

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Selbsthilfe macht „Verlassenen Eltern“ wieder Mut



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: selbsthilfe@wetteraukreis.de
Internet: wetteraukreis.de/selbsthilfe



Wetteraukreis



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

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

Gestaltung werksfarbe.com | konzept + design

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

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

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

Wir danken unseren Förderern

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

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „45. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Selbsthilfe
unterstützt pflegende Angehörige“ erscheinen.

Wir freuen uns über Beiträge bis **31.03.2023**

Inhalt

Zum Thema

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann Hoffnung vermitteln	4
Auf der Suche nach dem Warum	7
Es fiel mir nicht leicht....	8
Die „Herzengruppe“ wurde bereits vor acht Jahren gegründet.	10
Gesprächskreis Nestwärme	12
Sendepause – Wenn Kinder den Kontakt abbrechen	13

Leseecke

Das war’s	14
Das Leben annehmen	14
Kontaktabbruch in Familien	14
Funkstille	15
Der Sturm vor der Stille	15
Webseiten zum Thema:	15

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Selbsthilfegruppe Engelsflügel, Friedberg	16
Fraueninitiative Tangiert, Nidda	16
Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose, Bad Vilbel	17
Selbsthilfegruppe Post/Long Covid und Rehasport, Großkarben	17
Selbsthilfegruppe Nierenkrebs, Bad Nauheim	17
Selbsthilfegruppe nach tragischem Unglück, Berstadt	17
Selbsthilfegruppe Sonnenaufgang, Altenstadt	18
Selbsthilfegruppe Wegweiser, Butzbach	18
Selbsthilfegruppe Leben mit einem Stoma, Bad Vilbel	18
Selbsthilfegruppe Depression und Lebensfreude, Bad Nauheim	19
ADHS-Selbsthilfegruppe, Butzbach	19
Selbsthilfegruppe Einsamkeit, Bad Nauheim	19

Veranstaltungen und Termine

Selbsthilfe-MEILE 2023 in Bad Nauheim	20
Rückblick Selbsthilfe-MEILE 2022	21
Ernährungsvortrag	22
Fortbildung Grenzen setzen	22

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

es besteht keinerlei Kontakt mehr mit den eigenen Eltern. Funkstille. Kennen Sie das selbst? Oder kennen Sie jemanden, der davon betroffen ist?

In dieser Ausgabe der Selbsthilfezeitung möchten wir uns damit befassen, wie es dazu kommen kann, dass Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, wie sich die Eltern einerseits und die Kinder andererseits damit fühlen und was für Möglichkeiten bestehen, damit umzugehen.

In unserer Gesellschaft ist das Thema nahezu ein Tabuthema. Es ist ein radikaler Schritt, dem häufig einiges an Konflikten vorausgeht. Das können sichtbare, aber genauso auch unsichtbare Konflikte sein, die seit vielen Jahren eine Familiendynamik bestimmen. Viele Eltern können sich diesen Schritt nicht erklären und haben Schwierigkeiten, solch eine Entscheidung zu akzeptieren.

Was geht der Entscheidung voraus, mit den eigenen Eltern den Kontakt abbrechen? Oftmals liegt die Ursache hierzu in langen Prozessen, die sich über viele Jahre hinweg innerhalb einer Familiendynamik entwickeln. Es sind nicht immer offensichtliche Konflikte, auf deren Basis das Missverhältnis entsteht. Themen wie Verantwortung, Abgrenzung, Einmischung in Alltags- und Lebensentscheidungen oder ausgesprochene und unausgesprochene Erwartungen können in diesen Familiendynamiken eine große Rolle spielen.

Den meisten Betroffenen fällt es sehr schwer, die unterschiedlichen Probleme zu erkennen und vor allem auch zu benennen.

Ob ein Kontaktabbruch der einzige Lösungsweg ist, wie beide Seiten eine solche Situation wahrnehmen und was damit einhergeht, darüber können Sie sich in dieser Ausgabe informieren.

In seinem Artikel berichtet Dr. Putzke über das Erleben der betroffenen Eltern und darüber, welche Konsequenzen und Folgen eine solche Entscheidung innerhalb einer Familie auslösen kann.

Eine Betroffene schildert aus der Sicht der kontaktabbrechenden Tochter, wie es zu dieser Entscheidung kam, wie sie sich selbst damit fühlte und wie nach einer langen Phase der Funkstille wieder ein Kontakt entstand.

Betroffene aus regionalen Selbsthilfegruppen berichten, was die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bei ihnen bewirkt hat und wie sich dadurch Akzeptanz und ein verbesserter Umgang mit der Situation entwickeln konnten.

Zudem finden sich in der Lesecke wieder interessante Buchvorschläge und Internetseiten zum Thema.

Weiterhin erhalten Sie Informationen über neue Gruppen Gründungen, Fortbildungen und Selbsthilfe-Veranstaltungen im Wetteraukreis.

Wir laden Sie ein, in unserer aktuellen Selbsthilfezeitung weiterzublättern und sich zu informieren.

Viel Spaß beim Lesen,

Ihre

Sabrina Moll
Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise 2023 im Wetteraukreis

Das neue Faltplakat ist erschienen!

In einem Faltplatt, welches auch als Plakat aufgehängt werden kann, finden Interessierte alle Kontaktdaten der aktiven Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis.

Zu beziehen über
Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises
Europaplatz, 61169 Friedberg,
Tel: 06031 83 2345
E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de
Internet: wetteraukreis.de/selbsthilfe

Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel
Marktplatz 2, 61118 Bad Vilbel
Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbe.de
Internet: buergeraktive-bad-vilbel.de





Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann Hoffnung vermitteln

Interview mit Dr. Michael Putzke, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Eine Selbsthilfegruppe stellt für verlassene Eltern oft einen Resonanzboden dar, in dem Gemeinsamkeiten geteilt werden können und dadurch ein gegenseitiges Verständnis für das Erleben und Empfinden möglich ist.

→ Welche Gründe spielen mit hinein, dass Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen?

← Sehen wir einmal von den Gründen ab, die auch für Außenstehende nachvollziehbar wären, zum Beispiel fortgesetzte Gewalt im Elternhaus, Missbrauch in jedweder Form oder Suchterkrankungen der Eltern. Meiner Meinung nach sind es viel häufiger subjektiv erlebte Mangelsituationen, die die Kinder bewegen, den Kontakt zu ihren Eltern abzubrechen. Dabei spielen entsprechende subjektive Faktoren eine nicht zu

unterschätzende Rolle. Kinder, die sich zu diesem Schritt entschließen, haben häufig das Gefühl, von den Eltern oder einem Elternteil alleingelassen worden zu sein oder nicht genügend liebevolle Zuwendung erhalten zu haben. So stellt sich ihnen die Frage, warum sie den Kontakt aufrechterhalten sollten. Andererseits hoffen viele Kinder auf eine Reaktion der Eltern, die, wenn sie nicht erfolgt, den Eindruck noch verstärkt, nicht wirklich gewollt zu sein. Dieser Teufelskreis führt dann häufig dazu, sich weder von der einen noch von der anderen Seite aufeinander zubewegen zu können.

Manchmal sind es nur Kleinigkeiten in der Beziehung zwischen den Eltern und ihren Kindern, die zu einem Kontaktabbruch führen. Es ist der berühmte Tropfen, der das Fass dann zum Überlaufen bringt.



→ Für Eltern kommt dieser Kontaktabbruch oft scheinbar aus dem Nichts. Ist das denn tatsächlich der Fall?

← Ein klares Ja. Einerseits kann die Sprachlosigkeit zwischen beiden Generationen so groß sein, dass es völlig überraschend erlebt wird, wenn die Abkehr des Kindes von den Eltern erfolgt. Andererseits wissen wir aus Untersuchungen mit suizidalen Menschen, dass es häufig im Vorfeld Signale gegeben hat, auch wenn diese schwer erkennbar gewesen sind. Signale, die zumindest die Spannung zwischen Eltern und Kindern deutlich gemacht haben und die den Wunsch einer Abgrenzung bei den Kindern verstärken.

