

# Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Selbsthilfegruppen

## Ein Weg zum mündigen Patienten



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 „38. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Selbsthilfe-  
gruppen gegen Einsamkeit“ erscheinen. Wir freuen uns  
über Beiträge bis zum **01.10.2019**.

# Inhalt

<b>Zum Thema</b>	<b>4</b>
Selbsthilfegruppen – ein Weg zum mündigen Patienten	4
Selbsthilfe macht schlau	6
Gesundheitskompetenz – was ist das?	8
Im Dialog mit der Selbsthilfe	10
Mündig sein heißt aktiv sein – es fällt nicht vom Himmel	12
Wir sind unser eigener Gesundheits-Schmied	14
Wer viel weiß, ist kompetenter und kann anderen auch sicherer gegenüberreten	16
Sicher in der Arztpraxis – Empfehlungen für Patientinnen, Patienten und ihre Angehörigen	20
<b>Portrait einer Einrichtung</b>	<b>18</b>
Patientenhochschule Dortmund	18
<b>Lesecke</b>	<b>21</b>
Ihr gutes Recht als Patient	21
Informiert und selbstbestimmt – Ratgeber für Patientenrechte	21
Sicher im Krankenhaus – Ein Ratgeber für Patienten	21
Broschüren in einfacher Sprache	22
Wichtige Internetadressen	22
<b>Neues aus der Selbsthilfelandchaft</b>	<b>23</b>
Angehörige von Menschen mit Demenz, Butzbach	23
Deutsche Multiple Sklerose-Gesellschaft e. V., Butzbach	23
Osteoporose in Bad Vilbel	23
Kehlkopferoperierte, Halsatmer, an Kehlkopf-, Hals-, Rachenkrebs Erkrankte	24
Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Bad Nauheim	24
Selbsthilfegruppe Endometriose	25
„Blickpunkt Auge“ Rat und Hilfe bei Sehverlust	25
Mitstreiterinnen und Mitstreiter gesucht!	26
Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nidda	26
Mein Kind hat eine Essstörung, Friedberg	26
Angebote für pflegende Angehörige in Bad Vilbel	27
SOS-Dose – Eine Dose, die Ihr Leben retten könnte	27
<b>Veranstaltungen und Termine</b>	<b>28</b>
Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim	28
„Selbsthilfe – Schnupperkurs“	28
Genussvoll essen – gestärkt gegen Krebs	29
Selbsthilfetag Bad Vilbel	29
Stolpersteine in der Moderation von Selbsthilfegruppen	30
Willkommenskultur in der Selbsthilfegruppe	30

# Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

verstehen Sie auch nur Bahnhof, wenn Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sind? Oder fühlen Sie sich gehetzt und vergessen die Hälfte von dem zu fragen, was Sie sich eigentlich vorgenommen hatten?

Vielleicht liegt das an unserer eingeschränkten Gesundheitskompetenz, über die mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung nur verfügt, wie eine Studie der Universität Bielefeld herausgefunden hat.

54,3% der Deutschen sind bei gesundheitsrelevanten Informationen überfordert. Sie haben Schwierigkeiten, ihren Arzt zu verstehen und die verschiedenen Behandlungsoptionen zu beurteilen, oder bspw. zu entscheiden, wann eine Zweitmeinung sinnvoll wäre. Sie wissen nicht, an wen sie sich wann mit welchen Gesundheitsproblemen wenden können, wie sich Erkrankungen vermeiden lassen.

Daniela Hubloher von der Verbraucherzentrale Hessen wird Ihnen im Artikel „Gesundheitskompetenz – was ist das?“ (s. S. 8) zeigen, wie wichtig verständliche Gesundheitsinformation und -kommunikation ist, dass aber auch wir Patient\*innen Eigenverantwortung übernehmen müssen und uns über unsere Rechten informieren sollten.

In unseren drei Interviews mit Selbsthilfegruppen aus dem Wetteraukreis erfahren Sie, dass „mündig sein aktiv sein“ heißt, dass wir in großem Maße für unsere Kompetenz selbst verantwortlich sind, und dass wir einem Arzt oder einer Ärztin selbstbewusster und auf Augenhöhe gegenüberzutreten, wenn wir uns vorbereiten und vorab informieren (s. S. 12, 14 und 16).

Ganz konkret geben wir Ihnen mit „Sicher in der Arztpraxis“ vom Aktionsbündnis Patientensicherheit (s. S. 20) Empfehlungen für Patient\*innen und ihre Angehörigen an die Hand, mit der Sie jedes Arztgespräch als mündiger Patient selbstbewusst und gut informiert bestehen werden.

Am Beispiel der Experten-Chats der Patientenhochschule im Klinikum Dortmund sehen Sie, wie einfach „Medizinische Themen verständlich verpackt“ (s. S. 18 ff) und zu einem viralen Renner werden.

Wir glauben, „Selbsthilfe macht schlau“, und freuen uns, dass Claudia Schick vom Bundesvorstand der AOK genau der gleichen Meinung ist (s. S. 6).

Zu guter Letzt ist dieses Heft ein Versuch, Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe gemeinsam zu denken, und auch Yvonne Adam von der Nationalen Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz möchte „im Dialog mit der Selbsthilfe“ sein (s. S. 10).

Wie Sie am Titel unserer Zeitung sehen können, sind wir uns sicher, dass die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis ein ausgesprochen guter Weg ist, um ein mündiger Patient zu werden.

Wir freuen uns, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich mit dem Lesen dieses Heftes bereits auf den Weg gemacht haben!

Beste Grüße

Eva Raboldt



# Selbsthilfegruppen – ein Weg zum mündigen Patienten

Gesundheitskompetenz stärken durch Selbsthilfegruppen!

## Was heißt Selbsthilfe?

- Auf dem Weg vom ICH zum WIR!
- Sich aufzumachen und Probleme selbst in die Hand zu nehmen, um sie nicht mehr mit sich alleine auszumachen.
- Im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen aktiv zu werden.
- Lösungen zu finden, auf der Suche nach gegenseitiger Hilfe unter Gleichbetroffenen.
- Selbsthilfe ist der erste Schritt aus der Isolation und bedeutet Veränderung. Veränderung auf dem Weg in ein besseres Leben.

## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie entweder selbst oder als Angehöriger betroffen sind. Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales Umfeld. In der regelmäßigen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die

Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben. Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende, darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern geleitet, manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.

*(Vergleiche: Dipl. Psych. Matzat, Jürgen: Selbsthilfe im Gesundheitswesen. Hessisches Ärzteblatt 4/2018, S. 218-221)*

### **Was passiert in einer Selbsthilfegruppe?**

Im Vordergrund steht die emotionale Be- oder Verarbeitung von Krankheiten und Lebenslagen, ganz nach dem Motto „Reden hilft“. Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig an einem bestimmten Ort, 1 ½ bis zu 2 Stunden lang, zu festen Zeiten. Die Gruppen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz, können aber eine Therapie oder einen Krankheitsverlauf positiv unterstützen. Damit ein persönliches und vertrauensvolles Gespräch zustande kommen kann, sollte die Gruppengröße 6–12 Personen nicht übersteigen. Um an einem Treffen einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, braucht es weder eine offizielle Mitgliedschaft noch eine Verpflichtung. Doch je regelmäßiger die Betroffenen an den Treffen teilnehmen, desto größer ist der Effekt. Es entsteht eine kontinuierliche, verlässliche Beziehung untereinander. Das gegenseitige Vertrauen steht im Vordergrund. Jeder hat die Wahl, seinen Namen preiszugeben oder nicht. Daten werden nicht weitergegeben.

### **Was braucht eine Selbsthilfegruppe?**

Eine Selbsthilfegruppe benötigt eine beständige und verlässliche Teilnahme sowie eine kontinuierliche Beteiligung der Mitglieder am Gruppenprozess. Die Teilnehmer haben ein hohes Maß an Verantwortung für die anderen in der Gruppe. Einige wenige, aber eindeutige Regeln können helfen, dass sich alle in der Gruppe wohl fühlen und die Zusammenarbeit funktioniert. Zum Beispiel rechtzeitig abzusagen, wenn man nicht kommen kann. Die Verschwiegenheit über die Gespräche in der Gruppe sind zu wahren. Die anderen ausreden zu lassen und Ratschläge nur zu geben, wenn diese erwünscht sind.

Wie das Treffen einer Selbsthilfegruppe ablaufen soll oder welche Themen besprochen werden sollen, entscheidet die Gruppe selbst. Gesprächsregeln können gemeinsam erstellt werden. Eine Gesprächsmoderation ist für den Gesprächsverlauf von Vorteil. Die Moderation kann auch untereinander wechseln. Bei Bedarf können Fachexperten/innen eingeladen werden. Ein finanzieller Beitrag

zur Teilnahme an der Gruppe muss nicht entrichtet werden. Manchmal werden geringe Beiträge für gemeinsame Aktionen eingesammelt. Selbsthilfegruppen haben nach Erfüllung einiger Kriterien die Möglichkeit auf finanzielle Förderung.

### **Wirkungen von Selbsthilfegruppen für den Einzelnen**

Durch die regelmäßigen Treffen kann die Einsamkeit und die Isolation vieler Betroffener durchbrochen werden. Neben den regelmäßigen Gruppentreffen können sich Gefühle der Zugehörigkeit sowie gemeinsame Aktivitäten und private Kontakte entwickeln.

In den gemeinsamen Gesprächen und im gemeinsamen Handeln mit Gleichbetroffenen kann die besondere Lebenslage, die mit Krankheiten, Problemen, Krisen oder Konfliktsituationen verbunden ist, offen besprochen werden. Die Mitglieder sind mit ihren speziellen Belangen nicht alleine.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann zu wichtigen Ergänzungen und Bereicherungen, zur Verarbeitung oder auch Infragestellung der eigenen Sicht- und Verhaltensweisen führen und damit Prozesse persönlichen Wachstums auslösen.

### **Selbsthilfegruppen können zur Genesung und Gesunderhaltung beitragen.**

Durch den bewussten Umgang mit sich selbst wie auch mit anderen Personen, können sich die Teilnehmer Selbstkompetenz aneignen und die gewonnene Sicherheit auf den Alltag übertragen oder im Gespräch mit Experten und Spezialisten anwenden, um die Angebote beruflicher Helfer sachkundiger und damit gezielter oder auch kritischer zu nutzen. Informiertheit ist eine wichtige Voraussetzung für einen mündigen Umgang mit der jeweiligen Problematik.

Die Gruppe kann sich zum Erreichen gemeinsamer Ziele an die Öffentlichkeit, an Politiker oder Behörden wenden. Nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stärker“ kann eine Gruppe ihre Interessen oftmals besser verfolgen und durchsetzen als Einzelpersonen.

### **Wie finde ich Selbsthilfegruppen für meine Lebenslage?**

Hier im Wetteraukreis zählen wir ca. 160 Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise zu verschiedenen Erkrankungen, zu bestimmten Lebenslagen und zum sozialen Miteinander. Einen Überblick darüber haben die beiden Selbsthilfe-Kontaktstellen in Friedberg und Bad Vilbel.

Sollte für eine bestimmte Lebenslage keine Selbsthilfegruppe hier in der Region zu finden sein, so haben diese Kontaktstellen die Möglichkeit, auch überregional hessenweit nach Angeboten zu suchen. Die Kontaktstellen aus ganz Hessen sind untereinander gut vernetzt. Sollte es sich um eine Anfrage zu einer seltenen Erkrankung handeln, so kann die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin zu Rate gezogen werden.

Findet sich im Wetteraukreis noch keine Selbsthilfegruppe zu einem bestimmten Anliegen, so können die Selbsthilfe-Kontaktstellen darin unterstützen, eine neue Gruppe hier vor Ort aufzubauen. Sie bieten Hilfestellung bei der Gruppen-gründung und bei der Öffentlichkeitsarbeit an, stellen Informationsmaterial zur Verfügung, erstellen Flyer und sind Ihnen behilflich bei der Raumsuche.

