratungsstellen.

Gemeinsam mit den Ratsuchenden erarbeiten die Beraterinnen und Berater individuelle Lösungswege, um die krisenhafte Situation zu bewältigen und langfristige Perspektiven zu schaffen. Die Arbeit auf Augenhöhe und mit Respekt vor der Autonomie der Ratsuchenden gehört zur Grundhaltung. Die Mitarbeiter des IB verstehen sich als Orientierungshelfer, kritische Lebensweltanalytiker, Netzwerker, Konfliktmoderatoren und Vertrauenspersonen. Falls erforderlich, kann die Beratung auch zu Hause oder an einem anderen vereinbarten Ort stattfinden. Bei Antragstellungen und anderen Ämter- und Behördenangelegenheiten

bietet die PSKB ebenso Unterstützung wie bei der Vermittlung in weitere Angebote wie z. B. Therapien, Selbsthilfegruppen, Kuren, Betreutes Wohnen.

Wer sich dazu entscheidet, die Unterstützung der PSKB in Anspruch zu nehmen, kann selbstverständlich auch mit Ehe- oder Lebenspartner, einem Familienangehörigen, Freunden oder anderen für ihn wichtige Personen kommen.

Beratung für Angehörige, Lebenspartner oder Personen aus dem sozialen Umfeld

Menschen in einer krisenhaften Situation fällt die Organisation von passender Unterstützung manchmal (sehr) schwer oder sie ist gar unmöglich. Nicht selten sind es z. B. Ehe- oder Lebenspartner, Verwandte oder eine Freundin, die dann Kontakt zur PSKB aufnehmen, um nach Unterstützung für einen Menschen in einer Krise anzufragen. Gerade nahestehende Menschen erleben die Krise eines Partners, Angehörigen, Freundes als persönlich leidvoll und wissen häufig nicht, wie sie mit der Situation umgehen sollen, und der betroffenen Person, aber auch Personen im nahen Umfeld, helfen können.

Auch diesem Personenkreis steht das Beratungsangebot der PSKB offen.

Teil der Beratung ist auch, gemeinsam zu überlegen, wie der betroffene Mensch dazu motiviert werden könnte, die Hilfe der PSKB von sich aus anzufragen, damit ggf. alle beteiligten Personen zu einer Verbesserung der Situation beitragen können.

Die Freiwilligkeit der Inanspruchnahme der Beratung ist dazu wichtigste Voraussetzung. Gegen den Willen oder ohne das Wissen der betroffenen Person kann keine Beratung bzw. Unterstützung wie Antragstellungen durch die PSKB stattfinden.



Eingang Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Friedberg

Über die individuelle Beratung hinaus: der „Offene Treff“

In der PSKB Büdingen und in der PSKB Friedberg bieten wir den „Offenen Treff“ an. Hier besteht die Gelegenheit, mit anderen Ratsuchenden ins Gespräch zu kommen, Kontakte zu knüpfen und gemeinsam Spaß zu haben.

Jeden Montag findet ein gemeinsam vorbereitetes Frühstück statt. Hierfür ist keine Anmeldung erforderlich.

Freitags richtet sich die Ausgestaltung ganz nach den Wünschen der Besucherinnen und Besucher. Wir organisieren Ausflüge, sportliche Aktivitäten, Kreativangebote und gemeinsames Kochen, Backen und Grillen. Eine Anmeldung ist sinnvoll, da bei Ausflügen die Beratungsstelle nicht besetzt ist.

Gruppenangebote / themenbezogene Gesprächskreise

Je nach Interessenlage von Anfragenden bieten wir immer wieder Gruppenangebote zu ganz unterschiedlichen Themen an. Dies kann z. B. ein angeleiteter Gesprächskreis für Menschen mit Borderline-Störung, für Angehörige von psychisch kranken Menschen, zum Thema Resilienz oder zur Stärkung des Selbstwertgefühls sein.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin oder schreiben Sie uns eine Mail, wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung

Kontakt:

PSKB Friedberg
 Pfingstweide 41
 61169 Friedberg
 Tel: 06031 1 61 44 22
 E-Mail: pskb-friedberg@ib.de

Öffnungszeiten:

Montag: 09:30–12:30 Uhr (Offener Treff)
 Dienstag: 14:00–16:00 Uhr
 Mittwoch: 10:00–12:00 Uhr
 Donnerstag: 16:00–18:00 Uhr
 Freitag: 14:00–17:00 Uhr (Offener Treff)