Es gibt aber auch Situationen, in denen ein plötzliches, äußeres Ereignis, das zunächst gar nichts mit der Beziehung zwischen den Eltern und den Kindern zu tun haben muss, zu einer Abwendung führt. Wir kennen dies beispielsweise aus Erbschaftsstreitigkeiten, wenn das Gefühl entsteht, zu kurz gekommen zu sein.

→ Von welchen Aspekten der Situation fühlen sich Eltern und auch die Kinder jeweils am stärksten belastet?

← Menschen halten ein Schweigen, eine Nicht-Kommunikation schlecht aus. Auf Seiten der Eltern scheint vor allen Dingen dieses Schweigen im Vordergrund zu stehen. Nicht zu wissen, warum ein Kind sich so abrupt abgewandt hat, verstärkt ein Gefühl von Hilflosigkeit. Darüber hinaus entstehen Gefühle wie tiefe Verzweiflung, versagt zu haben, oder Schuld- und Schamgefühle. Auch die Umwelt reagiert gegenüber den verlassenen Eltern häufig bewertend, sodass ein ungutes Gefühl »hängen bleibt«. Dass es also doch Gründe geben könnte, die vielleicht nicht

offensichtlich sind. Gründe, dass sich die eigene Tochter oder der eigene Sohn von den Eltern abgewandt haben. Bei den Eltern bleibt das große, nicht auflösbare »Warum« stehen.

Kinder scheinen zunächst überwiegend ein Gefühl von Befreiung und Erleichterung zu erleben, erst später folgen dann Schuld- und Schamgefühle den Eltern gegenüber. Meist ist es ein langer Ablöseprozess, der nicht in Gespräche mit den Eltern eingebettet ist. Deshalb erleben die Eltern diesen Abbruch dann oft völlig überraschend. In den Kindern reift, aus welchen Gründen auch immer, der Entschluss, sich von den Eltern abzuwenden. Wenn dies nicht wegen grober Vernachlässigung oder anderer schwerwiegender Einflüsse durch die Eltern geschieht, ist es in aller Regel auch mit einem Schuld- und Schamerleben verbunden.

→ Was würden Sie Eltern raten, wie sie sich in solchen Situationen verhalten sollten?

← Das ist eine schwere Frage. Im Grunde zeigen sich bei den Eltern ähnliche Trauerprozesse wie bei Menschen, die sehr nahe Angehörige durch den Tod verloren haben. Zunächst wird die Tatsache des Abbruchs verleugnet, dann wird im Sinne eines magischen Denkens jeder noch so entfernte Hinweis, der die Hoffnung nährt, aufgegriffen. Es folgt dann eine Phase der Wut darüber, dass es scheinbar kein Zurück gibt, gefolgt von einer tiefen Trauer und anschließend zunehmender Akzeptanz.

Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, dass die Eltern für sich registrieren, in welcher Phase sie sich selber befinden, wenn sie ein Kind verlassen hat. Ich rate betroffenen Patient*innen oft dazu, den Kontakt vermittelt aufrecht zu erhalten. Vermittelt



meint nicht durch Anrufe oder anderes Verhalten, das eine unmittelbare Reaktion der Kinder hervorrufen würde. Vielmehr meint es Möglichkeiten zu nutzen wie regelmäßige Briefe, Postkarten oder Ähnliches zu schreiben. Etwas, was dem Adressaten die Möglichkeit lässt, damit umzugehen. Dies wird natürlich dann schwierig, wenn Adressen nicht vorhanden sind oder Briefe regelmäßig mit dem Hinweis »Annahme verweigert« an den Absender zurückgesandt werden. Sollte dies der Fall sein, ist es manchmal hilfreich, trotzdem Briefe zu formulieren, diese dann aber bei sich zu behalten und nicht abzusenden.

*Ich rate betroffenen Patient*innen oft dazu, den Kontakt vermittelt aufrecht zu erhalten.*

Wenn es den betroffenen Eltern emotional möglich ist, wäre es gut, diese Briefe in Form einer Nachfrage und nicht in Form eines Vorwurfes an die Kinder zu formulieren.

➔ *Kommt es vor, dass Kinder irgendwann wieder Kontakt aufnehmen und wie sollen die Eltern dann damit umgehen?*

◀ Ja, es scheint nicht selten zu sein, dass nach Jahren der Funkstille der Kontakt wieder gesucht wird. Dies kommt vor allen Dingen dann vor, wenn dem Kind bewusst wird, dass eine verzerrte Wahrnehmung der Realität zu einer Abkehr von den Eltern geführt hat.

Dann steigen natürlich auch von Seiten des Kindes die Scham- und Schuldgefühle erheblich an. Das ist etwas, was den unmittelbaren Zugang zu den Eltern erschwert. Bei den Eltern gibt es auch eine Skala, die sich zwischen ablehnender Haltung sowie einer großen Erleichterung und Dankbarkeit bewegt. Das betrifft häufig Situationen, in denen sich Kinder und Eltern erstmals offen und in ihrer ganzen Gefühlsbreite miteinander austauschen.

➔ *Wie kann eine Therapie helfen und was kann die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bewirken?*

◀ Eine Therapie ist nur dann indiziert, wenn durch das Verlassenwerden auf Seiten der Eltern manifeste psychische Störungen diagnostiziert werden.

Dann geht es vor allen Dingen darum, Zusammenhänge zwischen diesen Störungen und dem »Verlust« des Kindes in einen reflexiven Prozess zu bringen. Es geht darum, eigene Anteile zu erkennen, wobei ich es als wenig hilfreich erlebe, in diesem Zusammenhang von Schuld zu sprechen. Wir gehen vielmehr von einem Ineingreifen unterschiedlichster, hochkomplexer Zusammenhänge aus.

Für alle anderen Menschen stellt eine Selbsthilfegruppe einen Resonanzboden dar, in dem Gemeinsamkeiten geteilt werden können und dadurch ein gegenseitiges Verständnis für das Erleben und Empfinden möglich ist. Gleichzeitig wird innerhalb der Selbsthilfegruppe deutlich, mit der Tatsache nicht alleine zu sein, dass sich ein Kind von den Eltern abgewandt hat. Eine Selbsthilfegruppe gibt Kraft, da sich die Teilnehmer in der Regel in ganz unterschiedlichen Stadien (wie oben beschrieben) befinden, sodass jemand, der in tiefer Trauer und/oder Wut gefangen ist, Rollenvorbilder in der Gruppe finden kann, die diese Phase bereits überwunden haben. So ist eine Selbsthilfegruppe auch etwas, was Hoffnung vermitteln kann.



*Dr. med. Michael Putzke
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Chefarzt in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Gesundheitszentrum Wetterau gGmbH*

Auf der Suche nach dem Warum

Interview mit der Initiatorin des im Mai 2022 gegründeten Gesprächskreises für verlassene Eltern in Friedberg.



Ich bin 56 Jahre alt und habe seit über 20 Jahren keinen Kontakt mehr zu meinem Sohn.

→ *Wie ist es zu dem Kontaktabbruch gekommen?*

← Es war ein schleichender Prozess, durch Scheidung des Ehepartners kam es zu diesem Bruch.

→ *Wie erlebten Sie den Kontaktabbruch?*

← Ich hatte Wut, ich trauerte und fühlte mich absolut hilflos. Die Gedanken drehten sich täglich im Kreis, ich war so verzweifelt und suchte immer wieder nach dem „Warum?“.

→ *Was unternahmen Sie, um diese Situation besser zu verkraften?*

← Ich habe es irgendwie geschafft, mich selbst aus diesem Loch rauszuholen. Ich war schon immer ein sehr positiver Mensch und kämpfte mich durch. Mein stabiles Umfeld und meine Hobbies haben mir geholfen, diese schwierige Zeit zu überstehen.

→ *Warum gründeten Sie den Gesprächskreis?*

← Vor einiger Zeit kam es zu einem ungeschönen Vorfall mit meinem Sohn, der mir

den Boden unter den Füßen wegriss. Ich musste etwas ändern. Ich nahm Kontakt zu den beiden Gesprächskreisen auf, die im Wetteraukreis schon aktiv waren. Doch sie hatten keinen Platz und lange Wartelisten. Da kam mir der Gedanke, selbst eine Gruppe zu gründen.