---

#### **Kontakt:**

*Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises*

*61169 Friedberg, Europaplatz*

*Tel: 06031 83 2345*

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

*Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive*

*61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2*

*Tel: 06101 1384*

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



## Selbsthilfe macht schlau

Studien belegen, dass viele Deutsche Schwierigkeiten haben, sich Gesundheitsinformationen zu beschaffen und diese richtig einzuordnen. Claudia Schick ist sich sicher: Wer die Gesundheitskompetenz in Deutschland verbessern will, kommt an der Selbsthilfe nicht vorbei.

Seit den 1950er Jahren hat sich die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu einem festen Bestandteil der gesundheitlichen Versorgung in Deutschland entwickelt. Hier geben chronisch Kranke oder ihre Angehörigen ihr Erfahrungswissen zu Erkrankung und Therapie verständlich weiter und informieren über Möglichkeiten, im Alltag mit der Krankheit umzugehen. Sie verbessern so die Lebensqualität der Betroffenen und entwickeln eine hohe Betroffenenkompetenz.

Was im Vergleich dazu versteht man nun unter Gesundheitskompetenz oder Health Literacy, wie man es im Rest der Welt nennt? Der Definition nach ist gesundheitskompetent, wer in der Lage ist, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen

und anzuwenden, um im Alltag für die eigene Gesundheit und die seiner Familie angemessenen Entscheidungen zu treffen. Die Selbsthilfe bietet also genau den richtigen Raum zur Vermittlung von Gesundheitskompetenz. Denn hier wird seit Jahrzehnten das praktiziert, was Politik und Krankenkassen sich wünschen: die Aufklärung chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen über eine Erkrankung, sodass sie eigenverantwortlich und aktiv damit im Alltag umgehen können – auch im heutigen Medienzeitalter.

### **Veränderter Informationsbedarf**

In den vergangenen zehn Jahren haben sich durch Internet und Smartphone das Kommunikationsverhalten, aber auch der



ein und bekommen so Zugang zu aktuellem medizinischem Wissen. Doch nicht jede Gruppe geht dabei so konsequent vor wie die Gruppe „Jung und Parkinson“. Die heutige Patientengeneration will den Ärzten auf Augenhöhe begegnen. Dafür braucht sie das entsprechende Basiswissen. Um dieses Bedürfnis zu befriedigen, könnte es für das Weiterbestehen der Selbsthilfe nötig sein, sich noch stärker mit dem professionellen Gesundheitssystem zu vernetzen. Dabei sollte sich die Selbsthilfe auch für moderne Wege der Wissensvermittlung öffnen.

Auf der anderen Seite sollten Ärzte, Therapeuten, Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspolitiker in ihre Überlegungen, wie sich die Gesundheitskompetenz in Deutschland verbessern lässt, unbedingt auch die Selbsthilfe stärker miteinbeziehen. Aus Sicht der AOK macht es Sinn, die Vernetzung dieses ehrenamtlichen und aus der eigenen Betroffenheit geprägten Systems mit dem professionellen Gesundheitssystem zu fördern.

#### **Kassen müssen unterstützen**

Dazu brauchen die Selbsthilfeaktiven aber auf jeden Fall mehr Unterstützung. Krankenkassen, Politik oder die Nationale Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz, deren Aufbau die AOK finanziell fördert, sind hier gefragt. Die Koordinierungsstelle erforscht künftig nicht nur die Grundlagen der

Gesundheitskompetenz – sie sollte auch die Rolle des Vermittlers und Koordinators zwischen Selbsthilfe und professionellem Gesundheitssystem sowie der Bevölkerung übernehmen. Auch der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz, dessen Partner u. a. der AOK Bundesverband ist, ist hier zu nennen.

Denn das Erfahrungswissen und die Betroffenenkompetenz der Selbsthilfeaktiven, gekoppelt mit dem medizinischen Fachwissen aus dem professionellen Gesundheitssystem, könnte ein ideales Fundament sein, die Gesundheitskompetenz von chronisch kranken Menschen nachhaltig zu verbessern.

---

#### **Kontakt:**

*E-Mail: [claudia.schick@bv.aok.de](mailto:claudia.schick@bv.aok.de)*



*Claudia Schick ist Referentin für Selbsthilfeförderung beim AOK-Bundesverband.*

*(Bildquelle: AOK Bundesverband)*

Informationsbedarf der Menschen deutlich verändert. Insbesondere für jüngere Menschen ist es völlig normal, jede gewünschte Information jederzeit im Internet zu recherchieren. Das gilt natürlich auch für junge chronisch kranke Menschen. Doch das Netz ist voll mit gefährlichen Halbwahrheiten – und oft fehlt den Nutzern das nötige Wissen, die gefundenen Informationen richtig einzuordnen, zu gewichten und für sich zu nutzen. Deshalb ergeben sich für Selbsthilfeorganisationen möglicherweise neue Handlungsräume.

Neben der Weitergabe von Erfahrungswissen aus der Betroffenenperspektive könnte sich die Selbsthilfe – in Kooperation mit dem professionellen Gesundheitssystem – verstärkt auf den Weg machen, den Betroffenen qualitätsgesichertes und evidenzbasiertes medizinisches Wissen zur Verfügung zu stellen. Natürlich ist die Selbsthilfe auf diesem Feld bereits vielerorts aktiv – Selbsthilfegruppen laden beispielsweise Fachärzte zu Vorträgen

Der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz ([www.nap-gesundheitskompetenz.de](http://www.nap-gesundheitskompetenz.de)) hat im Jahr 2018/2019 verschiedene Workshops veranstaltet, in denen Strategiepapiere (Auf den Punkt gebracht – [nap-gesundheitskompetenz.de](http://nap-gesundheitskompetenz.de)) entwickelt wurden. Für die Selbsthilfe ist das Strategiepapier #2 „Gesundheitskompetenz in die Versorgung von Menschen mit chronischer Erkrankung integrieren“ von großem Interesse.



# Gesundheitskompetenz – was ist das?

2016 zeigte eine Studie der Universität Bielefeld, dass über die Hälfte der deutschen Bevölkerung über eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz verfügt.

**W**as bedeutet der Begriff Gesundheitskompetenz? Während im englischsprachigen Raum „Health Literacy“ bereits seit längerem erforscht wurde, war in Deutschland das Wissen um Gesundheitskompetenz bis vor wenigen Jahren gering.

Unter Gesundheitskompetenz wird die Fähigkeit verstanden, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und zu nutzen. Einerseits, um vorbeugend etwas für die Gesundheit zu tun, andererseits, um bei Erkrankungen die nötigen Entscheidungen überlegt treffen zu können und sich die nötige Unterstützung durch das Gesundheitssystem zu sichern.

Die Ergebnisse der Studie der Universität Bielefeld waren erschreckend. Demnach hat mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung Schwierigkeiten, sich im Gesundheitssystem zu rechtzufinden und seriöse Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und zu beurteilen. Besonders betroffen von einer eingeschränkten Gesundheitskompetenz sind Menschen mit Migrationshintergrund, mit niedrigem Bildungsniveau, mit chronischen Krankheiten, im höheren Lebensalter und mit niedrigem Sozialstatus.

Die Bedeutung einer guten Gesundheitskompetenz wird immer klarer, denn

- das Gesundheitssystem wird nicht einfacher, sondern immer komplexer,
- die Lebenserwartung und der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung steigt,
- chronische Krankheiten nehmen zu,
- es stehen immer mehr, vor allem digitale Informationen zu Verfügung,
- die Rolle der Patienten im Gesundheitswesen ändert sich – der mündige Patient ist gefragt.

Die Folgen mangelnder Gesundheitskompetenz betreffen an erster Stelle die einzelnen Personen an sich, an zweiter Stelle aber auch die Gesellschaft in ihrer Gesamtheit. Experten gehen davon aus, dass bei eingeschränkter Gesundheitskompetenz das Verhalten risikoreicher ist und Angebote zur Prävention und Früherkennung weniger in Anspruch genommen werden. Diagnosen werden später gestellt, die physische und psychische

Gesundheit ist insgesamt schlechter, bis hin zu dem Risiko früher zu versterben. Gesamtgesellschaftlich verursacht mangelnde Gesundheitskompetenz hohe Kosten.

Das Ergebnis der deutschen Studie zur Gesundheitskompetenz rief viele Reaktionen hervor. Unter Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Gesundheit wurde 2017 die Allianz für Gesundheitskompetenz ins Leben gerufen und von einer Gruppe von Wissenschaftlern und Praktikern der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz entwickelt.

Gesundheitskompetenz ist ein Thema, das sich auf viele Bereiche des Lebens erstreckt. Es betrifft das Gesundheitssystem und die Akteure im Gesundheitswesen, es betrifft außerdem die Bereiche Prävention, Erziehung, Ernährung, Arbeitswelt und Konsumverhalten. Die Handlungsempfehlungen des Nationalen Aktionsplans setzen deshalb an mehreren Lebensbereichen an und schlagen fünfzehn konkrete Maßnahmen vor.

Unter anderem soll die Förderung von Gesundheitskompetenz

- im Erziehungs- und Bildungsbereich so früh wie möglich beginnen,
- am Arbeitsplatz erfolgen,
- im Umgang mit Konsum- und Nahrungsangeboten gestärkt werden und
- in der Versorgung von Menschen mit chronischen Erkrankungen berücksichtigt werden.

Eine sehr wichtige Handlungsempfehlung lautet, dass die Kommunikation zwischen den Gesundheitsberufen und den Patienten verständlich und wirksam gestaltet werden soll.

Außerdem sollen Gesundheitsinformationen nutzerfreundlich gestaltet werden. Doch wie finden Verbraucher und Patienten seriöse Gesundheitsinformationen? Zu diesem Zweck soll stufenweise ein nationales Internetportal rund um Fragen zur Gesundheit aufgebaut werden. Dieses Internetportal soll verlässliche Informationen zu Gesundheits- und Präventionsfragen bieten und in einem zweiten Schritt den Zugang zu telefonischen und persönlichen Beratungsangeboten vereinfachen.





Die Gesundheitskompetenz von Verbrauchern und Patienten zu stärken, ist eine Aufgabe der gesamten Gesellschaft und braucht langfristige Strategien. Eine wichtige Rolle spielen die Akteure im Gesundheitswesen. Sie sind gefragt, verständlich mit den Patienten zu kommunizieren und verlässliche, gut zugängliche Gesundheitsinformationen zur Verfügung zu stellen. Das Bildungssystem ist gefordert, gesundheitsbezogene Kompetenzen früh zu fördern

und die Politik muss die Rahmenbedingungen schaffen, um Chancengleichheit auch für sozial Schwächere zu ermöglichen.

Und schließlich sind natürlich die Verbraucher und Patienten selbst gefragt. Sie sollten ihre Rechte als Versicherte und Patienten kennen. Denn nur wer seine Rechte kennt, kann sie durchsetzen und Entscheidungen als mündiger Patient treffen.