PSKB Büdingen
 Berliner Straße 9
 63654 Büdingen
 Tel: 06042 9 53 40 56
 E-Mail: pskb-buedingen@ib.de

Öffnungszeiten:

Montag: 10:00–12:00 Uhr (Offener Treff)
 Dienstag: 10:00–12:00 Uhr
 Mittwoch: 10:00–12:00 Uhr
 Donnerstag: 16:00–18:00 Uhr
 Freitag: 14:00–16:00 Uhr (Offener Treff)

Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule

Ein Präventionsprogramm von Irrsinnig Menschlich e. V. in
Zusammenarbeit mit der BARMER und gesundheitsziele.de

Seit 2012 ist das Diakonische Werk Wetterau Kooperationspartner des Leipziger Vereins „Irrsinnig Menschlich e. V.“ und setzt das Programm für Jugendliche ab Klasse 8 in Schulen im Wetteraukreis ein.

„Verrückt? Na und!“ besteht im Kern aus einem Schultag und macht das „schwierige“ Thema psychische Krisen in der Schule „besprechbar“: Das bedeutet, Ängste und Vorurteile abzubauen, Zuversicht und Lösungswege zu vermitteln und Wohlbefinden in der Klasse zu fördern. Das Programm ist ein Modellprojekt für die vorbildliche Umsetzung der Gesundheitsziele „Gesund aufwachsen“ und „Depressionen verhindern“.

Psychische Erkrankungen beginnen oft im Jugendalter. Umso wichtiger sind deshalb wirkungsvolle Prävention und Gesundheitsförderung. Die Schule ist dafür ein idealer Ort. Der „Verrückt? Na und!“-Schultag bringt das Thema psychische Gesundheit in eine Klasse und zeigt einfache und wirksame Wege, wie Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit ihren Lehrerinnen und Lehrern Krisen meistern und seelische Gesundheit stärken können, damit alle gut ihren Alltag meistern.

Der Projekttag eignet sich für Jugendliche ab Klasse 8 gemeinsam mit ihren Lehrkräften bis hin zu den Azubis in den Berufsschulen. Die Teilnehmenden lernen Warnsignale seelischer Krisen kennen, diskutieren jugendtypische

Bewältigungsstrategien, hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen, erfahren, wer und was helfen kann, finden heraus, was die Seele stärkt und begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

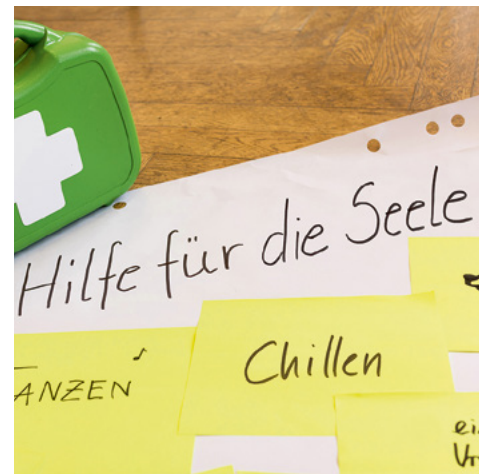
Ein Fachexperte und ein persönlicher Experte, d.h. ein Mensch, der psychische Krisen gemeistert hat, laden klassen- / gruppenweise ein zu einem offenen Austausch über die großen und kleinen Fragen zur seelischen Gesundheit.

Durch das Gespräch mit dem persönlichen Experten bekommt das Thema seelische Gesundheit ein Gesicht, zum Greifen nah – und dabei ganz normal. Diese unerwartete Begegnung ist der Schlüssel zur Veränderung von Einstellungen und bestenfalls Verhalten bei Jugendlichen und Lehrkräften.

**Wir kommen gern in
Schulen und vergleichbare
Einrichtungen!**

*Schirmherrschaft für Hessen:
Stefan Grüttner, Sozialminister*

*Das Präventionsprojekt erhielt
2013 den Hessischen Gesundheitspreis.*



Kontakt:

„Verrückt? Na und!“
Diakonisches Werk Wetterau,
Arielle Jacobi
Tel: 0163 6079136
E-Mail: jacobi-verruecktnaund@
diakonie-wetterau.de
www.diakonie-wetterau.de/vnu.php

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Im Wetteraukreis gibt es ein neues Beratungsangebot für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Menschen mit seelischer, körperlicher, geistiger und/oder Sinnesbehinderung soll ein selbstbestimmtes Leben in der Mitte der Gesellschaft ermöglicht werden. Dieses sozialpolitische Anliegen wird mit dem Bundesteilhabegesetz stufenweise seit 2017 umgesetzt. Um Menschen mit Behinderung in ihrer Selbstbestimmung zu stärken und ihnen die Möglichkeiten in der Region aufzuzeigen, hat das Bundesministerium für Arbeit und Soziales Mittel bereitgestellt und Ergänzende unabhängige Teilhabeberatungsstellen (EUTB) bundesweit eingeführt.