Ich wollte mir und anderen Betroffenen die Möglichkeit geben, mit dieser Situation besser zurechtzukommen.

→ *Welche Themen und Fragen bringen die Eltern mit in die Treffen?*

← Werde ich je wieder glücklich? Werde ich je wieder lachen können? Werde ich je wieder Kontakt zu meinem Kind aufbauen können?

→ *Hilft die Gruppe gegen aufkommende Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Schuld, Alleinsein...?*

← Ja, sehr. Der Zusammenhalt der Gruppe hilft ungemein. Mittlerweile haben wir Vertrauen zueinander aufgebaut. Hier kann getrauert, hier kann geweint werden. Und ganz wichtig auf diesem Weg ist das Lachen. Wir möchten keine Jammergruppe sein, sondern eine Gruppe, die nach vorne schaut. Das ist ein sehr wichtiger Aspekt, da ansonsten sehr schnell die Gefahr besteht, in eine Depression und deren Folgen zu rutschen.

→ *Welche Ziele streben die Betroffenen im Austausch untereinander langfristig an?*

← Zuerst einmal erzählen die Teilnehmer*innen ihre eigene Geschichte. Doch danach müssen wir alle daran arbeiten, dass wir nicht in der Situation verharren. Unsere Gruppe soll keine Gruppe sein, in der nur getrauert wird. Wir möchten Erfahrungen untereinander austauschen, die uns weiterbringen und unsere eigene Resilienz stärken, um in dieser schwierigen Situation unseren Alltag besser ertragen zu können.

→ *Können Sie in der Gruppe noch weitere Betroffene aufnehmen?*

← Sollte sich unsere Gruppe von maximal 12 Personen verkleinern, so können wir gerne weitere Betroffene aufnehmen. Alle anderen Interessierten können sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises richten. Dort werden die Anfragen gesammelt. Sollte sich aus diesen Betroffenen eine Person finden, die einen weiteren Gesprächskreis gründen möchte, so unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Aufbau und in der Gründungsphase.

Kontakt:

Gesprächskreis „Auf der Suche nach dem Warum“

Treffpunkt: Friedberg, freitags, 19:00 Uhr
Tel: 0157 30959638



Interview

Es fiel mir nicht leicht....

Im folgenden Interview beschreibt eine 51-jährige Psychotherapieklientin ihren Weg zu einem Kontaktabbruch mit ihren Eltern. Ein wertschätzender und verständnisvoller Blick auf eine schwierige Situation, in der beide Seiten ihren Anteil an einer altbekannten Dynamik tragen.

➔ *Was war der Grund für Ihre Psychotherapie? Hatte es etwas mit dem Verhältnis zu Ihren Eltern zu tun?*

◀ Ich hatte nach vielen Jahren anstrengenden Verhältnisses zu meinen Eltern irgendwann keine Kraft mehr und wollte das in einer Psychotherapie angehen. Meine Eltern waren in meiner Kindheit wenig herzlich, weder miteinander noch mit uns Kindern. Es war halt eine Art Funktionieren als Familie. Es wurde viel gefordert und erwartet und ich hatte immer Schuldgefühle, wenn ich es, in meinen Augen, nicht geschafft hatte „perfekt“ zu sein. Später, in meinem jungen Erwachsenenalter, als ich nicht mehr zu Hause lebte, war das Verhältnis okay, aber jeder Kontakt ging mit subtilen kritischen Fragen einher. Gerade meine Mutter hatte immer einen Vorschlag parat, der noch mal „besser“ war, als das, was ich selbst entschieden hatte oder machte. Immer gab es Einmischung und selten wurde etwas einfach mal so stehen gelassen, wie ich es angegangen war.

In den letzten 5 Jahren haben meine Eltern stark abgebaut und riesige Erwartungen an mich gestellt sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Das habe ich auch mit aller Kraft versucht, mehr aus einem Pflichtgefühl heraus, als aus purer Nächstenliebe, denn ich dachte immer, „es sind doch meine Eltern, ich darf sie nicht enttäuschen“. Aber nichts, was ich machte, war gut genug. Wenn ich zu Besuch war, kam am Ende vorwurfsvoll: „Was, du gehst schon wieder?“ Was ich mitbrachte war selten das Richtige, was hätte besorgt werden sollen. Es kamen ausschließlich Vorwürfe und Klagen von Seiten der Eltern zustande. Ich war so sehr in meinen alten Schuldgefühlen aktiviert und jeder Kontakt zu meinen Eltern rief das Gefühl in mir hervor, nicht gut genug zu sein oder zu versagen. Ein sehr schmerzhaftes Selbstwertthema.

→ *Weshalb kam es dann zu einem Kontaktabbruch?*

← In meiner Therapie konnte ich dieses Thema erst einmal für mich selbst klären und bearbeiten, mich verändern und ein stärkeres Selbstwertgefühl entwickeln. Innerhalb meines Prozesses wurde mir aber bewusst, dass ich mich die letzten Jahre null-kommanull von meinen Eltern abgegrenzt hatte und nun in einer Überforderung steckte. Ich hatte nie Bedürfnisse konkret geäußert und auch keine Grenzen gesetzt. Weshalb? Ich hatte mich nicht getraut. Hatte Angst zu enttäuschen oder zu versagen. Gleichzeitig hatte ich aber gehofft, meine Eltern würden irgendwann von alleine auf die Idee kommen, sich zurückzuhalten. Das hat einen riesigen Ärger in mir geschürt.

Ich begann, mich die darauffolgenden Monate also deutlicher abzugrenzen, auch mal Nein zu sagen und nur noch notwendige Dinge für meine Eltern zu erledigen. Ich besuchte sie weiterhin, aber nur unter der Prämisse, dass wir schöne Zeit miteinander verbringen würden. Ich erklärte ihnen wertschätzend, dass ich die Treffen grundsätzlich frühzeitig beenden würde, wenn es zu Vorwürfen käme. Meine Eltern hatten kein Verständnis dafür und Vorwürfe sowie Klagen wurden immer schlimmer. Nach einem Jahr Therapie und allem, was ich für einen gesunden Umgang mit mir selbst gelernt hatte, entschied ich mich, den Kontakt erst einmal abubrechen. Ich erklärte meinen Eltern in einem ausführlichen Brief, dass ich mich bei diesem Umgang und unter diesen Umständen nicht mehr in der Lage fühlen würde sie zu besuchen und es besser sei, wenn ich erst einmal nicht mehr in Kontakt zu ihnen stehen würde.

Die ersten Reaktionen meiner Eltern waren viele, viele Telefonanrufe, ein bitterböser Brief und viel Unverständnis.

Nach einem Jahr Therapie und allem, was ich für einen gesunden Umgang mit mir selbst gelernt hatte, entschied ich mich, den Kontakt erst einmal abubrechen.

→ *Wie ging es Ihnen damit?*

← Ich hatte damit gerechnet und mich innerlich gut darauf vorbereitet und eingestellt. Dennoch war es sehr hart. So sehr ich unter dem Verhältnis litt, es sind ja trotzdem die Eltern. Es fiel mir ehrlich nicht leicht, aber es war das Beste, was ich hätte tun können. Ich habe mich in meiner Therapie mit vielen damit zusammenhängenden Themen auseinandergesetzt, emotionale Abhängigkeiten aufgedeckt und viel an mir gearbeitet. Natürlich hatte ich in einigen Momenten ein sehr schlechtes Gewissen, Schuldgefühle, aber die habe ich ausgehalten, damit gearbeitet, gelernt, dass es okay ist. Ich habe gelernt auch mal an mich zu denken und dass Liebe zu den Eltern nicht bedeutet, dass man sich selbst aufgibt und ständig über eigene Grenzen hinweggeht. Es war hart, aber befreiend.

Es kam dann nach 2 Jahren Funkstille zu klärenden Gesprächen und wir haben heute wieder einen vorsichtigen, deutlich wertschätzenderen Kontakt zueinander.