---

**Kontakt:**

Verbraucherzentrale Hessen e. V.  
Große Friedberger Straße 13–17,  
60313 Frankfurt am Main  
Tel: 069 972010 900  
Fax: 069 972010 40  
E-Mail: [vzh@verbraucher.de](mailto:vzh@verbraucher.de)

**Link zum Thema:**

[www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/medikamente/gesundheitslicher-rat-aus-dem-internet-10424](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/medikamente/gesundheitslicher-rat-aus-dem-internet-10424)

**Quellen:**

Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland, Ergebnisbericht der Uni Bielefeld: [www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/downloads/Ergebnisbericht\\_HLS-GER.pdf](http://www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/downloads/Ergebnisbericht_HLS-GER.pdf)

Gesundheitskompetenz, Die Fakten, AOK-Bundesverband: [www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/who\\_health\\_literacy\\_fakten\\_deutsch.pdf](http://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/who_health_literacy_fakten_deutsch.pdf)

Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz: <https://www.nap-gesundheitskompetenz.de/>

Konzeptentwurf Nationales Gesundheitsportal: [www.iqwig.de/de/projekte-ergebnisse/projekte/gesundheitsinformation/p17-02-konzept-fuer-ein-nationales-gesundheitsportal.7849.html](http://www.iqwig.de/de/projekte-ergebnisse/projekte/gesundheitsinformation/p17-02-konzept-fuer-ein-nationales-gesundheitsportal.7849.html)



Daniela Hubloher  
(Foto: Banczerowski)



# Im Dialog mit der Selbsthilfe

Noch ist die Studien- und Projektlage zur Gesundheitskompetenz rar. Nötig sind mehr Forschung, vernetzte Akteurinnen und Akteure und fundierte Konzepte. Dieses Ziel verfolgt die Nationale Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz.

## **Welche Ziele hat die Nationale Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz?**

Die Koordinierungsstelle soll die zentrale Anlaufstelle rund um den Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz sein, der im Februar 2018 der Öffentlichkeit vorgestellt wurde. Die Forschung auf dem Gebiet der Gesundheitskompetenz steht erst am Anfang, es gibt noch viele Wissenslücken. Ein wichtiges Ziel der Koordinierungsstelle ist deshalb auch, die bundesweit vorhandenen

Studien und Gesundheitskompetenz-Projekte zu identifizieren, Daten und Wissen zu sammeln, aufzubereiten und weitere Forschung anzuregen. Ein weiteres Ziel ist es, die Aktivitäten und Akteurinnen und Akteure miteinander zu vernetzen und den Erfahrungsaustausch untereinander zu ermöglichen. Durch eine solche Zusammenarbeit lassen sich bestehende Aktivitäten besser bündeln und abstimmen, um dann in einem nächsten Schritt die Förderung der Gesundheitskompetenz koordiniert

und multidisziplinär voranzutreiben. Denn erste empirische Befunde haben gezeigt: Der Mehrheit der Bevölkerung fällt es schwer, Gesundheitsinformationen zu verstehen und sie sich zu beschaffen. Das trifft vor allem auf Menschen mit niedrigem Bildungsniveau oder mit einem Migrationshintergrund zu, auf Menschen mit chronischer Krankheit, Seniorinnen und Senioren, Kinder und Jugendliche. Dieser Befund allein reicht aber noch nicht aus, um wissenschaftlich abgesicherte Konzepte zu entwickeln, mit deren Hilfe sich die Gesundheitskompetenz dieser Menschen verbessern lässt. Benötigt wird eine aufeinander abgestimmte Strategie, wie sie der Nationale Aktionsplan skizziert.

### **Was umfasst der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz?**

Nach dem Vorbild anderer Länder werden darin die wichtigsten Herausforderungen zur Förderung der Gesundheitskompetenz aufgelistet und insgesamt 15 Empfehlungen ausgesprochen, wie die Situation in Deutschland verbessert werden kann ([www.nap-gesundheitskompetenz.de](http://www.nap-gesundheitskompetenz.de)). Diese noch allgemein formulierten Empfehlungen wurden in bisher vier Workshops mit Expertinnen, Experten, Akteurinnen und Akteuren – auch die Selbsthilfe war vertreten – aus unterschiedlichsten Gesellschaftsbereichen aufgegriffen, intensiv diskutiert und in umsetzbare Einzelziele übersetzt. Die Ergebnisse sind in „Strategiepapieren“ zusammengefasst und stehen kostenlos zum Download bereit ([www.nap-gesundheitskompetenz.de/aktionsplan/strategiepapiere](http://www.nap-gesundheitskompetenz.de/aktionsplan/strategiepapiere)). Weitere Workshops sind geplant.

### **Woran mangelt es in der Forschung?**

Unser Wissen darüber, wo die Schwierigkeiten beim Thema Gesundheitskompetenz liegen, reicht noch nicht aus, um wirkungsvolle Verbesserungen auf den Weg zu bringen. Welche Studie muss angestoßen werden, was lässt sich aus bestehenden Studien ableiten? Was muss in der Praxis passieren? Wo gibt es erste Initiativen, die wirken? Muss ich das Gesundheitssystem in der Weise ändern, dass Informationen verständlicher und zugänglicher werden? Kommunizieren Ärztinnen und Ärzte oder Apothekerinnen und Apotheker so, dass Patientinnen und Patienten sie verstehen können und wissen, was sie tun müssen? Das sind Lücken, die aktuell noch bestehen und wo jetzt die nächsten Schritte folgen müssen. Um diese Fragen zu beantworten, brauchen wir weitere Studien. Erst dann können wir den zweiten Schritt gehen und konkrete Projekte entwickeln, die einerseits die Patientinnen und Patienten persönlich erreichen, andererseits aber auch das Gesundheitssystem nutzerfreundlicher machen. Im Mai findet ein Symposium in Bielefeld statt, um eine Bestandsaufnahme der internationalen und nationalen Forschung zur Gesundheitskompetenz vorzunehmen und nach bestehenden Herausforderungen in der Forschung, Praxis und Politik zu fragen.

### **Wer wird über die Koordinierungsstelle angesprochen?**

Das sind Akteurinnen und Akteure und Organisationen aus Wissenschaft und Forschung, aus Politik und Praxis, aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe. Angesprochen sind aber

auch die erwähnten Zielgruppen mit niedriger Gesundheitskompetenz und natürlich Angehörige von Gesundheitsberufen wie zum Beispiel Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte oder Apothekerinnen und Apotheker.

### **Wie ist das weitere Vorgehen, um die Ziele zu erreichen?**

Zunächst geht es darum, den Dialog zu eröffnen und den Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz bekannt zu machen. Das kann bei Veranstaltungen und Kongressen geschehen oder bei anderen Anlässen. Dazu gehört ein enger Kontakt zu den Organisationen der Selbsthilfe, denn bislang wurden Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe eher getrennt voneinander diskutiert.

### **Welche Rolle kann die Selbsthilfe dabei übernehmen?**

Eine wichtige. Konkret lässt sich diese Frage aber nur gemeinsam mit der Selbsthilfe beantworten. Die Selbsthilfe ist ein Ort, an dem chronisch Kranke gut erreichbar sind und die Gesundheitskompetenz dieser wichtigen Zielgruppe nachhaltig gestärkt werden kann. Wir freuen uns, wenn Sie mit uns in Kontakt treten.

---


#### **Kontakt:**

Nationale Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz  
Yvonne Adam  
Tel: 030 259219 432  
E-Mail: [gesundheitskompetenz@hertie-school.de](mailto:gesundheitskompetenz@hertie-school.de)

Anmerkung der Redaktion: Dieser Text basiert auf einer geänderten und aktualisierten Version eines Interviews in *Gesundheit und Gesellschaft SPEZIAL* 12/17, 20. Jahrgang, S. 7.



Yvonne Adam  
(Quelle: Privat)



Interview

# Mündig sein heißt aktiv sein – es fällt nicht vom Himmel

Gespräch mit Udo von der Gruppe der „Anonymen Alkoholiker“ in Bad Vilbel. Die Gruppe trifft sich jeden Donnerstag um 19:30 Uhr.

→ *Seit wann besuchen Sie die Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker (AA)? Was hat Sie dorthin gebracht?*

← Seit 40 Jahren bin ich bei den AA. Ich kann es mir heute kaum noch vorstellen, aber damals war es so, dass ich ohne Alkohol keine zwei Stunden leben konnte. Ich war an einem Punkt angelangt, wo ich nur noch die Wahl hatte, mein Leben aufzugeben oder es zu verändern. Bei den AA fand ich die Unterstützung, die ich brauchte, mich aus meinem Elend hinauszubewegen und meinem Leben eine neue Ausrichtung zu geben.

→ *Was hat Sie so gestärkt, dass Sie Ihren eigenen Weg finden und gehen konnten?*

← Bei den AA gibt es ein 12-Schritte-Programm. Es ist wie eine Leitlinie, an der sich der Einzelne ausrichtet und einen roten Faden für sein Leben finden kann, ohne sich in den Anforderungen des Alltags zu verlieren. Aber das ist eine Empfehlung, das ist kein Muss. Das erste Bekenntnis aus diesem Programm lautet: „Ich erkenne an, dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin und mein Leben nicht alleine meistern kann“. Dieses Eingeständnis ist machtvoll. Es bringt einen dazu, hinzuschauen und die eigene Situation zu erkennen und anzunehmen wie sie ist. Es konfrontiert jeden mit seiner

*„Ich erkenne an, dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin und mein Leben nicht alleine meistern kann“.*

ganzen Schwäche und Hilflosigkeit und erlaubt keine Ausflüchte in die eigenen Fantasiewelten (Kopfkino). Schuld oder Vorwürfe auf andere abzuwälzen geht nicht mehr – sich und anderen etwas vorzumachen auch nicht. Das einzige, was tragfähig bleibt, ist Ehrlichkeit, schonungslose Ehrlichkeit mit sich selbst und der Umgebung. Diese Einsicht stand am Anfang und hat mir die Kraft gegeben, immer wieder auf dem Weg zu bleiben.

Das 12-Schritte-Programm begleitet uns immer. Wir kommen jeden Donnerstag im Monat in der Gruppe zusammen, um über das Thema/den Schritt des Monats zu sprechen, zu lesen und es uns immer mehr zu erschließen, indem wir überprüfen, was wir davon im Alltag verwirklicht haben. Diese Schritte beinhalten eine konsequente Arbeit an sich selbst. Es beginnt mit der Einsicht in die eigene Hilflosigkeit und endet im zwölften Schritt mit der Äußerung zur Bereitschaft, anderen Menschen auf ihrem Weg zu helfen. Wirklich helfen kann ich einem anderen nur, wenn ich mir selbst geholfen habe.

→ *Was trägt aus Ihrer langen Erfahrung dazu bei, dass ein Alkoholiker zu einem mündigen Patienten wird?*

← Der „mündige“ Patient ist das Ziel der AA. Der Weg beginnt mit dem Grundsatz: „Nur du kannst es schaffen, aber du kannst es nicht allein“. D.h., der Einzelne ist gefordert, für sich zu sorgen, um wieder auf den eigenen Füßen stehen zu können.

*„Nur du kannst es schaffen, aber du kannst es nicht allein“.*

Die Teilnehmer der Gruppe kümmern sich um jeden Neuen, der dranbleiben will. Es steht ihm jemand zur Seite, der Tag und Nacht für ihn erreichbar ist. Andere berichten in einem besonderen Treffen über ihren Weg, wie sie die Abhängigkeit vom Alkohol überwunden haben. Es sind die verschiedenen gelebten Erfahrungen, die Mut machen und aus denen jeder etwas für sich mitnehmen kann.

Ein mündiger Patient braucht Wissen über die Krankheit, ihre Ursachen, ihren Ablauf, über die Behandlungsmöglichkeiten. Er braucht soziale Kompetenz, um sich durchsetzen zu können. Beides erwirkt er bei den wöchentlichen Treffen. Hier spricht jeder nur von sich selbst, die anderen hören zu. Es gibt keine Ratschläge, keine Erwartungen oder Kritik. Nur

zuhören. Dadurch entsteht ein Raum, in dem jeder von den vielfältigen Erfahrungen der anderen lernen kann und lebensnahe Informationen bekommt. Es ist auch ein Raum, in dem jeder lernt, sich frei zu äußern und das auszusprechen, was ihm auf der Seele liegt. Auf diese Weise wächst allmählich das Verständnis für sich und für die anderen, die genauso betroffen sind, wie man selbst – und man lernt sich im Spiegel der anderen immer besser kennen, was ich für eine der entscheidenden Voraussetzungen für Mündigkeit halte. Dazu kommt noch die Ausbildung der Entscheidungsfähigkeit, das heißt, herauszufinden, was einem hilft bzw. auf seinem Weg nicht hilft. In den Gruppengesprächen kann jeder erfahren, woher er die nötigen Informationen für sich bekommt und um was er sich zu kümmern hat. Mündig sein heißt aktiv sein, es fällt nicht vom Himmel.