Im Wetteraukreis wurde der Betreuungsverein im Diakonischen Werk Wetterau e. V. mit dem Aufbau einer EUTB Beratungsstelle beauftragt. Im Mai 2018 hat das Team aus haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden den Dienst aufgenommen und bietet telefonische und persönliche Beratung an. Die individuellen Wünsche und Möglichkeiten der Ratsuchenden stehen bei der EUTB-Wetterau im Vordergrund. Angesprochen sind Menschen mit seelischer, körperlicher, geistiger und/oder Sinnesbehinderung und die, bei denen eine Erkrankung zu einer Behinderung führen könnte. Ein Schwerbehindertenausweis ist nicht erforderlich, um die Beratung in Anspruch zu nehmen.

Auch Angehörige von Menschen mit Behinderung, nahe Bezugspersonen, gesetzliche Betreuungspersonen und Institutionen können sich an die EUTB-Wetterau



Jutta Merkel und Alexander Busam als hauptamtliche Berater und Hubertus Ellerhusen als ehrenamtlicher Mitarbeiter

wenden. Die Beratung ist ergänzend zu den Leistungen anderer Beratungsstellen und der Beratung durch die Leistungsträger, berät unabhängig und ist auf Grund der Förderung durch das Bundesministerium kostenfrei.

Die Termine zur persönlichen Beratung werden individuell vereinbart und wohnortnah im gesamten Wetteraukreis angeboten.

Kontakt:

*EUTB-Wetterau
Betreuungsverein im Diakonischen Werk
Wetterau e. V.
Bahnhofstr. 26, 63667 Nidda,
Tel: 06043 9640270
(Mo. –Fr. 9:00–12:00 Uhr)
E-Mail: info@eutb-wetterau.de
www.eutb-wetterau.de*

Weitere Anlaufstellen

für Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen
und deren Angehörige

Notfall / akute Krise

Rettungsdienst: 112

Polizei: 110

Ärztlicher psychiatrischer Bereitschaftsdienst: 116 117

Telefonische Notdienste und
Beratungsangebote

Telefonseelsorge (kirchliche Krisenberatung)

Tel: 0800 111 0 111

www.telefonseelsorge.de

Die Telefonseelsorge bietet unabhängig von der Konfession
kostenfreie, anonyme Beratung rund um die Uhr.

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“

Tel: 0800 111 0 333

www.nummergegenkummer.de

Elterntelefon: 0800 111 0 550

Kostenlose Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern

**SeeleFon – Telefonische Beratung des Bundesverbands der
Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (BAPK)**

Tel: 0228 71002424 oder

Tel: 0180 5950951 (14ct/min aus dem dt. Festnetz)

Beratungsangebot für Betroffene und Angehörige psychisch
erkrankter Menschen, auch in fremden Sprachen

Im Wetteraukreis:

Gesundheitszentrum Wetterau gGmbH

Psychiatrische Tagesklinik und Institutsambulanz Friedberg

Johann-Peter-Schäfer Str. 3, 61169 Friedberg

Tel: 06031 894414

E-Mail: aufnahme.psychiatrie@gz-wetterau.de

Psychiatrische Tagesklinik und Institutsambulanz Bad Vilbel

Frankfurter Str. 124, 61118 Bad Vilbel

Tel: 06101 557940

E-Mail: tagesklinik.bv.psy@gz-wetterau.de

Tagesklinik Nidda Bad Salzhausen

Kurstr. 2a, 63667 Nidda

Tel: 06043 9828710

E-Mail: tagesklinik.bs.psy@gz-wetterau.de

Capio Mathildenhospital Büdingen

Psychiatrische Tagesklinik

Am Schlag 9, 63654 Büdingen

Tel: 06042 866112

E-Mail: uwe.rapp@de.capio.com

Universitätsklinikum Marburg

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Institutsambulanz Butzbach

Tel: 06033 925460

E-Mail: kjp-ambulanz-butzbach.mr@uk-gm.de

Lesecke

Webseiten zum Thema



Empfohlene Internetseiten

Aufgabe der Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen (TSS) ist es, gesetzlich Krankenversicherten mit einer dringenden Überweisung zum Facharzt einen Termin zu vermitteln. Seit 1. April 2017 müssen die Kassenärztlichen Vereinigungen den Patienten auch freie Termine bei Psychotherapeuten vermitteln.

www.kbv.de/html/terminservicestellen.php

Psychotherapeuten findet man auf den Internetseiten der Psychotherapeutenkammern. Die Kammern bieten auch Unterstützung bei der Suche nach Psychotherapeuten.