→ *Wie stehen Sie aktuell zu Ihren Eltern?*

← Ich denke, so sieht es nicht in jedem Fall aus, aber für mich überraschend hat der Kontaktabbruch etwas bei meinen Eltern bewirkt. Sie haben nach dem ersten Jahr der Funkstille tatsächlich begonnen darüber nachzudenken. Meine Mutter scheint sich in ihrem recht hohen Alter sogar ebenfalls psychotherapeutische Unterstützung geholt zu haben, um mit der Situation zurecht zu kommen. Anscheinend hat es an einigen Stellen zu der Einsicht geführt, dass auch von ihrer Seite nicht alles gut gelaufen ist in unserer Beziehung und dass auch sie nicht alles richtig gemacht haben. Es kam dann nach 2 Jahren Funkstille zu klärenden Gesprächen und wir haben heute wieder einen vorsichtigen, deutlich wertschätzenderen Kontakt zueinander. Sie akzeptieren, wann und wie ich in Kontakt trete und was ich bereit bin zu geben.

Ich glaube, dass das nicht unbedingt in all diesen Fällen so läuft. Ich hatte das große Glück, dass meine Eltern trotz ihres hohen Alters bereit waren, über eigene Fehler und Anteile in dieser Situation nachzudenken und sich diese einzugestehen. Zu solchen Familiendynamiken gehört meistens mehr als eine Seite, und wenn beide Seiten bereit sind, sich selbstkritisch zu hinterfragen und die Schuld nicht nur im Außen zu suchen, dann ist es am Ende auch möglich, einen Kontakt vorsichtig wieder aufzunehmen.



Interview

Die „Herzensgruppe“ wurde bereits vor acht Jahren gegründet.

Den Gesprächskreis zum Thema Verlassene Eltern habe ich 2014 ins Leben gerufen. Ich bin jetzt 63 Jahre alt und mein Sohn hat vor 12 Jahren den Kontakt zu mir abgebrochen.

→ *Wie ist es zu dem Kontaktabbruch gekommen?*

← Mein Sohn, damals 16 Jahre alt, ist mit den nur nötigsten Dingen, heimlich, ohne sich bei mir zu verabschieden, zu seinem Vater gezogen. Ich konnte es nicht glauben. Ich habe ständig versucht Kontakt zu ihm aufzubauen, auch über den Vater. Leider hat das nicht funktioniert.

→ *Was unternahmen Sie, um mit dieser Situation umgehen zu können?*

← Nach der Zeit des Nicht-Verstehens und der Verzweiflung habe ich eine Therapie begonnen. Das war das Beste, was ich tun konnte! Ich habe mich neuen Aufgaben gestellt, u.a. ein Psychologiestudium begonnen, um die Situation zu verstehen. Ich musste lernen, damit umzugehen und zu begreifen, was überhaupt passiert ist.

Anfangs habe ich noch zu Weihnachten und zu den Geburtstagen meines Sohnes Geschenke und Karten geschickt, ohne eine Antwort zu erhalten. Doch dann zog mein Sohn bei seinem Vater aus und die neue Adresse blieb mir unbekannt. Daraufhin habe ich aufgehört, ihm Geschenke und Karten zu schicken. Mein Sohn hatte mich auf allen mobilen und sozialen Kanälen gesperrt. Ich musste das akzeptieren!

Ich musste lernen, damit umzugehen und zu begreifen, was überhaupt passiert ist.

➔ Welche Auswirkungen hat dieser Verlust auf soziale Beziehungen, Partnerschaften, Freundschaften?

← Auswirkungen auf meine sozialen Beziehungen hatte das nicht, denn mit dem Thema „Kontaktabbruch“ war ich doch ziemlich allein. Es ist ein Thema, welches nicht verschwindet und immer da ist. Mit Freunden ständig über das gleiche Thema zu sprechen, ist schwierig. Auch Lösungen, die Freunde anbieten, können in der Realität nicht umgesetzt werden. Zudem reagierte ich auf Anfragen nach meinem Sohn sehr emotional und in manchen Situationen mit Atemnot. Mit meinem neuen Partner konnte ich mich sehr gut über die Situation austauschen.

➔ Warum gründeten Sie den Gesprächskreis?

← Dort treffe ich Menschen, mit denen ich über meinen Verlust, die Trauer und auch die Wut spreche. Wir haben alle das gleiche Thema, befinden uns allerdings in unterschiedlichen Lebenssituationen. Der Austausch untereinander ist eine große Stütze!

Da unsere Gruppe schon sehr lange besteht, sind wir sehr vertraut miteinander und können offen über die aktuellen Geschehnisse und ohne Hemmungen sprechen. Wir empfinden untereinander großes Verständnis und gehen sehr empathisch miteinander um.

Der Austausch untereinander ist eine große Stütze!

➔ Welche Ziele streben die Betroffenen im Austausch in den Gruppentreffen langfristig untereinander an?

← In erster Linie geht es darum, die eigene Resilienz zu stärken. Auch die Akzeptanz spielt eine große Rolle. Noch ein wichtiger Punkt ist, die Liebe zu den Kindern nicht zu verlieren und die Hoffnung auf ein Wiedersehen.

➔ Seit einiger Zeit nehmen Sie keine neuen Betroffenen mehr auf. Können sie uns mitteilen, warum?

← Die Gruppe hat über die Jahre hinweg immer wieder neu betroffene Menschen aufgenommen, die dann nach einiger Zeit die Treffen nicht mehr besuchten. Manche Menschen blieben der Gruppe fern, ohne einen Grund zu nennen oder sich zu verabschieden. Das war für uns alle sehr deprimierend und traurig. In solch einem Kreis werden viele persönliche Themen besprochen und ausgetauscht. Dadurch haben sich die Betroffenen weiterentwickelt. Es geht nicht mehr vordergründig um die anfangs emotionalen Gefühle, sondern darum, wie wir mit der Situation umgehen und wie wir unser Leben weiterhin so gestalten, dass es uns gut geht.

Nach den Zeiten des Schweigens gibt es bei manchen Betroffenen plötzlich wieder einen Kontakt mit den Kindern. Da macht es einen großen Unterschied, ob der Kontaktabbruch mehrere Jahre zurückliegt oder ob erst eine kurze Zeit der Funkstille vergangen ist.

Das passt dann nicht so ganz mit neu dazugekommenen Betroffenen, deren Schuldgefühle, Wut und Trauer noch im Vordergrund stehen und eine große Rolle spielen.

Das Vertrauen in unserer seit acht Jahren bestehenden Gruppe ist gewachsen und gefestigt. Wir nennen unsere Gruppe „Herzensgruppe“.

➔ Was halten Sie davon, dass sich in letzter Zeit weitere drei Gruppen zum Thema „Wenn Kinder den Kontakt abbrechen“ gegründet haben?

← Ich finde es sehr positiv, dass es weitere Gruppen zum Thema „Verlassene Eltern“ gibt und die Betroffenen sich austauschen.

Meine Erfahrung ist, dass in einer Gruppe sehr empathisch über die belastenden Gefühle gesprochen wird.

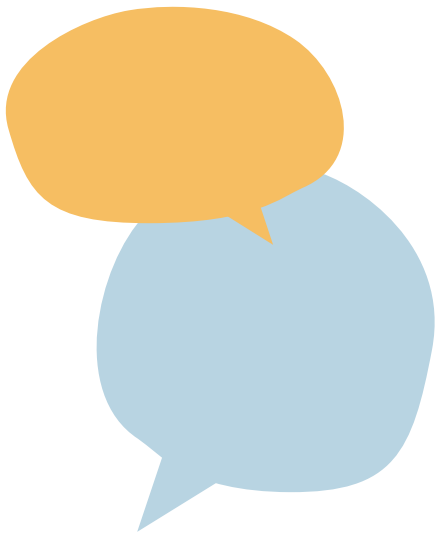
In den betroffenen Familien wird das Thema oft ausgegrenzt – nur nicht darüber reden! Auch Freunde können da nicht wirklich helfen.

Kontakt:

Gesprächskreis „Herzensgruppe“

Treffpunkt: Friedberg, jeden 1. Montag im Monat, 17:00 Uhr

Tel: 0174 4642558



Interview

Gesprächskreis Nestwärme

Interview mit der 67-jährigen Initiatorin des Gesprächskreises „Nestwärme“ für verlassene (Groß-)Eltern in Gedern / Steinberg. Zu ihrem Enkel hat sie seit drei Jahren keinen Kontakt mehr.