→ *Warum gehen Sie heute immer noch in die Gruppe?*

← Das geduldige Zuhören, Ausreden lassen, die Bereitschaft, sich alles anzuhören, was jemand auf den Tisch bringt, diese Qualitäten würden im Alltag schnell verloren gehen. Die Ehrlichkeit der Gespräche, die berührt. Und immer wieder etwas zu lernen von dem, was andere gemacht haben. Alles trägt dazu bei, meinen eigenen Weg zu finden und ihn dann auch zu gehen – und natürlich die Arbeit mit dem 12-Schritte-Programm. Ich beobachte, wie die Menschen, die wirklich damit arbeiten, sich verändern. Sie scheinen mehr in sich zu ruhen und zufrieden zu sein. Und das finde ich, ist ein gutes Ziel für die eigene Lebenslinie.

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

#### **Kontakt:**

*Anonyme Alkoholiker Bad Vilbel  
Treffpunkt: Bad Vilbel, Jugendräume/  
Christuskirchengemeinde, Grüner Weg 4,  
jeden Donnerstag, 19:30 Uhr*



Interview

# Wir sind unser eigener Gesundheits-Schmied

Interview mit Sabrina Krause und Brigitte Dietrich, Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Autoimmunkrankheit in Bad Vilbel

Bei den Autoimmunkrankheiten handelt es sich um eine Fehlfunktion des Immunsystems. Anstatt Viren und schädliche Erreger anzugreifen, greift es körpereigene Zellen an. Es ist sozusagen fehlgeleitet. Die Ursachen sind vielfältig. Ebenso die Krankheitsbilder. Es gibt heute über 400 Autoimmunkrankheiten, die bekannt sind, weil sie häufiger vorkommen. Sabrina Krause hat die Selbsthilfegruppe im Mai 2017 in Bad Vilbel gegründet. Brigitte Dietrich ist seitdem aktives Mitglied mit dem Schwerpunkt Information.

→ Was hat sie bewogen, eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Autoimmunkrankheit zu gründen?

← Vom Beginn der Erkrankung bis hin zur Diagnose hat es bei mir sechs Jahre gedauert. Selbst mit Diagnose fühlte

ich mich immer noch alleingelassen. Zurückblickend kann ich sagen: Es war ein schwieriger Weg und die Gefahr dabei war groß, die Hoffnung auf Hilfe zu verlieren. Mir war klar, dass es vielen Menschen ähnlich ergeht. Deshalb habe ich die Selbsthilfegruppe gegründet. Ich wollte mich mit anderen Menschen austauschen und einen Raum schaffen, indem wir uns gegenseitig ermutigen. Es ist wichtig, auf andere zu treffen, die so lange gesucht haben, bis sie den richtigen Arzt, die richtigen Informationen oder Heilmethoden für sich gefunden haben und die sagen können:

„Ich habe nicht resigniert – das kannst du auch!“

Es reicht nicht aus, sich in der Gruppe nur mit der Krankheit zu beschäftigen. Dabei besteht die Gefahr, das Leid zu

vergrößern. Es braucht ein Ziel, und das ist: Alternativen zu finden, um das Leben zu verbessern und weiterführen zu können.

Diese positive Einstellung hat Synergieeffekte. Das heißt, sie wirkt sich verstärkend auf alle in der Selbsthilfegruppe aus und hilft dadurch jedem.

→ Wie haben Sie es geschafft, sich aus der anfänglich hoffnungslosen Situation heraus zu selbstbewussten Patientinnen zu entwickeln?

← Man muss aktiv bleiben, sich vielseitig informieren. Dabei ist die genaue Beobachtung der Symptome wichtig, um sie vor allem dem Arzt gezielt beschreiben zu können. Dann können sie ihn auch bitten, die Beschwerden zu überprüfen und möglichst gemeinsam mit ihm Lösungen

finden. Oft haben Ärzte keine Zeit oder hören nicht richtig zu. Dann ist es besser, den Arzt zu wechseln, bis man einen findet, dem man vertrauen kann. Manchmal ist es wichtig, eine zweite Meinung einzuholen, bis man spürt, dass man die richtige Diagnose gefunden hat. Es braucht Geduld und den Willen, Alternativen zu finden; nicht aufzugeben, sondern bereit zu sein, sich auf neue Medikamente und Heilmethoden etc. einzulassen. Mit dem Sammeln und Sortieren von Informationen schärft sich der Blick für das, was einem helfen könnte. Diese kritische Sichtweise wird zur Grundlage für den mündigen Patienten.

### *Oft haben Ärzte keine Zeit oder hören nicht richtig zu.*

→ *Wie hat sich Ihre Haltung im Umgang mit der Krankheit im Laufe der Jahre verändert?*

← Sabrina Krause: Beim Auftauchen der Krankheitssymptome fühlte ich mich zunehmend ausgeliefert, da kein Mittel sie zum Verschwinden brachte. Ich betrachtete meinen Körper als Feind. Die Autoimmunkrankheit hat mich einfach gezwungen, mich mit mir zu beschäftigen und mich selbst wichtig zu nehmen. Sie hat mir neue Perspektiven eröffnet. Ich beschäftige mich heute mit Ernährung, Naturheilmitteln, Entspannung, meinen Alltagsgewohnheiten und Bewegung. Alles Faktoren, die mich fit halten und den Organismus stärken. Ich nehme die Krankheit an, so wie sie ist. Sie ist wie ein Stolperstein. In jedem Leben gibt es Stolpersteine, die einen herausfordern. Mein Leben baut sich zwar um die Krankheit herum auf, aber ich bin nicht meine Krankheit. Ich bin Sabrina Krause. Es gibt einen Baukasten, mit dem wir die eigene Gesundheit mit unserem Willen wiederherstellen können. Wir sind unser eigener Gesundheits-Schmied.

Brigitte Dietrich: Ich war immer vielseitig interessiert, neugierig, wach für meine Umgebung, bis meine Kräfte mehr und mehr nachließen, ohne dass dafür

ein plausibler Grund gefunden wurde. Ich habe mit diesem Zustand sehr gehadert und bin früher als ich wollte aus dem Berufsleben ausgeschieden. Alle Untersuchungen ergaben nach wie vor keine wirkliche Erklärung. Die endokrinologische Untersuchung habe ich auf eigene Initiative durchführen lassen. Die Hausärztin schob mich in die „Psychoecke“. Es dauerte fast vier Jahre, bis ein Radiologe Hashimoto feststellte. Damals noch eine seltene Erkrankung der Schilddrüse. Im Internet entdeckte ich damals eine einzige Buchempfehlung, in der ich alle meine Symptome beschrieben fand. Ich suchte nach einem Arzt, der sich mit Autoimmunkrankheiten beschäftigte und fand ihn ganz in der Nähe. Durch meine natürliche Wissbegier fand ich heraus, dass man die Dokumentation von allen wissenschaftlichen Kongressen im Paket anfordern kann – und dass zu einem erschwinglichen Preis. Es macht mir große Freude, diese Unterlagen durcharbeiten und das Wissen mit der Gruppe und mit meinem Arzt teilen zu können. Diese Gespräche sind für beide sehr bereichernd. So entsteht ein lebendiger Austausch für alle. Gut informiert zu sein ist für mich ein Lebenselixier.

→ *Jedes Mitglied in der Gruppe hat ein anderes Krankheitsbild. Wie gehen Sie damit um?*

← Wir schauen über den Tellerrand, indem wir krankheitsübergreifend arbeiten. Das bedeutet zuerst einmal für jeden, dass es keine Rezepte gibt. Jeder ist in der Situation, seine spezifischen Bausteine für sich zu finden und sie am richtigen Ort einzusetzen. Unsere Gemeinsamkeiten sind das Immunsystem und der Wille, unseren Gesundheitszustand zu verbessern. Daraus ergeben sich die Themen für jeden einzelnen von uns: Wie man sich mit Entspannungsübungen helfen kann, die richtigen Bewegungsübungen für sich zu finden, gesunde Ernährung, Auswirkungen von Stress, Erfahrung mit Medikamenten, Ärzten, Kliniken, etc. Wir laden Referenten ein bzw. besuchen Vorträge und benutzen auch das Internet als Informationsquelle – allerdings

mit Vorsicht. Es ist nicht immer sicher, wie seriös die Berichte sind. Eine Frau in unserer Gruppe hat sich mit so einem Tipp fast um ihr Leben gebracht. Sehr oft werden auch Extremfälle beschrieben, die einen am Ende eher belasten und daher wenig hilfreich sind. Am Puls der Zeit sind wir vor allem durch die Kongressinformationen, die Brigitte für uns bearbeitet. Trotz der verschiedenen Krankheitsbilder befinden wir uns alle in einer Situation, die uns wie ein gemeinsames Schicksal miteinander verbindet. Außenstehende können unsere Situation nicht so gut nachvollziehen. In der Gruppe verstehen wir uns auf einer tieferen Ebene. Wir wissen, dass wir nicht allein sind, dass wir uns gegenseitig helfen und anderen Erkrankten Impulse geben können. Das Miteinander ist es, was uns Kraft gibt.

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

---

#### **Kontakt:**

*Selbsthilfe-Kontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel  
Selbsthilfegruppe Autoimmunerkrankungen  
Treffpunkt: Bad Vilbel, Altes Rathaus, jeden zweiten Montag im Monat, 18:00 Uhr.*

*Jeder kann dazukommen.*

*Tel: 06101 1384*

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



*Brigitte Dietrich (li.) und Sabrina Krause (Foto: privat)*



Interview

# Wer viel weiß, ist kompetenter und kann anderen auch sicherer gegenüber treten

Gespräch mit Doris Schaub,  
Kontaktperson der Selbsthilfegruppe Arthrose in Friedberg.



→ *Wie kamen Sie dazu, eine Selbsthilfegruppe zu gründen?*

← Die Diagnose Arthrose hat mich sofort dazu bewegt, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Ich dachte, es gäbe sie überall, da so viele Menschen heutzutage an Arthrose leiden. Fehlanzeige! Im Wetteraukreis gab es keine. Anette Obleser von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises meinte, es wäre sicher für viele Menschen hilfreich, wenn eine Gruppe gegründet würde. Das kam mir sehr entgegen. Es macht mir Spaß, so etwas selbst aufzuziehen. Im Oktober 2014 fand das erste Treffen im Kreishaus statt. Seitdem kommen regelmäßig 6 bis 12 Menschen zu unseren monatlichen Treffen. Bei den öffentlichen Vorträgen, die ich über die Zeitung rechtzeitig bekannt gebe, ist der Raum oft überfüllt.

Darüber hinaus besuchen uns sehr viele Menschen nur einmal, um sich zu informieren. Sie sind sehr beeindruckt von unserem umfangreichen Material zu allen möglichen Themen, das sie gerne mitnehmen können. Die Informationen reichen ihnen – und mir macht es Freude, wenn sie ihnen weiterhelfen. Wir haben auch eine kleine Bibliothek angelegt, in der ich meine Bücher zum Ausleihen zur Verfügung stelle. Das klappt reibungslos. Es bringt mir selbst viel, wenn ich Informationen bekomme und wenn ich sie weitergeben kann.