Hessen: www.lppkjp.de/fur-patienten-und-ratsuchende/psychotherapeutensuche

Oder auch: www.arztsucheessen.de/arztsuche/

Bei der Suche nach Psychotherapeuten hilft auch der Psychotherapie-Informationssdienst des Berufsverbands der Psychologinnen und Psychologen (PID):

www.psychotherapiesuche.de

Das „Hamburger Netz psychische Gesundheit“ hat auf seinem Internetangebot leicht verständliche und zuverlässige Gesundheitsinformationen zu häufigen psychischen Erkrankungen zusammengestellt und bietet auf seinem Internetportal im Bereich „Hilfe finden“ einen Überblick über das bundesweite

Hilfesystem sowie Hinweise zu Kontaktstellen für Krisensituationen und zur Therapeutensuche:

www.psychenet.de

Der Bundesverband der Angehörigen Psychisch erkrankter Menschen e.V., der Dachverband Psychosozialer Hilfsvereine, die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie und der Psychiatrie-Verlag sind gemeinsame Träger des Psychiatrienetzes. Dort finden Interessierte übersichtlich strukturierte Informationen zu Versorgungsstrukturen sowie eine Fülle von weiterführenden Links und Adressen von Beratungseinrichtungen und wissenschaftlichen Institutionen. Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, Ärzte und interessierte Laien finden dort umfassende und übersichtlich strukturierte Informationen zu Krankheitsbildern:

www.psychiatrie.de

Das Informationsportal zu psychischer Gesundheit und Nervenerkrankungen wird von Berufsverbänden und Fachgesellschaften für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland und der Schweiz herausgegeben. Es bietet ein Online-Lexikon, in dem mehr als 50 Krankheitsbilder beschrieben sind:

www.neurologe-und-psiater-im-netz.org

Barrierefreie Urlaubsziele 2019

Fernweh? Urlaub mit dem Rollstuhl? Kein Problem.

Der neue BSK-Reisekatalog mit barrierefreien Urlaubszielen wurde wieder um einige neue Unterkünfte erweitert, z.B. in Italien, auf Kreta sowie den Kanaren- und den Baleareninseln. Diverse betreute Gruppenreisen mit Assistenz gehören ebenfalls zum BSK-Urlaubsangebot. Neu im Programm ist neben der

Gruppenreise nach Sizilien auch die Insel Lanzarote mit kristallklarem Wasser und schwarzen Sandstränden. Bei der BSK-Gruppenreise nach Lanzarote ermöglichen viele kostenfreie Hilfsmittel einen unbeschwerten Aufenthalt mit viele unvergesslichen Erlebnissen.

www.bsk-reisen.org

Rückblick Selbsthilfe-MEILE August 2018 in Bad Nauheim

Gutes Wetter, gute Atmosphäre, gute Gespräche – die Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim war ein voller Erfolg. 52 Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen sowie soziale und ehrenamtliche Institutionen aus dem ganzen Wetteraukreis präsentierten sich im August in der Fußgängerzone in Bad Nauheim. Die Anzahl der Stände übertraf die Vorjahre und das breite Angebot war beeindruckend. Die Palette reichte vom

ADHS-Gesprächskreis bis zur Selbsthilfegruppe Zwangserkrankung und vom Bundesverband der Organtransplantierten bis zur Stotterer-Selbsthilfegruppe. Die zahlreichen Anfragen nach Beratung und Information sowie die vielen Besucher zeigten deutlich, dass Selbsthilfegruppen bitter nötig sind. Die Selbsthilfegruppen sind für Betroffene und Angehörige eine wichtige Anlaufstelle, um Hilfe in besonderen Lebenslagen zu bekommen.