→ *Wie kam es zu dem Kontaktabbruch? Wie reagierten Sie auf diese Situation und was unternahmen Sie dagegen?*

← Durch die Trennung der Eltern darf der Enkel mich nicht mehr besuchen. Ich blieb einfach zurück. Die Trennung war für mich ein großer Verlust. Ich bin darüber sehr traurig. Ich reagierte darauf mit einer Depression und musste mich in ärztliche Behandlung begeben, nahm Medikamente und begann eine psychotherapeutische Therapie.

→ *Welche Auswirkungen hat dieser Verlust auf soziale Beziehungen bzw. Partnerschaften?*

← Ich reagierte mit Rückzug und Lustlosigkeit gegenüber allen Begegnungen mit anderen Menschen.

→ *Warum gründeten Sie den Gesprächskreis „Nestwärme“?*

← Neben der Therapie war ich auf der Suche nach Verständnis und Hilfe. Nichtbetroffene können die Situation nicht nachvollziehen und sind auch keine geeigneten Gesprächspartner*innen.

→ *Welche Themen und Fragen bringen die Teilnehmer*innen mit in die Treffen?*

← Die erlebten Geschichten ähneln sich sehr im Gesprächskreis. Alle vereint vor allem die Ratlosigkeit. Während der Treffen können die Teilnehmer*innen frei über ihre leidvolle Lage sprechen. Für (Groß-)Eltern ist es besonders schwer zu ertragen, wenn sie nicht wissen, warum die eigenen Kinder/Enkel den Kontakt abgebrochen haben. Oft tragen sie ihr Problem im stillen Kämmerlein aus. Schuld- und Schamgefühle sind zu groß, um darüber zu reden.

Die erlebten Geschichten ähneln sich sehr im Gesprächskreis. Alle vereint vor allem die Ratlosigkeit.

→ *Hilft die Gruppe gegen die aufkommenden Gefühle?*

← Der Umgang mit den Emotionen, wie Wut, Trauer, Schuld oder Einsamkeit, wird sehr unterschiedlich wahrgenommen. Bei manchen kreisen die Gedanken ständig um das Problem. Andere sprechen davon, dass sie bei der Arbeit oder in der Hektik des Alltags verdrängen können. Wenn Sie allein sind, kommt alles wieder mit voller Wucht zurück. In den Gesprächen können wir uns gegenseitig stützen und gemeinsam Wege aus dieser Situation suchen.

→ *Welche Ziele streben die Betroffenen im Austausch in den Gruppentreffen langfristig an?*

← Dass sich der Gesprächskreis zusammengefunden hat, zeigt, dass wir etwas gemeinsam erreichen wollen. Der Austausch untereinander ist allen wichtig. Wir erhoffen uns dadurch Erleichterung und Trost. Aber dabei wollen wir nicht stehen bleiben. Wir möchten zu einem zufriedenen Leben zurückkehren. Wir möchten die Tatsache begreifen und akzeptieren und wollen aus dem Käfig aus Schmerz und Selbstvorwürfen heraus kommen. Wir müssen aktiv werden und den neuen Lebensabschnitt neu planen. Es wird Rückfälle geben. Dann möchten wir von der Gruppe aufgefangen werden. Es ist uns wichtig, unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Kontakt:

Gesprächskreis „Nestwärme“
Treffpunkt: Gedern/Steinberg,
1. Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr
Tel: 01515 1015702



Sendepause – Wenn Kinder den Kontakt abbrechen

Gesprächskreis „Verlassene Eltern“ im Wetteraukreis

Wir wollen doch eigentlich nur Eltern sein!“ Doch was tun, wenn sich die Kinder abwenden?

Die Kinder wollen die Eltern nicht mehr sehen, gehen nicht ans Telefon, schicken Briefe ungeöffnet zurück. Verlassene Eltern wissen häufig nicht einmal, warum ihre Kinder den Kontakt abbrechen – und müssen trotzdem damit leben.

Wenn Kinder plötzlich den Kontakt abbrechen, fallen Eltern in ein tiefes Loch. Zunehmend mehr Eltern sind betroffen von Angst, Selbstvorwürfen, innerer Not.

Wie viele Kinder in Deutschland den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen – darüber gibt es keine Zahlen. Doch diese scheinen hoch zu sein. Im Oktober 2022 gründete sich der vierte Gesprächskreis zu diesem Thema im Wetteraukreis. Das Suchen nach möglichen Antworten, das (Wieder-)Finden von Hoffnung,

Mut, Kontakten und von Lebensfreude ist für sie wichtig geworden. Die verlassenen Eltern suchen den Kontakt zu den Gesprächskreisen, da sie alleine nicht mehr weiterkommen. Alle Teilnehmer*innen wollen lernen, ohne ihre Kinder zurechtzukommen oder gemeinsam einen Weg finden, um behutsam mit den Kindern wieder in Kontakt zu treten. Dazu gehört aber auch zu reflektieren, welche Gründe zu dem Kontaktabbruch geführt haben. Ehrlich mit sich selbst umzugehen und auch bei sich Fehler zu suchen, gehört zu den thematischen Inhalten eines solchen Gesprächskreises.

Kontakt:

Gesprächskreis „Sendepause“

Treffpunkt: Friedberg, jeden 2. Freitag im Monat, 18:00 Uhr

Tel: 06035 4713 oder 0157 36314363

E-Mail: moni_faerber@web.de

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



Buch:

Das war's

Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen

Wenn sich Kinder von ihren Eltern lossagen, verstößt das gegen eine Art Lebensgesetz. Von Freunden, Geschäfts- oder Ehepartnern kann man sich trennen, aber doch nicht von den Eltern. Dass Vater und Mutter zu „ehren“ sind, ist schließlich ein christliches Gebot. Trotzdem kommt es in unserer Zeit immer häufiger vor, dass Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen und von ihnen nichts mehr wissen wollen. Das ist für betroffene Eltern ein Schock, eine schmerzhaft Erfahrung und darüber hinaus ein doppelter Verlust, wenn sie durch den Kontaktabbruch ihrer Kinder auch ihre Enkelkinder verlieren. Der Ratgeber zeigt die vielfältigen Ursachen für Kontaktabbrüche der Kinder, die zur „Sendepause zwischen den Generationen“ führen. Trost und Zuversicht vermittelt aber auch die Erfahrung der meisten Eltern, dass der Kontaktabbruch eines Kindes eine Entscheidung auf Zeit ist und dass man ein Kind nie wirklich verliert, weil es eine Verbundenheit über Gene, Bindung und Prägung gibt. Darüber hinaus zeigen die zahlreichen Fallbeispiele, dass in den meisten Fällen ein Kontaktabbruch zwischen Eltern und Kindern kein endgültiger Schlussstrich unter der Eltern-Kind-Beziehung ist, dass Eltern aber viel Geduld brauchen, weil es oft erst nach Jahren möglich ist, sich einander wieder anzunähern.

Autorin: Dorothee Döring
ISBN: 9783790219395

Buch:

Das Leben annehmen

Kämpfen Sie mit Gefühlen und Gedanken, die Ihnen das Leben schwer machen? Haben Sie schon vieles ausprobiert, um dagegen anzugehen, und sind dabei kaum weitergekommen? Und haben Sie das Gefühl, dass währenddessen das Leben an Ihnen vorbeizieht? Die diesem Buch zugrunde liegende Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die hier in leicht verständlicher und unterhaltsamer Weise vorgestellt wird, bietet neuartige und sehr erhellende Einblicke in die Ursachen menschlichen Leidens. Zudem zeigt ACT auf, wie wir besser mit den schwierigen Aspekten des Menschseins umgehen und gleichzeitig die eigenen Fähigkeiten und Stärken weiterentwickeln können. Dieses Buch hilft Ihnen dabei! Es zeigt Ihnen, wie Sie mithilfe einfacher, aber nachweislich wirksamer Methoden selbst die Voraussetzungen dafür schaffen können, vom Leben das zu bekommen, wonach Sie sich tief in Ihrem Inneren sehnen.