**Unsere Schwerpunkte sind neben dem Austausch von Erfahrungen vor allem die Vermittlung von Wissen und Informationen**

→ *Wo liegt der Schwerpunkt bei den monatlichen Treffen?*

← Unsere Schwerpunkte sind neben dem Austausch von Erfahrungen vor allem die Vermittlung von Wissen und Informationen zum Krankheitsbild Arthrose und zu den aktuellen Behandlungs- und Heilmöglichkeiten.

Jeder, der zu uns kommt, hat bei uns zuerst einmal die Möglichkeit, seine Krankheitssymptome und Erfahrungen zu schildern. Wer macht sich schon klar, dass wirklich jedes Gelenk von Arthrose befallen sein kann und welche schmerzvollen Auswirkungen damit einhergehen? Der Austausch über Erfahrungen mit Medikamenten, Ärzten, Krankenhäusern usw. ist für alle interessant und auch hilfreich für eigene Entscheidungen. Die meisten haben erlebt, dass ihnen außer Operation und Schmerztabletten nichts weiter aufgezeigt wurde. Unser Anliegen ist es, Alternativen zur Behandlung und Heilung von Arthrose aufzuzeigen.

**Schwerpunkte dabei sind:**

- Veränderung der Ernährung
- Regelmäßige und gezielte Bewegung
- Seelische Ausgeglichenheit

Dazu laden wir Referenten ein und/oder bearbeiten die Themen in der Gruppe. So schärft sich allmählich das Bewusstsein für das, was uns gesund erhält. Wir haben das Glück, dass jemand in unserer Gruppe durch bewusste Ernährung die Arthrose im ganzen Körper positiv beeinflussen kann. Es ist nicht leicht, seine Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Aber es macht allen Mut zu wissen, dass es ein konkreter Weg ist. Auch wenn der fachliche Informationsaustausch bei uns im Mittelpunkt steht, lassen wir bei jedem Treffen Zeit für lockere Gespräche, planen gemeinsame Ausflüge, z. B. zu anderen Selbsthilfegruppen, und freuen uns jedes Jahr auf ein gemeinsames Essen in einem Lokal, das sowohl vegetarische als auch vegane Küche anbietet.

→ *Wie haben Sie sich zu einer fachlich kompetenten Patientin entwickelt?*

← Wer viel weiß, ist kompetenter und kann anderen auch sicherer gegenüber treten. Es gibt heutzutage so viele Informationen und Wissen zu den verschiedenen Krankheiten, dass es für den Einzelnen leicht unüberschaubar wird. Wie soll man da eine Entscheidung für sein eigenes Wohl treffen? Für mich war es immer wichtig, nicht passiv zu bleiben,

sondern mich zu informieren, Erfahrungen auszutauschen und mich aktiv für meine Gesundheit einzusetzen. So gehe ich z. B. niemals ohne einen Fragebogen zu einem Arzt. Ich eigne mir gern über Seminare, Fachliteratur und Internet Wissen an und ich gebe es ebenso gern weiter. So habe ich ein breites Spektrum von Themen bearbeitet, über die ich jederzeit berichten kann. Das macht mir Freude und es bereichert auch mein Leben. Wenn die Infos jemandem helfen, scheint es, dass der Alltag ein wenig heller wird.

**So gehe ich z. B. niemals ohne einen Fragebogen zu einem Arzt.**

→ *Braucht ein/e mündige Patientin/ mündiger Patient nicht auch einen mündigen Arzt?*

← Mein Bild von einem mündigen Arzt ist, dass er auf die Patientin oder den Patienten eingehen kann – sich Zeit nimmt und ihm zuhört und dass er mich zum Facharzt weitervermittelt, wenn er nicht weiter weiß. Das zeigt für mich Größe.

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

**Kontakt:**

Selbsthilfegruppe Arthrose  
Treffpunkt: Friedberg, jeden 1. Donnerstag im Monat 18:00 Uhr  
Tel: 06007 2166 oder 0177 3428199  
E-Mail: [doris.schaub@gmx.de](mailto:doris.schaub@gmx.de)



Doris Schaub  
(Quelle: Privat)



Mitmachworkshop von Prof. Dr. Nashan, Direktorin der Hautklinik im Klinikum Dortmund, zum Thema „Ich sehe was, was Du nicht siehst. Treffen Sie Hautexperten vor Ort!“, Quelle: Klinikum Dortmund

Portrait einer Einrichtung

# „Mündige Patienten“ erhalten Zertifikat

## Medizinische Themen verständlich verpackt: Patientenhochschule im Klinikum Dortmund

**F**ür Patienten und solche, die es nicht werden wollen: Im Klinikum Dortmund bekommen Interessierte gesundheitliche und medizinische Themen einfach vermittelt. Durch verschiedene Vorträge und Kurse in der Patientenhochschule erhalten jedoch nicht nur Patienten, sondern alle Interessierten einen umfassenden Einblick in das Gesundheitssystem. Damit möchte das Klinikum die Menschen mündig und zu Partnern im Behandlungsprozess machen. Nach zwei Semestern können die Teilnehmer sogar eine Prüfung ablegen und ein Zertifikat über das erlangte Wissen erhalten.

„Schlechtes Hören muss nicht sein“, „Schlaganfallversorgung“ oder „Organspende, Aufklärung zum Hirntod, etc.“ sind nur eine Auswahl der zahlreichen Themen, die den Interessierten zur Verfügung stehen. Es bleibt aber nicht bei der theoretischen Vermittlung: Patienten haben bei Mitmach-Workshops und sogar Vor-Ort-Diagnosen die Möglichkeit, praktisches Wissen zu generieren und die eigene Gesundheit besser einschätzen zu können. „Wer als Patient die Hintergründe kennt, ist letztlich verständnisvoller

bei den Abläufen und bleibt dann seiner Therapie treu“, sagt Marc Raschke, Leiter der Unternehmenskommunikation im Klinikum Dortmund und Initiator der Patientenhochschule in Dortmund.





Die Teilnehmer können zwischen theoretischen, praktischen und politischen Themen wählen. Das erworbene Wissen wird am Ende in einer freiwilligen Prüfung abgefragt, die zu dem Zertifikat „Mündiger Patient“ führt. Insgesamt müssen dafür zwölf Vorträge bzw. Kurse innerhalb von zwei Halbjahren absolviert werden. Unter diesen müssen mindestens drei der praktischen, drei gesundheitspolitische und drei medizinische Themen sein. Die restlichen drei Vorträge können die Teilnehmer frei aus dem Vorlesungsverzeichnis wählen.

Die kostenfreien Kurse, die in Kooperation mit der Akademie-DO entwickelt wurden, bietet das Klinikum seit Januar 2016 an. Sie richten sich sowohl an interessierte Bürger und Patienten als auch an Patientenvertreter und Mitarbeiter im Gesundheits- und Sozialwesen. Ein Einstieg in jederzeit möglich.

Unter: [www.patientenhochschule-dortmund.de](http://www.patientenhochschule-dortmund.de) kann das aktuelle Vorlesungsverzeichnis eingesehen werden. Wer konkrete Fragen

hat, kann sich auch direkt an die Patientenhochschule wenden: [christine.hard@klinikumdo.de](mailto:christine.hard@klinikumdo.de).

(Von Annika Haarhaus, Volontärin der Unternehmenskommunikation)

---

**Kontakt:**

Klinikum Dortmund,  
Unternehmenskommunikation  
Marc Raschke

Beurhausstr. 40, 44137 Dortmund  
Tel: 0231 95321200, Mobil: 0174 1665987  
Fax: 0231 9539821200  
[Marc.raschke@klinikumdo.de](mailto:Marc.raschke@klinikumdo.de)  
[www.klinikumdo.de](http://www.klinikumdo.de)  
[www.facebook.com/klinikumdo](https://www.facebook.com/klinikumdo)  
[twitter.com/klinikumdo](https://twitter.com/klinikumdo)



Marc Raschke  
(Quelle: Klinikum Dortmund)

## Das Klinikum Dortmund geht live: Experten-Chats via Social Media

Mediziner aus dem Klinikum Dortmund geben in Live-Chats Einblicke in verschiedene gesundheitliche Themen und erklären dabei medizinische Zusammenhänge mal „ganz einfach“. Die Community kann auf Facebook und Instagram live Rückfragen stellen. Damit ist das Klinikum Dortmund das erste Krankenhaus, das Live-Experten-Chats via Social Media anbietet. Von einer am Knie-Modell eingebauten Knieprothese über eine Darmkrebs-OP, die an einem Pizzateig erklärt wird, bis hin zu „Leibesinselschwund“ werden in den Live-Chats seit April 2017 Themen aus allen Fachrichtungen behandelt.

Marc Raschke, Leiter der Unternehmenskommunikation im Klinikum Dortmund, moderiert die Sessions und hatte auch die Idee zu den Live-Chats. „Der klassische medizinische Frontal-Vortrag im Rahmen einer abendlichen Patientenveranstaltung erreicht nun mal leider längst nicht mehr alle Zielgruppen“, so Raschke. „Nun kann jeder bequem von überall her am Live-Chat teilnehmen.“ Die Experten-Chats werden im Anschluss auch auf Youtube veröffentlicht und können dort im Nachgang angesehen werden – schon knapp 75 verschiedene Themen können Interessierte sich dort ansehen.

# Sicher in der Arztpraxis – Empfehlungen für Patientinnen, Patienten und ihre Angehörigen

## Tipps **vor** dem Arztbesuch

- Schreiben Sie sich Ihre Fragen vor dem Arztbesuch auf und nehmen Sie diese mit zum Termin.
- Bringen Sie einen aktuellen Medikamentenplan oder alle aktuellen Medikamente, die Sie gerade einnehmen, mit. Denken Sie auch an Nahrungsergänzungsmittel und freiverkäufliche Arzneimittel aus Apotheke und Reformhaus.
- Nehmen Sie Befunde anderer Ärzte, Laborergebnisse, Röntgen-, Ultraschall- und MRT-Bilder sowie Entlassungsbriefe mit.
- Denken Sie auch an Ihre Gesundheitspässe, zum Beispiel Allergiepass, Impfpass, Mutterpass, Schlaganfall-Pass, Implantate-Pass.
- Nehmen Sie bei Bedarf eine Person Ihres Vertrauens als Unterstützung mit.

## Tipps **beim** Arztbesuch

- Berichten Sie über den Anlass Ihres Arztbesuches. Auch scheinbar Unwichtiges kann wichtig sein. Sprechen Sie beispielsweise auch über Allergien, Unverträglichkeiten, Schwangerschaft, Arzneimittelnebenwirkungen.
- Lassen Sie sich Untersuchungsergebnisse und Behandlungsvorschläge vom Arzt erläutern und gegebenenfalls ausdrucken.
- Lassen Sie sich einen Medikamentenplan mit genauen Angaben zur Einnahme geben, zum Beispiel Medikamentenname und -stärke, Darreichungsform, Dosierung, Einnahmezeit (ab wann, Tageszeit, vor / während / nach dem Essen), Dauer der Einnahme, Lagerung des Medikaments.
- Fragen Sie nach Risiken, Neben- und Wechselwirkungen und ob Sie gegebenenfalls Medikamente weglassen können.
- Fragen Sie, was Sie selbst tun können, um die Behandlung zu unterstützen.
- Manchmal ist weniger mehr: Beachten Sie, dass mehr Untersuchung und mehr Behandlung nicht immer besser sind.
- Nehmen Sie sich zum Lesen von Aufklärungsbögen Zeit, fragen Sie gezielt nach Risiken und unterschreiben Sie erst, wenn Sie den Inhalt verstanden haben.