Kontakt:

*Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises*

Europaplatz, 61169 Friedberg

Tel: 06031 832345

*E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de
selbsthilfe.wetterau.de*

Vorankündigung:

Nächste Selbsthilfe-MEILE: 17. August
2019 in Bad Nauheim



30 Jahre Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Am 8. September 2018 haben wir bei bestem Wetter mit einem fröhlichen Festakt unser 30-jähriges Jubiläum zusammen mit den Mitgliedern der Bürgeraktive, unseren Selbsthilfegruppen und weiteren geladenen Gästen, darunter Landrat Jan Weckler, Bürgermeister Dr. Thomas Stöhr und Susanne Strombach, Koordinatorin für Selbsthilfe und Patienten AOK Hessen, gefeiert. Es gab interessante Interviews, tolle musikalische Begleitung von Oli und Sven vom Verein "Blinde Musiker Frankfurt" und einen kurzweiligen Film über die Arbeit unserer Selbsthilfekontaktstelle. Nach dem offiziellen Festakt haben wir noch zum "meet and greet" bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Im Service unterstützten uns dabei Schülerinnen und Schüler der 7. Klassen des Georg-Büchner-Gymnasiums im Rahmen der AG Verantwortung zusammen mit ihren Lehrerinnen.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel
Marktplatz 2 (1. Stock), 61118 Bad Vilbel
Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Viele Fragen stellen sich Eltern, Kinder, Geschwister oder Partner eines Menschen mit psychischen Erkrankungen. Aus ihren Erfahrungen heraus können Angehörige sich gegenseitig Mut machen und stärken, um dann zu Hause den Herausforderungen mit weniger Unsicherheit begegnen zu können.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich einmal im Monat, dienstags um 19 Uhr in Friedberg.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und versteht sich auch nicht als Therapieersatz. Die Gründung der Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Tel: 06032 306801

Neuer Gesprächskreis AD(H)S in Bad Vilbel

Für Eltern, deren Kinder betroffen sind

Zwei Elternpaare möchten in Bad Vilbel einen neuen Gesprächskreis für Eltern betroffener Kinder gründen und suchen weitere Eltern, die auch Interesse am gegenseitigen Austausch haben. Die Gruppentreffen finden jeden 1. Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr statt und werden in der Gründungsphase von einer von uns ausgebildeten In-Gang-Setzerin begleitet.

Außerdem ist bei jedem Gruppentreffen die erste halbe Stunde ein Kinder- und Jugendpsychotherapeut anwesend, dem die Eltern fachliche Fragen stellen können. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

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

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Neu in Büdingen

Kontakt:

Tel: 06042 9534101

E-Mail: pz@familienstadt-buedingen.de

„Ängste“ und „Soziale Phobien“

Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Sind Sie übermäßig schüchtern? Fühlen sich minderwertig und haben Hemmungen im Umgang mit anderen Menschen? Finden Sie keine Freunde und fühlen sich einsam? Ist es Ihnen unmöglich, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen oder gar eine Rede vor einer Gruppe zu halten? Haben Sie Angst, mit dem Auto zu fahren, einen Arzt zu besuchen oder entwickeln ein unangenehmes Gefühl unter Menschenansammlungen? All diese Empfindungen können dazu führen, dass Betroffene das Haus nicht mehr verlassen. Soziale Kontakte werden dadurch immer weniger, die Lebensqualität geht nach und nach verloren.

Neben oder nach einer erfolgten Therapie könnte der Austausch mit anderen Betroffenen förderlich sein, in kleinen Schritten zu üben und Ängste zu überwinden. In der Selbsthilfegruppe erfahren Betroffene, dass sie sich nicht alleine mit ihren Problemen auseinandersetzen müssen. Gespräche innerhalb dieser Gemeinschaft können helfen, die Angst anzunehmen, damit umzugehen und den Alltag besser zu meistern. Angst darf nicht beherrschen.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich am 1. und 3. Donnerstag im Monat um 18 Uhr in Friedberg. Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz. Die Gründung der Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Tel: 0151 50620935

Selbsthilfegruppe Krebs

Die Gruppe in Bad Vilbel richtet sich an Betroffene, die die Diagnose Krebs bekommen haben. Sie möchte nicht nur Menschen ansprechen, die von einer bestimmten Krebsart betroffen sind, sondern ist offen für alle an Krebs Erkrankten. Die Gruppentreffen finden jeden 4. Mittwoch im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr in Bad Vilbel statt. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

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

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Selbsthilfegruppe für Herztransplantierte

Neu in Bad Nauheim

Seit über 10 Jahren ist der Bundesverband der Organtransplantierten (BDO)-Regionalgruppe Gießen Ansprechpartner für Betroffene aus dem Wetteraukreis. Organtransplantierte, Angehörige und Wartepatientinnen und -patienten mussten zum persönlichen Austausch stets den Weg nach Gießen bestreiten. Nun trifft sich die Selbsthilfegruppe zweimal im Jahr in Bad Nauheim.