Autor: Matthias Wengenroth
ISBN: 9783456856834



Buch:

Kontaktabbruch in Familien

Wenn ein gemeinsames Leben nicht mehr möglich scheint

Konflikte sind in Familien keine Ausnahme, doch der totale Bruch kommt für die meisten überraschend. Mehrheitlich sind es erwachsene Kinder, die sich von den Eltern oder auch von der gesamten Familie lösen. Claudia Haarmann beschreibt die Hintergründe und Dynamiken, die zu den schweren Zerwürfnissen in Familien führen, und zeigt Möglichkeiten zur Annäherung auf.

Autorin: Claudia Haarmann
ISBN: 9783466347391



Buch:

Funkstille

Wenn Menschen den Kontakt abbrechen

Nahe Verwandte oder Partner brechen plötzlich, ohne Vorwarnung, jeglichen Kontakt ab, sie reagieren nicht und sind unerreichbar. Was den Zurückgelassenen bleibt, ist nur die nicht enden wollende Hilf- und Ratlosigkeit und die quälende Frage nach dem Warum.

Der Sohn von Lisa-Maria W. lebt und ist gesund. Doch für sie ist er nur noch ein Phantom. Das älteste ihrer drei Kinder will keinen Kontakt mehr zu ihr. Es gab keinen Abschied, keine erklärenden Worte – und bis heute kein Wiedersehen. Kann das Band zwischen zwei Menschen so brutal gekappt

werden? Was geht in Menschen vor, die sich plötzlich abwenden? Wie gehen die Angehörigen mit ihrem Schmerz und ihren Fragen um? Und vor allem: Gibt es Möglichkeiten, solche abrupten Kontaktabbrüche zu verhindern? Mit viel Einfühlungsvermögen spürt Tina Soliman die Hintergründe auf, vor denen sich das Phänomen der Funkstille abspielt. Sie begleitet Verlassene auf der Suche nach Antworten und spricht auch mit den Menschen, die wortlos gegangen sind.

Autorin: Tina Soliman
ISBN: 978-3608962734



Buch:

Der Sturm vor der Stille

Warum Menschen den Kontakt abbrechen

Die totale Funkstille hat immer einen Grund. Anhand neuer Fallbeispiele begibt sich Tina Soliman auf Ursachenforschung. Sie spürt die Irritationen und Verletzungen auf, die dazu führen, dass jemand schlagartig eine Beziehung beendet und völlig von der Bildfläche verschwindet.

Es geht um die Zeit vor dem Kontaktabbruch, um die überhörten Signale vor der Funkstille, um den emotionalen Sturm vor der Stille, um den Kampf, der zwischen den Beteiligten getobt hat, oder um die stillen Konflikte, die schon lange geschwelt haben. Die hilf- und ratlosen Verlassenen suchen verzweifelt nach einem Auslöser, den es nicht gibt, denn der Bruch ist die Folge eines langen Prozesses, der aus vielen kleinen zerstörerischen Momenten besteht. Manche Worte verletzen so sehr, dass sie einen Sturm entfachen, der nicht mehr zu bändigen ist – außer mit Stille. Tina Soliman erzählt und analysiert einfühlsam die Leidensgeschichten der Abbrecher, denn diese haben leidenschaftlich, kämpferisch, tief verletzt und gar nicht so »kalt«, wie die Verlassenen immer wieder behauptet haben, inständig darum gebeten, ihre Sichtweise des Kontaktabbruchs näher zu beleuchten.

Autorin: Tina Soliman
ISBN: 9783608948042



Webseiten zum Thema:

Telefonseelsorge

Tel: 0800 1110111

Deutsche Depressionshilfe

Tel: 0800 3344533

Auf der Suche nach Therapeuten:

Kassenärztliche Vereinigung

Tel: 116 117

oder unter

Arzt- und Psychotherapeutensuche
Hessen <https://arztsuchehessen.de>

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern

Neu in Friedberg

Das Schlimmste, was Eltern passieren kann, ist, dass das geliebte Kind vor den Eltern selbst geht.

Wenn ein geliebter Mensch verstirbt, ist dies das Schrecklichste, was man sich vorstellen kann. Doch wenn es das eigene Kind ist, ist es besonders hart. Solch ein Schicksalsschlag ist unvorstellbar und nicht in Worte zu fassen.

In dieser Situation kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe sehr hilfreich sein. Dort finden Trauernde nach dem Tod des Kindes einen geschützten Raum, in dem Schmerz und Leid gelebt werden dürfen.

In der Gemeinschaft mit trauernden Eltern kann es gelingen, die Einsamkeit mit anderen Betroffenen zu teilen, Verständnis zu erhalten und eigene Erfahrungen über die Arbeit mit der Trauer auszutauschen.

Während der regelmäßigen Gruppenabende, jeden ersten Mittwoch im Monat, 18:30 Uhr, kann geschwiegen, erzählt oder einfach nur zugehört werden.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Engelsflügel“

Tel: 0151 70829354

E-Mail: nicola.hallmann@icloud.com

Mein Mann ist schwul!

Frauen-Initiative „Tangiert“ trifft sich in Nidda

„Tangiert“ ist eine Selbsthilfegruppe für Frauen, deren Partner sich schwul oder bisexuell verhalten bzw. sich dazu bekennen – oft erst nach jahrelanger Ehe.

Die gesamte Lebenssituation für die Frauen und die Kinder befindet sich dann im Umbruch. Um das Alleinsein mit dieser Problematik zu unterbrechen, treffen sich betroffene Frauen regelmäßig zum Kennenlernen und zum Erfahrungsaustausch.

Sie unterstützen sich gegenseitig zur Neuorientierung und bilden ein vertrautes Netzwerk, um der Isolation in ihrem Umfeld und Bekanntenkreis sowie in der Familie entgegenzuwirken und diese zu mildern.

Sie ermutigen sich, um neue Lebensmodelle zu finden und zu realisieren, die flexibel an ihren individuellen Bedürfnissen orientiert sind, die sowohl Nähe als auch Distanz zulassen.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich fünfmal im Jahr von 10:30–16:00 Uhr in Nidda. Ein gemeinsames Frühstück bietet einen zwanglosen Einstieg, danach folgt das Gruppengespräch.

Kontakt:

Frauen Initiative „Tangiert“

E-Mail: info@tangiert.de

Multiple Sklerose – die Krankheit mit den 1000 Gesichtern

MS ist eine Autoimmunerkrankung, bei der sich das körpereigene Abwehrsystem gegen die eigenen Nervenzellen richtet und so Entzündungen in Rückenmark und Gehirn auslöst. Die genauen Ursachen sind nicht bekannt. Der Austausch mit anderen Betroffenen über den Umgang mit der Erkrankung oder auch angepasste, gemeinsame Aktivitäten können hilfreich sein. In Bad Vilbel ist die Gründung einer Gruppe in Planung.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive

Tel. 06101 1384

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

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Selbsthilfegruppe Post / Long Covid und Rehasport

Neu in Groß-Karben

Betroffene, die am Austausch untereinander interessiert sind, sind herzlich eingeladen, an der neuen Selbsthilfegruppe in Groß-Karben teilzunehmen. Zudem besteht eine Kooperation mit der Turngemeinde dort vor Ort. Der TG Groß-Karben hat die Möglichkeit, ärztlich verordneten Reha-Sport nach einer Covid-19-Erkrankung anzubieten. Im Anschluss an das Reha-Angebot, donnerstags 18:00 Uhr, findet der Gesprächskreis um 19:00 Uhr statt. Zertifizierte Übungsleiter werden den Betroffenen im Wechsel diverse Sporteinheiten anbieten, um sie zu unterstützen und zu stärken. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig. An dem Gesprächskreis können auch Betroffene teilnehmen, die das Reha-Sport-Angebot nicht besuchen.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Post/Long Covid Groß-Karben

Tel: 0157 53355282

E-Mail: H.Burzig@outlook.de

Selbsthilfegruppe „Nierenkrebs“

Neu in Bad Nauheim

Die Diagnose Nierenkrebs bedeutet nicht das Ende. Jedoch stellt sich eine neue, gänzlich andere und vor allem unvertraute Lebenssituation ein. Wie kommen Betroffene und Angehörige damit zurecht?