- Achten Sie auf Hygienemaßnahmen der Praxis und die Möglichkeit zur Händedesinfektion. Sprechen Sie bei Bedarf das Personal darauf an.
- Wiederholen Sie Hinweise und Empfehlungen des Arztes, um sicherzugehen, dass Sie diese richtig verstanden haben. Machen Sie sich gegebenenfalls Notizen.
- Achten Sie darauf, nicht verwechselt zu werden. Bestätigen Sie, beispielsweise vor einer Blutentnahme, Ihre Identität mit Namen und Geburtsdatum.
- Fragen Sie bei Unklarheiten, Unverständnis oder Ängsten nach.

## Tipps **nach** dem Arztbesuch

- Achten Sie auf die Herausgabe der richtigen Medikamente in Ihrer Apotheke und fragen Sie im Zweifel beim Apotheker nach.
- Halten Sie sich genau an die Vorgaben zur Einnahme der Medikamente und zur Anwendung der Hilfsmittel (beispielsweise Bandagen oder Stoma- und Inkontinenzartikel).
- Beobachten Sie sich selbst. Melden Sie sich in der Praxis, um über Veränderungen zu berichten.
- Fragen Sie in der Praxis nach, wenn eine Untersuchung durchgeführt wurde und Sie das Ergebnis, beispielsweise Laborbefunde, noch nicht erhalten haben.
- Besprechen Sie wichtige Entscheidungen auch mit Ihren Angehörigen und Ihnen nahestehenden Menschen. Wenn Sie unsicher sind, holen Sie eine zweite Meinung ein.

Ihre Notizen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quelle: Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (Hrsg.): *Sicher in der Arztpraxis. Empfehlungen für Patientinnen, Patienten und ihre Angehörigen*, Berlin 2015

(Die Patienteninformation steht zum kostenlosen Download im Internet bereit unter: [www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2016/09/150529\\_TippsArztpraxis\\_web.pdf](http://www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2016/09/150529_TippsArztpraxis_web.pdf))

# Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



*Buch:*

## Ihr gutes Recht als Patient

- Welche Rechte Sie gegenüber Ärzten, Zahnärzten, Psychotherapeuten, Heilpraktikern, Pflegepersonal, Krankenhäusern und Krankenkassen haben.
- Wie Sie bei möglichen Behandlungsfehlern konkret vorgehen.
- Welche Regelungen das neue Patientenrechtgesetz beinhaltet.
- Mit vielen Beispielfällen und einer Tabelle zum Schmerzensgeld

Klärt ein Arzt unzureichend über Behandlungsrisiken oder -alternativen auf, ist die Abrechnung nicht in Ordnung, verweigert die Krankenkasse Leistungen oder bietet eine Arztpraxis ihre Extras nur gegen Bares an, stehen Patienten und Versicherte vor einem Problem. Sie müssen um die Durchsetzung ihrer Ansprüche kämpfen – vorausgesetzt, sie kennen ihre Rechte. Welche Rechte Patienten haben und wie sie ihre Ansprüche geltend machen können, zeigt unser Ratgeber.

Autor: Wolfgang Schuldzinski  
ISBN: 9783863360115  
(Hg: Verbraucherzentrale, 3. Auflage)



*Download:*

## Informiert und selbstbestimmt – Ratgeber für Patientenrechte

Der Ratgeber bietet eine verständliche Darstellung und Erläuterung der Rechte der Patient\*innen. Mit dem 2013 in Kraft getretenen Patientenrechtgesetz wurden wichtige Patientenrechte ausdrücklich im Gesetz festgeschrieben. Auf dieses Gesetz können Sie sich berufen, wenn Sie Ihre Rechte gegenüber den Behandelnden, also der Ärztin, dem Arzt, den Physiotherapeut\*innen, der Hebamme oder Heilpraktiker\*innen einfordern möchten.

Kostenlos zu beziehen über:  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/praevention/details.html?bmg\[pubid\]=45](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/praevention/details.html?bmg[pubid]=45)

[www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/VorsorgeUndPatientenrechte\\_node.html](http://www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/VorsorgeUndPatientenrechte_node.html)



*Download:*

## Sicher im Krankenhaus – Ein Ratgeber für Patienten

Zusammen mit drei hessischen Krankenhäusern wurde die Patienten-Broschüre „Sicher im Krankenhaus“ für den Einsatz in der stationären Versorgung erstellt. Im Rahmen des Pilotprojektes wurde die Broschüre erprobt und die Krankenhaus-Mitarbeitenden dieser Häuser und ihre Patientinnen und Patienten gaben im Zuge der Evaluation wertvolle Rückmeldungen zur Weiterentwicklung der Broschüre.

Irren ist menschlich, Fehler passieren. Richtig ist auch: Mehrere Augenpaare sehen mehr als zwei. Als Patienten nehmen Sie sensibel Unregelmäßigkeiten oder Fehler in Ihrer Behandlung wahr. Ihr Wissen leistet einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit Ihrer eigenen Behandlung.

Diese Broschüre erläutert neben den Sicherheitsmaßnahmen der Krankenhäuser, wie genau Sie sich als Patient aktiv beteiligen können. Erläuterungen zu bestimmten Behandlungen und Untersuchungen, Checklisten und Formulierungshilfen unterstützen Sie dabei. Dieser Patienten-Leitfaden entstand im Rahmen eines öffentlich geförderten APS-Projektes für den Einsatz in deutschen Krankenhäusern.

Kostenfrei zu beziehen unter  
[www.aps-ev.de/handlungsempfehlungen](http://www.aps-ev.de/handlungsempfehlungen)



Broschüren:

## Broschüren in einfacher Sprache

Als Patient ist es nicht immer einfach, das zu verstehen, was der Arzt sagt oder erklärt. Jeder liest Beipackzettel von Medikamenten, versteht diese oftmals nicht, und medizinische Sätze sind allzu oft voller Fremdwörter oder Fachwörter. Daher gibt es die Broschüre »Arzt-Patient-Wörterbuch«, in der viele Fachwörter in leichter Sprache erklärt sind. In der Broschüre »Gesundheit verstehen« finden Sie Ideen und Tipps für Ihre Gesundheit. Es geht um Körper, Geist und Seele, denn diese drei Bausteine sind wichtig für Ihr Wohlbefinden. Für die Gruppenarbeit in der Selbsthilfe gibt es den Begleiter »Ich verstehe dich«, der wertvolle Anregungen für ein verständnisvolles Miteinander gibt.

Alle Broschüren sind in leichter Sprache verfasst. Warum? Leichte Sprache ist eine sehr leicht verständliche Sprache und ist ein Angebot für Menschen, für die wissenschaftlich verfasste Texte zu schwierig sind. Somit leistet eine Broschüre in leichter Sprache einen wichtigen Beitrag zur inklusiven Gesellschaft.

*Die Broschüren (jeweils nur ein Exemplar pro Broschüre) können kostenfrei unter [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de) bestellt werden.*

*AOK (Hg.), September 2017*

## Wichtige Internetadressen

### 1. Hilfe für Kliniksuche

Patienten, die für eine spezielle Behandlung oder Operation nach einer geeigneten Klinik suchen, können sich mithilfe der Qualitätsberichte über das jeweilige Angebot genauer informieren.

[www.verbraucherzentrale-hessen.de/sites/default/files/migration\\_files/media227951A.pdf](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de/sites/default/files/migration_files/media227951A.pdf)

### 2. Sicher in der Arztpraxis

Empfehlungen für Patient\*innen und ihre Angehörigen vor, beim und nach dem Arztbesuch:

[www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2016/09/150529\\_TippsArztpraxis\\_web.pdf](http://www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2016/09/150529_TippsArztpraxis_web.pdf)

### 3. Sicher im Krankenhaus

Empfehlungen für Patient\*innen und ihre Angehörigen, die bei einem Krankenhausaufenthalt zu beachten sind:

[www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2016/09/APS\\_SICHER\\_IM\\_KRANKENHAUS\\_2016.pdf](http://www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2016/09/APS_SICHER_IM_KRANKENHAUS_2016.pdf)

### 4. Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz:

Wenn wir über Gesundheitskompetenz sprechen, geht es um den Umgang mit unserer eigenen Gesundheit, um Teilhabe, Mitsprache und Selbstbestimmung in allen Fragen, die unsere Gesundheit betreffen. Um gute Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen zu können, sind wir auf Informationen angewiesen – ganz gleich, ob es um gesunde Ernährung, Bewegung, Medikamente oder unterschiedliche Behandlungsalternativen geht. Gesundheitskompetenz bildet die Summe der Fähigkeiten, die wir benötigen, um uns gesundheitsrelevante Informationen im Alltag zu erschließen.

[www.nap-gesundheitskompetenz.de](http://www.nap-gesundheitskompetenz.de)

### 5. Aktionsbündnis Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V. wurde im April 2005 als gemeinnütziger Verein gegründet. Es setzt sich für eine sichere Gesundheitsversorgung ein und widmet sich der Erforschung, Entwicklung und Verbreitung dazu geeigneter Methoden.

Die Grundregeln der Vereinsarbeit lauten:

- Glaubwürdigkeit durch Unabhängigkeit
- Bündelung von Fachkompetenzen
- Multidisziplinäre Vernetzung
- Von der Praxis für die Praxis

[www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)

# Neues aus der Selbsthilfelandchaft

## Angehörige von Menschen mit Demenz

### Neuer Gesprächskreis in Butzbach

Häusliche Pflege bedeutet, dass sich pflegende Angehörige oft über lange Zeiträume enormen psychischen, physischen und seelischen Belastungen aussetzen. Pflegende Angehörige sind 24 Stunden am Tag gefordert, wenn sie den an Demenz Erkrankten das so notwendige Gefühl der Geborgenheit, Sicherheit und Vertrautheit erhalten wollen. Das kostet jeden Tag viel Kraft, die sie manchmal nicht haben.

Pflege kann nur gutgehen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht!

Deshalb möchten der Seniorenbeirat Butzbach und das Familienzentrum der Evangelischen Markus-Kirchengemeinde Butzbach interessierte Angehörige von Menschen mit Demenz zum Gedankenaustausch rund um die häusliche Pflege einladen.

Hier finden Angehörige die Möglichkeit, in einer vertrauensvollen Atmosphäre und in einem vertrauten Miteinander über Erfahrungen und Wünsche, Sorgen und Nöte, aber auch über positive und motivierende Eindrücke bei der Bewältigung täglicher Herausforderungen im häuslichen Pflegeprozess zu sprechen. Dabei dürfen auch gern Probleme thematisiert werden, die bislang für den einen oder anderen ein Tabu darstellen, deshalb nie benannt wurden, aber unterschiedlich den Umgang mit den zu Pflegenden nachhaltig beeinflussen.

Der Gesprächskreis findet jeden 2. Mittwoch im Monat in der Zeit von 16:00 bis 17:30 Uhr in Butzbach statt.

---

#### **Kontakt**

Tel: 06447 8867211 oder 06033 64882

## Deutsche Multiple Sklerose-Gesellschaft e. V.

### MS-Gruppe Butzbach

Treffpunkt: Butzbach, 1. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr

---

#### **Kontakt:**

Tel: 0174 3109186

E-Mail: [reimund.menges@t-online.de](mailto:reimund.menges@t-online.de)

## Osteoporose in Bad Vilbel

### Neue Selbsthilfegruppe

Im fortgeschrittenen Alter sind viele Menschen von Osteoporose betroffen. Schon eine unüberlegte Drehbewegung, ein heftiger Husten oder auch das unglückliche Abstützen mit der Hand können reichen, um die Knochen brechen zu lassen. Die Selbsthilfegruppe ist noch offen für neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter.