Der BDO möchte mit diesem Angebot speziell Herztransplantierte, Wartepatienten und deren Angehörige zusammenbringen, um ihnen die Möglichkeit zu eröffnen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Kontakt:

Tel: 06008 472

E-Mail: ruediger.volke@bdo-ev.de

Neue Selbsthilfegruppe Schlaganfall in Bad Vilbel

Die neue SHG Schlaganfall sucht noch weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter, Betroffene und Angehörige, die sich regelmäßig zum fachlichen und persönlichen Austausch treffen wollen.

Die Gruppentreffen finden jeden 3. Dienstag im Monat von 18:00 bis 19:15 Uhr statt und werden in der Anfangsphase von einer von uns ausgebildeten In-Gang-Setzerin begleitet. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

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

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Frauengesprächsgruppe „ü'65“

Neu in Nidda

Der neue Frauengesprächskreis „ü'65“ möchte das Älterwerden aufbauend beleben. Das Ziel eines positiven oder auch neuen Bildes vom Altern kann vielfältige Orientierungshilfen vermitteln. Was ist mir wichtig? Welche Aufgaben könnte ich übernehmen? Was passt zu mir? All diesen Fragen kann gemeinsam eine Bedeutung verliehen werden. Es ist spannend, mit Humor, Mut und innerer Achtsamkeit, als Ausdruck von Lebensfreude und eigener Lebensgestaltung, miteinander auf Spurensuche zu gehen.

Im Gespräch können Frauen sich gegenseitig Mut zusprechen, miteinander reden und sich untereinander austauschen. Statt „Grübeln“ oder auch „Jammern“ – andere Wege gehen.

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat montags um 16 Uhr in Nidda. Die Gründung wird von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützt.

Kontakt:

Tel: 06043 950380

Löwenherzen

Neue Selbsthilfegruppe für Familien mit mehrfach behinderten Kindern und deren Geschwistern in Nidda

Geschwisterkinder chronisch kranker oder behinderter Kinder befinden sich in einer besonderen Lebenslage. Diese Situation und der Wunsch von Familien mit mehrfach behinderten Kindern und deren Geschwistern, sich auch im ländlichen Gebiet zu treffen, ist die Idee für die Gründung dieser Selbsthilfegruppe.

Neben dem Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander, haben parallel dazu auch die Geschwister behinderter Kinder die Möglichkeit, mit Unterstützung einer pädagogischen Fachkraft, über ihre Sorgen und Nöte zu reden.

Kontakt:

Tel: 06043 950174

Negatives Geburtserlebnis

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim

Hörst du oft Sätze wie: „Hauptsache, es ist gesund“ und fühlst dich einfach nicht ernst genommen und verstanden? Wir wissen, dass ein gesundes Baby nicht alles ist, was zählt: auch die Gefühle der Mutter sind wichtig.

Es kommt oft vor, dass Frauen während der Geburt negative Erfahrungen machen. Viele Frauen scheuen sich davor, darüber zu sprechen, denken, dass sei normal. Oft wird erst nach einiger Zeit, nach Wochen, Monaten und manchmal auch erst nach Jahren klar, dass sich die Frauen von dem Geburtserlebnis noch belastet fühlen.

Eine Selbsthilfegruppe lädt Frauen ein, die ein schwieriges, enttäuschendes oder traumatisches Geburtserlebnis hatten. Die besser verstehen möchten, was passiert ist und warum sie sich schlecht fühlen ... und die gemeinsam neue Wege entdecken möchten, damit umzugehen, um weiterzugehen und nach vorne zu schauen.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig dienstags um 18:30 Uhr in Bad Nauheim. Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz. Die Gründung wird von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützt.

Kontakt:

Tel: 06081 5858596

Selbsthilfegruppe für Männer mit Prostatakrebs

Neu in Bad Nauheim

Wir suchen Interessierte für die Gründung einer Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim für Männer, die an Prostatakrebs erkrankt sind.