Ein möglicher Weg besteht darin, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Der Austausch mit weiteren Nierenkrebspatienten kann dabei von Vorteil sein. Auch andere waren vorher in einer ähnlichen Situation und können daher mit Informationen und wertvollen Ratschlägen optimal unterstützen. Die neue Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig jeden 2. Montag im Monat im Abstand von 2 Monaten.

Kontakt:

Nierenkrebs Patientengruppe Wetterau

Tel: 0800 5885800

E-Mail: gruppe-wetterau@nierenkrebs-netzwerk.de

Trauma-Bewältigung nach tragischem Unglück

Neu in Wölfersheim-Berstadt

Für Menschen, die ein tragisches Unglück verursacht haben oder daran beteiligt waren. So schlimm das Ereignis auch war – vielleicht ist die Zeit gekommen, um nach vorne zu schauen. Gemeinsam Wege zu finden, um Schuld- und Schamgefühle zu bewältigen, damit das Leben wieder besser gestaltet wird. Ideen und Inspirationen dazu können gemeinsam erarbeitet werden, Literatur oder Entspannungsübungen können ebenso hilfreich sein. Die Selbsthilfegruppe trifft sich mittwochs um 19:00 Uhr in Wölfersheim-Berstadt.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Trauma-Bewältigung nach tragischem Unglück“

Tel: 0175 5605552

E-Mail: kalidasi@email.de

Depression – Angst – Psychische Belastung

Neue Selbsthilfegruppe in Altenstadt

Jeden 1. und 3. Montag im Monat trifft sich die neue Selbsthilfegruppe „Sonnenaufgang“ um 19:30 Uhr in Altenstadt.

Gegenseitiger Zuspruch, Austausch von Erfahrungen und Unterstützung unter Betroffenen sind hilfreiche Bausteine, mit der eigenen Krankheit besser umgehen zu können und eine Verbesserung des Zustandes zu erreichen.

Zudem strebt die Gruppe neben den reinen Gesprächsrunden gemeinsame Aktivitäten an, um die Bindungen untereinander zu stärken und Betroffene zu ermutigen, wieder am sozialen Leben teilzunehmen.

Das Angebot ist auch offen für Angehörige, denn das Leben mit einer psychisch kranken Person ist nicht immer einfach.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Sonnenaufgang“

Tel: 0157 30682685

E-Mail: shg.sonnenaufgang@web.de

Depression – Angststörung und Panikattacke

Neue Selbsthilfegruppe in Butzbach

Depression, Angst und Panik sind oft eng miteinander verbunden und beeinflussen die Persönlichkeit, den Alltag und die berufliche Tätigkeit.

In der neuen Selbsthilfegruppe „WEGWEISER“ treffen sich Betroffene und tauschen sich im geschützten Rahmen jeden Mittwoch um 18:00 Uhr in Butzbach aus. Die Ziele der Gruppe sind der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen sowie Unterstützung und Motivation untereinander, um wieder eine bessere Lebensqualität zu gewinnen. Der Umgang innerhalb der Gruppe ist sehr offen und vertrauensvoll. Lachen gehört selbstverständlich auch dazu. Die Treffen werden nicht therapeutisch begleitet und verstehen sich auch nicht als Therapieersatz. Weitere Betroffene sind willkommen.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Wegweiser“

Tel: 06033 748382

Leben mit einem Stoma

Der Begriff „Stoma“ wird in der Medizin für einen künstlichen Darmausgang oder eine künstliche Harnableitung verwendet. Ein solcher Eingriff kann z.B. bei einem Tumor im Darm oder in der Blase oder auch bei einer unheilbaren Darmerkrankung notwendig werden. Auch wenn viele Stomaformen nicht dauerhaft erhalten bleiben, sind Information, Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und Angehörigen und gegenseitige Unterstützung eine grundlegende Voraussetzung für eine bessere Lebensqualität. „Darüber reden macht vieles einfacher“, beschreibt es die Initiatorin der neuen Selbsthilfegruppe. Sie ist selbst Angehörige eines Stomaträgers und möchte sich mit anderen Betroffenen und Angehörigen vernetzen, Erfahrungen und Tipps austauschen.

Die Treffen finden am 4. Montag im Monat um 16:30 Uhr in Bad Vilbel statt.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive

Tel. 06101 1384

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

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Depression und Lebensfreude

Neu in Bad Nauheim

Jeder Mensch hat die Chance, seine Lebenssituation zu verändern und sich selbst zu helfen, um wieder die Fähigkeit zu entwickeln, Lebensfreude zu empfinden, zu spüren und zu leben.

Im Gespräch können Menschen voneinander und miteinander lernen sich mitzuteilen und von ihren Erfahrungen zu berichten, sich nicht mehr alleine damit zu fühlen und Verständnis für sich selbst zu entwickeln.

In der Gruppe entstehen Kräfte, die dazu führen, sich gegenseitig zu ermutigen aufzustehen, wenn die Selbstzweifel auftauchen, das Selbstvertrauen am Boden liegt oder durch Rückfälle die Zuversicht verloren geht.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich dienstags, 18:30 Uhr. Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Ausssöhnung mit dem inneren Kind“

Tel: 0177 7992927

ADHS-Selbsthilfegruppe in Butzbach

Für Eltern und erwachsene Betroffene

In Butzbach trifft sich eine Selbsthilfegruppe für betroffene Erwachsene und/oder Eltern, deren Kinder an Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung leiden.

Mit der Diagnose ADHS kommen eine Vielzahl an Fragen und Unsicherheiten in eine Familie: Wie findet man zu einer neuen, hilfreicherer Struktur im Alltag? Wie kann der eng getaktete Schulalltag mit ADHS funktionieren? Und was passiert da eigentlich im Gehirn eines Menschen mit ADHS?

Die ADHS Selbsthilfegruppe für erwachsene Betroffene und Eltern ist eine offene Gruppe, um zu neuen Lösungen und Antworten auf diese Fragen zu finden. Jede/jeder Betroffene bringt ihre/seine Erfahrungen und ihre/seine Fragestellungen ein, sodass sich die Mitglieder der Gruppe gegenseitig viel Hilfestellung und Entlastung ermöglichen können.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich einmal im Monat, mittwochs, 19:30 Uhr. Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und stellen auch keinen Therapieersatz dar.

Kontakt:

ADHS Selbsthilfegruppe Butzbach

E-Mail: ticket@dasgute.haus

Selbsthilfegruppe Einsamkeit

Neu in Bad Nauheim

In der neuen Selbsthilfegruppe wird das Thema „Einsamkeit“ individuell betrachtet, sodass jede/jeder Teilnehmer*in das eigene Erleben und die möglichen Ursachen reflektieren kann. Welche Rolle spielt das Thema in meinem Leben? Welche Möglichkeiten gibt es, Wege aus der Einsamkeit zu finden?

Jede/jeder sollte die Möglichkeit bekommen, einen roten Faden in seiner Geschichte zu finden, um aus sich selbst heraus eine Weiterentwicklung einleiten zu können, die einen neuen Umgang mit sich selbst und anderen möglich macht.

Alle können sich in der neuen Selbsthilfegruppe aktiv einbringen und haben die Chance, mit anderen im Laufe der Zeit mehr Zuversicht und Glück zu verspüren.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich 14-täglich mittwochs um 18:30 Uhr.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Einsamkeit

Tel: 0157 80219987

Veranstaltungen und Termine

Save
the date

Veranstaltungen und Termine

Selbsthilfe-MEILE

Samstag, 01.07.2023, von 10:00–15:00 Uhr, Bad Nauheim

Viele Interessierte fanden den Weg im Juli 2022 nach Bad Nauheim und informierten sich über die Angebote der zur Beratung bereit stehenden Teilnehmer. Auskünfte erhielten sie zu Trauerbewältigung, Sucht, Erkrankung, Behinderung, Missbrauch, Prävention oder zur Suche nach ehrenamtlichem Engagement sowie zu medizinischen Hilfsmitteln..., um nur einige zu nennen.