Die Gruppentreffen finden jeden dritten Mittwoch im Monat um 17 Uhr im Alten Rathaus in Bad Vilbel statt.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

---

#### **Kontakt:**

Tel: 06101 1384

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

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

# Kehlkopferoperierte, Halsatmer, an Kehlkopf-, Hals-, Rachenkrebs Erkrankte

## Selbsthilfegruppe Mittelhessen

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und deren Angehörigen, die ihre Erfahrungen mit dem Leben nach der Diagnose einer Krebserkrankung im Kehlkopf-, aber auch im Hals-, Rachen- und Mundbereich weitergeben wollen und damit Neuerkrankten in dieser schweren Lebensphase helfen und sie informieren möchten.

Der direkte Kontakt zu den Erkrankten steht ganz oben auf der Agenda. Denn nur Betroffene sind in der Lage, das selbst Erlebte glaubhaft und überzeugend dem Mitmenschen, der gerade die Diagnose bösartiger Tumore erhalten hat, nahezubringen.

Die Betreuungsarbeit ist rein ehrenamtlich und besteht nicht nur in der Übermittlung von Zuversicht und Mut, die notwendige medizinische Behandlung durchzustehen, sondern Wege zu

zeigen, wie der Betroffene ein lebenswertes Leben in unserer Gesellschaft trotz seiner Behinderung weiterführen kann.

Wenn möglich, treten wir schon vor einer geplanten OP/Therapie mit dem Patienten und seinen Angehörigen in Kontakt.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen regen Erfahrungsaustausch untereinander. Ob es um den Umgang mit Hilfsmitteln geht, Tipps und Unterstützung im Umgang mit Behörden, Krankenkassen, Schwerbehindertenausweis etc.

Unsere Treffen finden z. Zt. noch monatlich in Marburg statt. Wir sind aber auf der Suche nach einem geeigneten neuen Treffpunkt im Wetteraukreis.

---

### **Kontakt:**

*Ansprechpartner für den Wetteraukreis*

*Jörg Schneider*

*Tel: 06041 968930*

*E-Mail: joerg.schneider@kehlkopf-mittelhessen.de*

*www.kehlkopf-mittelhessen.de*

# Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Bad Nauheim

## für Betroffene und Angehörige

Die Diagnose Prostatakrebs löst große Ängste bei Betroffenen und Angehörigen aus und kann einen tiefen Einschnitt in ihrem Leben bedeuten. Darum gründeten die Prostatakrebs-Selbsthilfe, Landesverband Hessen e.V., und die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises eine Prostata-Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim.

Wenn Betroffene sich gegenseitig zuhören, nachfühlen und verstehen, vermittelt das ein Gefühl von Gemeinsamkeit und Vertrauen.

Wenn Angehörige Erfahrungen untereinander austauschen und dadurch neue Ideen zur Lösung eines Problems entwickeln, ist das schon ein Schritt in die richtige Richtung.

Selbsthilfegruppen leisten etwas Unersetzbares, etwas, das für jeden Menschen von großer Bedeutung sein kann. In Selbsthilfegruppen lernen die Teilnehmer von den Erfahrungen der anderen, sie erhalten zusätzlich viele Informationen. Informiertheit ist eine wichtige Voraussetzung, um sich zu einem mündigen Patienten im Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln. Die Arbeit in Selbsthilfegruppen bietet daher eine Chance, sich zu einem selbst- und sachkompetenten Patienten zu entwickeln.

Die Treffen finden regelmäßig jeden letzten Montag im Monat um 18:00 Uhr in der Kurpark-Klinik, Kurstr. 41-45 in Bad Nauheim statt. Eingeladen sind Betroffene und Angehörige.

---

### **Kontakt:**

*Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises*

*Tel: 06031 832345*

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

*selbsthilfe.wetterau.de*



## Selbsthilfegruppe Endometriose

Endometriose ist eine der häufigsten Unterleibs-Erkrankungen bei Frauen. Die Ursache sind Ansiedlungen von Gebärmutter-schleimhaut außerhalb der Gebärmutter. Sie können vorkommen, ohne dass eine Frau davon etwas spürt. Bei anderen ist Endometriose aber eine chronische Erkrankung, die starke Schmerzen verursacht und die Fruchtbarkeit mindert. Oft dauert es Jahre, bis eine Endometriose als Ursache der Beschwerden festgestellt wird.

Wir suchen Betroffene, die sich der neuen Selbsthilfegruppe anschließen und sich untereinander austauschen möchten, um anderen Frauen einen langen Leidensweg zu ersparen.

Informiertheit ist eine wichtige Voraussetzung für sachkundige Entwicklung, um medizinische Angebote gezielter oder auch

kritischer zu nutzen. Durch die Erfahrung in der Selbsthilfegruppe kann frau sich Sach- und Selbstkompetenz aneignen und die gewonnene Sicherheit im Gespräch mit Experten und Spezialisten anwenden. Die Treffen werden nicht therapeutisch oder medizinisch geleitet und werden voraussichtlich in Bad Nauheim stattfinden.

---

### **Kontakt:**

*Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises*

*Tel: 06031 832345*

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

## „Blickpunkt Auge“ Rat und Hilfe bei Sehverlust.

Beratungsangebot ab September 2019 in Friedberg

Der Blinden- u. Sehbehindertenbund in Hessen (BSBH) ist einer von 20 Landesorganisationen, die dem Deutschen Blinden- u. Sehbehindertenverband (DBSV) als Dachorganisation angehört.

Die „Bezirksgruppe Gießen-Oberhessen“ umfasst Stadt und Landkreis Gießen sowie den nördlichen Wetteraukreis und Teile des Vogelsbergs. Sie bietet seit über 70 Jahren einerseits Beratung von Betroffenen sowie regelmäßige Veranstaltungen, Treffen und Freizeitaktivitäten für die Mitglieder, die auf die besonderen Bedürfnisse Seheingeschränkter abgestimmt sind und zum Erfahrungsaustausch genutzt werden können. Zudem möchte der BSBH auf Kommunen und Institutionen beratend einwirken, damit der allgemeine Lebensraum für alle Menschen – also auch für Menschen mit (Seh) Behinderung – möglichst barrierefrei gestaltet und damit zugänglich und nutzbar wird.

Lebensfreude festzuhalten und neue Perspektiven zu entwickeln, ist für „Betroffene“ nach Verlust der Sehkraft meist sehr schwer. Hierbei kann die Selbsthilfegemeinschaft Gießen-Oberhessen mit den Erfahrungen von ausschließlich selbst Betroffenen hilfreich zur Seite stehen und regelmäßige Treffen

in Gießen anbieten: Offener Stammtisch (jeden 3. Donnerstag im Monat), Cafétreff (jeden 1. Samstag im Monat), Kegeln auch für Senioren (jede 2. Woche), weiterhin: Weinproben, Grillfeste, Tagesausflüge, Weihnachtsfeiern, themenspezifische Treffs etc.

Bürger des Wetteraukreises können ab September 2019 das neue Beratungsangebot in den Räumen des Diakonischen Werkes, Saarstr. 55 in Friedberg, in Anspruch nehmen. Kontakt: Tel: 0641 98438484

... und vielleicht finden sich im Laufe der Zeit genügend Betroffene und Angehörige, die hier im Wetteraukreis eine eigene Selbsthilfegemeinschaft gründen möchten. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises bietet dafür Unterstützung an.

---

### **Kontakt zum BSBH**

*Sven Germann*

*Tel: 0641 2509919*

*E-Mail: s.germann@bsbh.org*

*www.bsbh.org*

## Mitstreiterinnen und Mitstreiter gesucht!

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Bad Vilbel und Friedberg unterstützen die Gründung vieler Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis. Auch für 2019 befinden sich wieder folgende Gruppen im Aufbau, denen sich noch Interessierte gerne anschließen können:

- „Löwenherzen“ für Geschwister von behinderten Kindern und ihre Familien in Nidda
- Frauen nach negativen Geburtserlebnissen in Bad Nauheim
- Herztransplantierte in Bad Nauheim
- „Gelbes Boot“, Ängste und soziale Phobien in Friedberg
- Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Friedberg
- Polyneuropathie
- Diabetes in Bad Vilbel

---

*Bei der Suche nach Selbsthilfegruppen / Gesprächskreisen zu weiteren Themen geben wir Ihnen gerne Auskunft:*

### **Kontakt:**

*Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises*

*Tel: 06031 83 2345*

*E-Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)  
[selbsthilfe.wetterau.de](http://selbsthilfe.wetterau.de)*

*Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel*

*Tel: 06101 1384*

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

## Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelunverträglichkeiten

(Histamin-, Fructose-, Laktose-, Gluten-, Glutamat-, Sorbit-, Salicylatintoleranz, orale Nickelallergie ...)

Eine wachsende Anzahl von Menschen leidet unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. -allergien. Die Therapie ist oft schwierig und zeitaufwendig. Für viele Menschen stellt dies eine große Belastung im Beruf und Alltag dar. Erschwerend kommt dazu, dass die Betroffenen oftmals noch zusätzlich unter Magen-Darmproblemen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel etc. leiden.

Eine wichtige Voraussetzung für die eigene Gesundheitskompetenz ist das Sammeln von Informationen. Durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch untereinander und Recherche miteinander, können sich Betroffene zum Spezialisten des eigenen Gesundheitszustandes entwickeln.

Die Selbsthilfegruppe wird sich in Nidda treffen. Die Zusammenkünfte werden nicht fachlich geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz.

---

### **Kontakt:**

*Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises*

*Tel: 06031 832345*

*E-Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)  
[SHGHistamin-nidda@web.de](mailto:SHGHistamin-nidda@web.de)*

## Mein Kind hat eine Essstörung

### Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Eltern sind oft die ersten, die Veränderungen im Verhalten der Kinder bemerken: Das können ein verändertes Essverhalten, ein Gewichtsverlust oder eine -zunahme sein, aber auch

Niedergeschlagenheit oder Bedrücktheit und sozialer Rückzug. Vielen fällt es schwer, sich die Krankheit des Kindes einzugestehen. Sie fühlen sich hilflos, verzweifelt und überfordert. Oft wird suggeriert, als Eltern versagt zu haben. Sie tragen eine schwere Last und finden für gewöhnlich nicht viele Anlaufstellen zur Bewältigung der Situation.

Sich mitteilen, über Probleme und Gefühle sprechen, kann oft schon der erste Schritt in die richtige Richtung sein. Um

wieder an Stärke zu gewinnen, ist der Austausch untereinander bereichernd, informativ und aufbauend.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz.

---

### **Kontakt:**

*Tel: 0157 51924813*

*E-Mail: [koerperalarm.fb@gmail.com](mailto:koerperalarm.fb@gmail.com)*

## Angebote für pflegende Angehörige in Bad Vilbel

„Der Austausch mit den anderen tut mir richtig gut!“ – das hat neulich eine Frau, die sich um ihre demenzkranke Mutter kümmert, im Gespräch gesagt. Regelmäßig geht sie zur offenen Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz (Café Kleeblatt), freut sich auf den Gedankenaustausch und dass sie sich ihre Sorgen frei von der Seele reden kann mit dem Gefühl verstanden zu werden. Vielleicht sind auch Sie pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger, suchen Unterstützung und Kontakt zu anderen Pflegenden, möchten sich austauschen und informieren, wissen aber nicht, an wen Sie sich wenden können. Neben dem o.g. Angebot „Café Kleeblatt“ bieten wir einmal monatlich einen offenen „Gesprächskreis für pflegende Angehörige von zu betreuenden und zu pflegenden älteren und alten Menschen“ an.