Kontakt:

Tel: 06031 83 2345
selbsthilfe.wetterau.de

Partnerinnen von Mann zu Frau Transidenten

Auskunftsstelle im Wetteraukreis

Der Begriff Transidentität bedeutet, dass das körperliche Geschlecht nicht zu dem inneren Geschlecht passt. Wird ein Kind geboren, wird dieses nach den optischen Geschlechtsmerkmalen erzogen und in die Gesellschaft eingeführt. Schon in ganz jungen Jahren merken die Kinder, dass sie irgendwie anders sind, anders denken, fühlen, reagieren und handeln. Erste Symptome der Transidentität sind oft bereits im Kindergarten- und Grundschulalter erkennbar. Doch wie soll ein kleines Kind erklären, was mit ihm anders ist? Aus Unwissenheit werden die Anzeichen von den Eltern meist nicht erkannt. Das Kind merkt natürlich, dass etwas nicht stimmt, aber um den Eltern zu entsprechen, lassen die transidenten Kinder die zumeist geschlechtstypisch verkehrte Erziehung über sich ergehen.

Eine sehr hohe, unvorstellbare psychische Belastung über Jahre hinweg ist die Folge.

In der Zeit der Pubertät merkt das Kind, dass das gefühlte Geschlecht nicht gesellschaftsfähig ist und versucht, dieses mit mehr oder weniger Erfolg, je nach persönlicher Stärke, zu verdrängen. Der zwischenzeitlich Jugendliche versucht ein an die Gesellschaft angepasstes normales Leben zu führen.

Irgendwann, früher oder später im Leben eines Transidenten, bricht das angeborne Geschlecht mit aller Gewalt durch,

sie können diesem seelischen Druck nicht mehr standhalten. Der transidente Mensch wehrt sich zunächst heftig dagegen, da dies nicht zu dem aufgebauten Leben wie Familie, Job und privatem Umfeld passt. Es wird alles infrage gestellt. Es ist der Moment, in dem nicht selten an einen Suizid gedacht oder dieser ausgeübt wird. Sie sind zutiefst verzweifelt. Wie sollen sie das ihrem Umfeld erklären? Die meisten Ehen und Partnerschaften zerbrechen an dieser neuen, schweren Lebenssituation. Alles ändert sich, nicht nur das Leben des Transidenten.

Es gibt Paare, die versuchen, in dieser völlig neuen Konstellation zusammenzubleiben. Partnerinnen, die ihren Mann kennen- und lieben gelernt haben und mit dem „plötzlich ist der Mann an meiner Seite eine Frau“ umgehen müssen, stehen vor einer riesigen Herausforderung. Es ist ein schweres und neues Leben für alle – aber lebbar.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr in Frankfurt und fungiert hier im Wetteraukreis als Auskunftsstelle.

Kontakt:

Tel: 0171 2812810

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis

Der neue Wegweiser ist da!



In einem Faltblatt, welches auch als Plakat aufgehängt werden kann, finden Interessierte alle aktuellen Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise des Wetteraukreises.

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Europaplatz

61169 Friedberg

Tel: 06031 832345

E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de
selbsthilfe.wetterau.de

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Marktplatz 2

61118 Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

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

Veranstaltungen und Termine

Fortbildungsangebot

Datenschutzgrundverordnung für Selbsthilfegruppen

4. April 2019 in Friedberg

Vermittlung von notwendigem datenschutzrechtlichen Grundwissen für Selbsthilfegruppen. Hilfen und Tipps aus der Praxis zum effektiven Schutz der Mitgliederdaten und Dritter.

Info:

4. April 2019, 19:00–21:30 Uhr
Referent: Malte Uffeln

Anmeldung:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Tel: 06031 832345
E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Veranstaltungsreihe in Bad Vilbel

Genussvoll essen – gestärkt gegen Krebs

Die Diagnose Krebs bedeutet für jeden Betroffenen und auch für die Angehörigen einen großen Einschnitt ins Leben. Gerade jetzt ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. In vielen Fällen beeinträchtigen die Krebserkrankung selbst oder die Begleiterscheinungen der Therapie jedoch die tägliche Ernährung beziehungsweise den Ernährungszustand.