An diesem Tag wurden 50 kg Brillen für bedürftige Menschen eingesammelt. Nicht mehr benötigte Frauenperücken konnten an vertrauenswürdige Institutionen in über 20 Ländern weltweit weitergeleitet werden. Durch die Wiederaufbereitung der unzählig abgegebenen alten Mobiltelefone erhält der NABU Unterstützung für verschiedene Insektenschutzprojekte .

Die Kleeblatt-Clowns von yourplace e.V. und die Clowns-Doktoren lockerten die Veranstaltung mit ihren lustigen Späßen auf.

Ein spontaner Tüchertanz von yourplace ließ Zuschauer*innen stehen bleiben und sie wurden dazu motiviert, selbst die Tücher zur Musik zu wedeln.

Über 150 Notfallmappen fanden neue Besitzer*innen und die SOS-Dosen reißenden Absatz. Im Hörmobil wurden 60 Hörtests durchgeführt.

„Nächstes Jahr kommen wir wieder“, ließen die Teilnehmer*innen und Besucher*innen vernehmen. Die Kiespromenade war für sie ein genialer und stimmiger Veranstaltungsort.

Die nächste Selbsthilfe-MEILE findet am 01.07.2023 von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr wieder in Bad Nauheim statt.

Unter dem Motto „Selbsthilfe bedeutet aktiv zu werden!“ möchte die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises darauf aufmerksam machen, dass jeder Mensch die Chance hat, seine Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten tätig zu werden.

Wir möchten Menschen dazu motivieren, sich auf den Weg zu machen. Sich Hilfe und Unterstützung zu suchen und anzunehmen bietet die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und besondere Lebensumstände zu verbessern bzw. mitzugestalten. Wir laden zum Besuch der Selbsthilfe-MEILE ein.

An den zahlreichen Info-Ständen erhalten Besucher*innen am 01.07.2023 kompetent Auskunft. Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, ehrenamtliche Institutionen und soziale Einrichtungen aus dem gesamten Wetteraukreis stellen ihre Angebote vor.

Hier finden Interessierte Fachleute, die zu den von ihnen vertretenen Themen rund um körperliche und psychische Erkrankungen sowie belastende Lebenssituationen informieren.

Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Näheres unter: <https://selbsthilfe.wetterau.de/aktuelles/selbsthilfe-meile>

Rückblick Selbsthilfe-MEILE 2022



Veranstaltung

Ernährungsvortrag

Montag, 20. März 2023,
in Bad Vilbel

In einigen Selbsthilfegruppen drehen sich Gespräche häufig auch um eine Umstellung der eigenen Ernährung. Sei es, dass eine Erkrankung es erfordert oder es grundsätzlich um die Erhöhung eines gesunden und selbstfürsorglichen Lebensstils geht. Im Vortrag erfahren Sie, was Sie bei einer gesunden Ernährung beachten müssen, welche Lebensmittel sich positiv auf Ihren Körper auswirken und wie Sie Ihren persönlichen Ernährungsplan erstellen können.

Der Vortrag ist auf Interaktion und Fragen ausgelegt, sodass Sie gerne mit der Referentin in Kommunikation treten dürfen.

Info:

Montag, 20.03.2023

18:30 bis 19:30 Uhr, Haus der Begegnung Bad Vilbel

Referentin:

Dr. Veronique Mayer, Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Spezielle Schmerztherapie, Mitglied der DMKG

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bad Vilbel

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

Veranstaltungen

Fortbildung Grenzen setzen

Montag, 06. Februar 2023, in Bad Vilbel
und Donnerstag, 16. März 2023, in
Friedberg

Eigentlich ist es recht einfach: Wenn ich NEIN sage, sage ich gleichzeitig zu etwas anderem JA. Leider ist das NEIN-Sagen häufig für viele Menschen mit großer Anspannung, Angst oder Hemmung verbunden.

Warum es oft so schwerfällt, was dahinter steckt und wie wir das lernen und verändern können, darum soll es in der Fortbildung gehen. Vor allem soll geübt werden, wie Sie Ihre Selbstfürsorge erhöhen und Ihre Gesundheit schützen können und trotzdem verbunden und respektvoll mit Ihrer Umwelt bleiben. Weiteres unter selbsthilfe.wetterau.de

Info:

Montag, 06.02.2023

18:30 bis 20:30 Uhr, Haus der Begegnung Bad Vilbel

Donnerstag, 16.03.2023

19:00 bis 21:30 Uhr, Kreishaus Friedberg

Referentin:

Sabrina Moll, Psychologin (M.Sc.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Leitung der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Anmeldung und Veranstalter für den 06.02.2023:

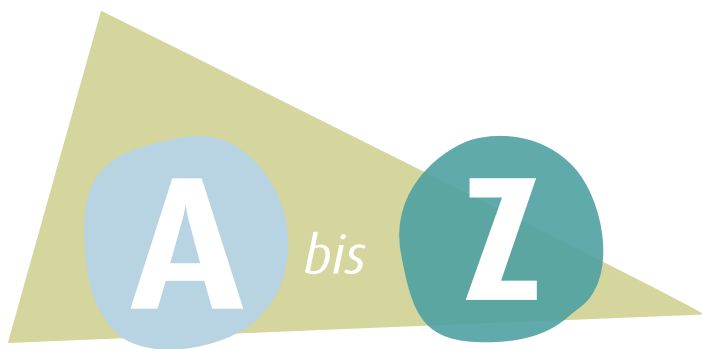
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bad Vilbel

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

Anmeldung und Veranstalter für den 16.03.2023:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de



Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A	Essstörungen	Poliomyelitis / Kinderlähmung
Achtsamkeit	F	Polyneuropathie
ADHS	Frauen	Post Covid
Adipositas / Übergewicht	G	Prävention / Vorbeugung
Ängste	Geburt (traumatisch)	Prostatakrebs
Alleinerziehend	Gehörlos	Psychisch belastete Menschen
Alkoholkrankheit	H	R
Angehörigengruppen	Hashimoto-Thyreoiditis	Restless legs
Augenerkrankung	Herzerkrankungen	Rheuma
Autismus	I	S
Autoimmunerkrankung	Inklusion und Integration	Schädel-Hirn-Verletzung
B	J	Schilddrüsenerkrankung
Behinderung	Junge Selbsthilfe	Schlaganfall
Beziehungsstörung	K	Seelische Gesundheit
Binge Eating	Kehlkopfoperierte / -krebs	Sehbehinderung
Blasenkrebs	Krebserkrankung	Senioren
Blind, Blind / Taub	L	Sexueller Missbrauch / Übergriff
Borderline-Syndrom	LGBTQ+	Sklerodermie
Brustkrebs	Long Covid	Soziales Miteinander
Burn-out	Lymphkranke	Soziale Phobien
C	M	Sternenkinder
Chiari-Malformation	Männer	Stomaträger
Chronische Erkrankung	Medikamentenabhängigkeit	Stottern
Cochlear-Implantat	Morbus Bechterew	Suchterkrankungen
COPD	Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	Syngomyelie
Corona-Erkrankung	Morbus Parkinson	T
D	Multiple Sklerose	Taub, Taub / Blind
Defibrillator-Träger	N	Tinnitus
Demenz / Alzheimer	Nahtoderfahrung	Transident
Depression	Nähe und Distanz	Trauerverarbeitung
Diabetes mellitus	Netzhautdegeneration	Traumatische Bewältigung nach tragischem Unglück
Dialyse	Nierenerkrankungen	Trennung und Scheidung
Down-Syndrom	O	Tuberöse Sklerose
E	Organtransplantation	V
Einsam	Osteoporose	Verlassene (Groß)Eltern
Elektrosensibilität	P	W
Eltern / Familie	Panikattacken	Wechseljahre
Ernährung	Pflegende Angehörige	

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



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

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

Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: 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: selbsthilfe@wetteraukreis.de
Internet: wetteraukreis.de/selbsthilfe



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover, Rückseite und Seiten 4–6 © borchee – iStock.com, Seite 13 © Finn Hafemann – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 45. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