Vielleicht fühlen Sie sich von diesen Angeboten aber auch nicht angesprochen, z.B. weil Sie zu Hause in einer anderen Pflegesituation sind oder weil Sie das Gefühl haben, in den Treffen dreht sich doch nur alles wieder um das „eine Thema“... Pflege ist kein Hobby – Pflege ist eine Notwendigkeit. Doch sollten

persönliche Neigungen, Interessen, Hobbies davon unberührt bleiben. Vielleicht haben Sie ja Lust, sich mit anderen Pflegenden regelmäßig zu treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, Spaziergänge, Radtouren, ein Spielertreff oder Handarbeitsabende... Bei den Treffen stände das Thema Pflege zwar nicht im Fokus, aber man hat doch die Möglichkeit, so ganz nebenbei mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen, muss sich nicht „erklären“. Wenn Sie Anregungen oder Ideen haben, sprechen Sie uns an, wir unterstützen Sie gerne dabei, Unterstützungsangebote rund um das Thema Pflege zu finden oder auch bei der Entwicklung neuer Angebote – wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

---

### **Kontakt:**

*Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel*

*Tel: 06101 1384*

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

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

## SOS-Dose – Eine Dose, die Ihr Leben retten könnte

### Verteilaktion im Mai 2019 im Rewe-Center Bad Nauheim

Viele kamen, um sich eine SOS-Dose für den eigenen Haushalt zu besorgen. Der auffällig grüne Aktions-Stand lockte die Rewe-Kunden zu der Verteilaktion. Zudem führte ein Klinikclown von „Humor hilft heilen“ Vorbeikommende mit Witz an den SOS-Dosen-Stand. Und alle waren der Meinung, wie wertvoll es für die Rettungsdienste im Notfall ist, wichtige Informationen schnell zur Hand zu haben.

In der SOS-Dose steckt ein ausgefülltes Datenblatt mit Namen und Adressdaten, Angaben über Krankheiten und Medikamente sowie Kontaktdaten von Angehörigen. Die Dose wird in der Innentür des Kühlschranks gut sichtbar aufbewahrt. Durch einen Aufkleber an der Innenseite der Wohnungs- oder

Hauseingangstür und einen weiteren Aufkleber außen an der Kühlschranktür wissen die Einsatzkräfte der Rettungsdienste sofort, dass eine SOS-Dose vorhanden ist und verfügen im Notfall über diese wichtigen Daten.

Die Verteilaktion richtete sich nicht nur an ältere, alleinstehende und erkrankte Menschen. Auch für junge Familien mit Kindern kann diese Dose sehr nützlich sein.

Finanziell unterstützt wurde das Projekt von der AOK Hessen.

Die Veranstalter haben sich zum Ziel gesetzt, dass irgendwann in jedem Kühlschrank in der Region eine Rettungsdose

zu finden ist. Deshalb sind die SOS-Dosen weiterhin kostenlos bei den Veranstaltern erhältlich. Eine kleine Spende ist immer willkommen, um wieder neue SOS-Dosen anschaffen zu können.

---

### **Kontakt:**

*Selbsthilfe-Kontaktstelle  
des Wetteraukreises*

*Tel. 06031 83 2345*

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

*Pflegestützpunkt des Wetteraukreises  
und Arbeitskreis Demenz des  
Wetteraukreises*

*Tel.: 06042 884-1802*

*E-Mail: [Christina.Keller@wetteraukreis.de](mailto:Christina.Keller@wetteraukreis.de)*

## Veranstaltungen und Termine

### Veranstaltung

## Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim

Samstag, den 17. August 2019,  
10:00 bis 15:00 Uhr, UNTER DEN LINDEN  
(Kiespromenade zwischen Parkstraße und Kurpark)

Die Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim steht dieses Jahr unter dem Motto:

### **Gemeinsam mit anderen – Selbsthilfe macht stark!**

An etwa 50 Ständen werden Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, ehrenamtlicher und sozialer Einrichtungen aus dem gesamten Wetteraukreis kompetent Auskunft geben. Sie alle sind Experten in eigener Sache und werden zu den von ihnen vertretenen Themen rund um körperliche und psychische Erkrankungen sowie belastende Lebenssituationen informieren. Hier wird es auch Gelegenheit geben, erste Tipps zu Präventionsmöglichkeiten und individuellen Bewältigungsstrategien im Alltag zu erhalten.

Was gibt es Besonderes:

- Wir sammeln Brillen für Entwicklungsländer
- Wir verteilen SOS-Dosen
- Wir bieten kostenlose Hörtests

Interessierte, Betroffene und Angehörige sind herzlich zum Austausch eingeladen.

### **Info:**

17. August 2019 Selbsthilfe-MEILE Bad Nauheim  
10:00 bis 15:00 Uhr UNTER DEN LINDEN  
(Kiespromenade zwischen Parkstraße und Kurpark)

### **Kontakt:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
Europaplatz, 61169 Friedberg  
Tel: 06031 83 2345  
E-Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)  
<http://selbsthilfe.wetterau.de>

### Workshopreihe Bad Vilbel

## „Selbsthilfe – Schnupperkurs“

August und September 2019

Das Prinzip der Selbsthilfe ist der Austausch von Betroffenen oder Angehörigen zu einem Thema. Das geschieht sowohl auf fachlicher als auch auf persönlicher Ebene in einem geschützten Rahmen. Die oder der Einzelne merkt: Ich bin nicht allein mit meinem Problem und stoße auf Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Bei der Workshopreihe können Interessierte, die sich unsicher sind, ob Selbsthilfe tatsächlich ein Hilfsangebot für sie ist, ein bisschen Selbsthilfeluft schnuppern. Menschen, die durch eine Krankheit belastet sind oder sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, haben die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe in einem vertraulichen Austausch mit anderen auszuprobieren. Dabei steht nicht das Thema im Fokus, sondern zunächst einmal der eigene Wunsch, nicht mehr alleine zu sein und aktiv zu werden, das eigene Problem „in die Hand zu nehmen“, auszuprobieren, wie es ist, einander zuzuhören und gehört zu werden.

Neben dem gemeinsamen Gespräch kann das z.B. auch über gemeinsame Aktivitäten passieren. Und wer bei dem Workshop feststellt, dass das Miteinander in der Gruppe guttut, wird von uns im Anschluss an den Workshop dabei unterstützt, eine passende Selbsthilfegruppe zum eigenen Thema zu finden bzw. eine Gruppe neu zu gründen.

### **Info:**

Jeweils donnerstags 18:00–19:30 Uhr,  
am 22., 29. August, 05., 12. und 19. September 2019,  
im Alten Rathaus,  
Marktplatz 5, 61118 Bad Vilbel

### **Anmeldung:**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel  
Tel: 06101 1384  
[www.buergeraktive-bad-vilbel.de](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de)

Veranstaltungsreihe in Bad Vilbel

## Genussvoll essen – gestärkt gegen Krebs

5. bis 7. August

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 – beispielsweise, weil bestimmte Speisen nicht mehr so gut vertragen werden, der Appetit nachlässt oder der Geschmack sich verändert. Das sollte aber nicht einfach hingenommen werden, denn die Ernährung ist ein wichtiger Teil der Therapie und hat einen großen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand.

Im Rahmen eines Selbsthilfe-Projektes der Hessischen Krebsgesellschaft, unterstützt durch die Else Kröner-Fresenius-Stiftung, werden wir vom 5. bis 7. August 2019 von 9:30 bis 13:30 Uhr unter Anleitung der beiden Dipl.-Ökologinnen Sylvia Becker-Pröbstel und Alexa Sommer einen 3-teiligen Kochkurs für Krebspatienten während der Therapie anbieten. Gemeinsam werden Mahlzeiten zubereitet und auch anschließend zusammen gegessen. Das für die Teilnehmer\*innen kostenfreie Angebot richtet sich an Betroffene, die auch gerne von einer\*m Angehörigen begleitet werden können.

---

### **Anmeldung und Veranstalter:**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

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

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

Veranstaltung

## Selbsthilfetag Bad Vilbel

20. September 2019

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

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

---

### **Info:**

20. September 2019, Sport- und Kulturforum Dortelweil/  
Bad Vilbel, 18:00–21:00 Uhr

---

### **Anmeldung:**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

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

## Veranstaltungen und Termine

*Fortbildung*

### Stolpersteine in der Moderation von Selbsthilfegruppen

Fortbildungsangebot für Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis

17. Oktober 2019 in Friedberg

Solpersteine in der Moderation. Kennen Sie das auch? Vielredner, Schweiger, Besserwisser oder der Austausch versiegt plötzlich und das große Schweigen tritt ein?

Damit Selbsthilfegruppen eine hilfreiche Plattform für Begegnung, Austausch und Unterstützung bleiben, ist eine Struktur sowie eine Moderation der Gruppentreffen notwendig.

In dem Workshop geht es um die Rolle des Moderators und die verschiedenen Möglichkeiten der Moderation, um einen Rahmen zu schaffen, in dem sich alle Beteiligten wertschätzend begegnen und austauschen können.

---

**Info:**

17. Oktober 2019,  
Kreishaus Friedberg, Europaplatz, Geb. B, Raum 101,  
19:00 – ca. 21:30 Uhr.  
Referent: Günter Pohl. Neben seinem Hauptberuf in der Finanzverwaltung ist er seit 2008 als Coach, Mediator und Kommunikationstrainer tätig. Sein Schwerpunkt ist die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Dr. Marshall Rosenberg.

**Anmeldung und Veranstalter:**

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

*Fortbildungsangebot in Bad Vilbel*

### Willkommenskultur in der Selbsthilfegruppe

Neue Gruppenmitglieder gewinnen und integrieren  
28. Oktober 2019 in Bad Vilbel

Diese Situation kennen viele Selbsthilfegruppen: Der Nachwuchs fehlt, neue Interessierte sind nicht einfach zu finden.

Wiederum andere kommen einmal und dann nicht wieder, nachdem sie Auskünfte und Informationen erhalten oder ihr Herz ausgeschüttet haben. Diese Fluktuation ist für alle Gruppenmitglieder belastend und stört die vertrauensvolle Gruppenarbeit.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der sensiblen Phase einer jeden Selbsthilfegruppe: dem Beginn und Einstieg. Wir werden uns mit der inneren Einstellung der Selbsthilfegruppe zu nötigen Aktivitäten nach außen und dem Setzen von Grenzen beschäftigen. Es werden gemeinsam Handlungskonzepte entwickelt, damit neue Teilnehmende für die Gruppe erreicht, aufgenommen und gehalten werden können: Eine Willkommenskultur der Selbsthilfe.

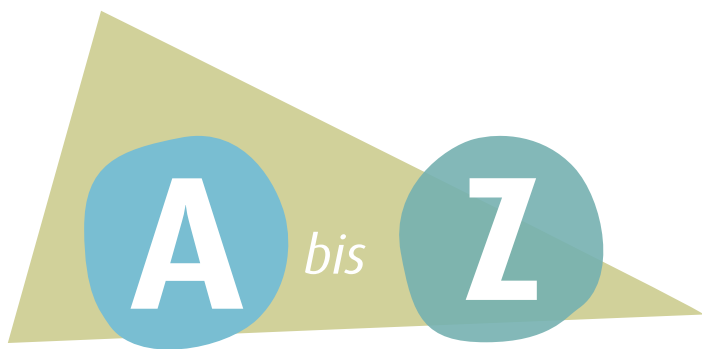
---

**Info:**

28. Oktober 2019  
16:00 – 20:00 Uhr  
Referentin: Claudia Daubenbüchel, Supervisorin (DGSv);  
Dipl.-Sozialarbeiterin, Krankenpflegehelferin

**Anmeldung und Veranstalter:**

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



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

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

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



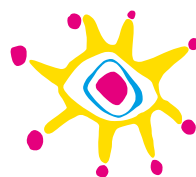
## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

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

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



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

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

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



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite, Seite 4 © didesigno21 – shutterstock, Seite 6–7 © FatCamera – iStock.com,  
Seite 9 © sirtravelot – shutterstock, Seite 10 © kalig – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!  
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 38. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