Unter Anleitung von Dipl.-Ökotrophologin Sylvia Becker-Pröbstel bieten wir einen 5-teiligen Kochkurs (freitags, ca. 10–14 Uhr) im Januar und Februar 2019 für **Betroffene während der Chemotherapie** und deren Angehörige an, um Krebspatienten wieder die Lust am Essen zu vermitteln. Gemeinsam wollen wir Mahlzeiten zubereiten und auch anschließend zusammen essen. Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel
Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Fortbildungsangebot

Zahngesundheit für Senioren

26. März 2019 in Friedberg

Gute Mundhygiene hat einen positiven Einfluss auf die allgemeine Gesundheit und trägt entscheidend zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität bei. Gesunde Zähne und gut sitzende Prothesen stellen eine genussvolle Nahrungsaufnahme sicher, sehen ansprechend aus und ermöglichen eine gute Aussprache – die besten Voraussetzungen, die Teilhabe am

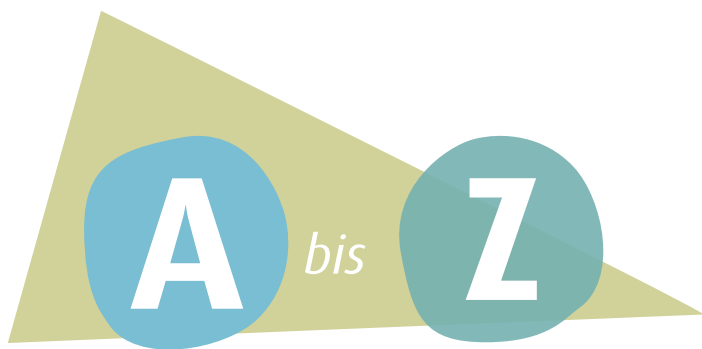
gesellschaftlichen Leben und eine gesunde Ernährung zu gewährleisten.

Info:

26. März 2019, 19:30 – 21:30 Uhr
Kreishaus Friedberg, Geb. B, Raum 201
Referentin: Michaela Jüdel

Anmeldung:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Tel: 06031 832345
E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de



Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A	Ernährung	Osteoporose
Achtsamkeit	F	P
ADHS	Fibromyalgie	Panikattacken
Adipositas / Übergewicht	Frauen	Pflegende Angehörige
Ängste	G	Poliomyelitis / Kinderlähmung
Alleinerziehend	Geburt (traumatisch)	Prävention / Vorbeugung
Alkoholkrankheit	Gehörlos	Progressive supranukleäre Blickparese PSP
Alport-Syndrom	Guillain-Barré-Syndrom GBS	Prostatakrebs
ALS (Amyotrophie Lateralsklerose)	H	Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige
Angehörigengruppen	Hashimoto-Thyreoiditis	R
Arthrose	Herzerkrankungen	Rheuma
Augen	HSP Hochsensibilität	S
Autismus	I	Schädel-Hirn-Verletzung
Autoimmunerkrankungen	Inklusion und Integration	Schilddrüsenerkrankung/ -krebs
B	J	Schlafapnoe
Behinderungen	Junge Selbsthilfe	Schlaganfall
Beziehungsstörungen	K	Seelische Gesundheit
Blasenkrebs	Krebserkrankung	Sehbehinderung
Blind / Taub	L	Sklerodermie
Brustkrebs	Leukodystrophien	SMA (Spinale Muskelatrophie)
Burn-out	Lichen Sclerosus	Soziales Miteinander
C	Lymphkrankeung	Soziale Phobien
Chiari Malformation	M	Stomaträger
Chronische Erkrankung	Männer	Stottern
Cochlear-Implantat	Medikamentenabhängigkeit	Suchterkrankungen
D	Morbus Bechterew	Syringomyelie
Defibrillator-Träger	Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	T
Demenz / Alzheimer	Morbus Parkinson	Taub / Blind
Depression	Multiple Sklerose	Transidentität
Diabetes mellitus	Muskelerkrankung	Trauerverarbeitung
Dialyse	N	Trennung und Scheidung
Down-Syndrom	Nahtoderfahrung	Tuberöse Sklerose
Drogenabhängigkeit	Netzhautdegeneration	V
E	Nierenerkrankungen	Verlassene Eltern
Elektrosensibilität	Nikotinabhängigkeit	W
Eltern / Familie	O	Wechseljahre
Emotionale Gesundheit EA	Organtransplantation	

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.



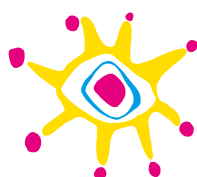
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerinnen: Eva Raboldt und Silke Schöck
Am Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
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
selbsthilfe.wetterau.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite, Seite 4–6 © primipil – iStock.com, Seite 14 © KatarzynaBialasiewicz – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!

Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 37. Selbsthilfzeitung für den Wetteraukreis möglich.

