



# Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

14. Ausgabe 5/2007

Thema

## Leitung in der Selbsthilfegruppe

---

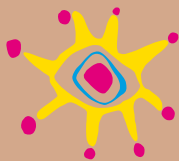
- Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel
- Portrait des Kreisbeigeordneten  
Ottmar Lich
- Neues aus der Selbsthilfe-  
Landschaft
- Tipps für erfolgreiche  
Gruppenarbeit



Selbsthilfe-Kontaktstelle  
des Wetteraukreises

## Impressum

### Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B, Zimmer-Nr. 199  
Telefon: (0 60 31) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)  
E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)  
Internet: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de), rechts unter der Rubrik „oft gesucht“



Selbsthilfe-Kontaktstelle der Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.  
Ansprechpartnerin: Martina Deierling  
61118 Bad Vilbel; Frankfurter Straße 15  
Telefon: (0 61 01) 13 84  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)  
Internet: [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de)

**Gestaltung** Werksfarbe Designbüro;  
[www.werksfarbe.com](http://www.werksfarbe.com)

**Druck** Druckservice Uwe Grube, Vogelsbergstr. 6,  
63697 Hirzenhain  
crazy.letters, Dirk Eifert, Grebenhainer Str. 2a,  
63688 Gedern

**Auflage** 5.000

**Redaktion** Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises –  
Anette Obleser  
Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. –  
M. Deierling und E. Raboldt  
Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm

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

**Förderer** AOK Die Gesundheitskasse in Hessen  
VdaK Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V.  
AEV Arbeiter-Ersatzkassenverband e.V.  
BKK Betriebskrankenkassen in Hessen

Wir danken den Krankenkassen für die Unterstützung! Nur durch  
ihre Hilfe wurde die Herausgabe und Verteilung der „14. Selbsthilfe-  
zeitung für die Wetterau“ möglich.

Redaktionsschluss für die 15. Selbsthilfezeitung zum Thema  
„Kinder – Jugend – Sucht“ ist der 01. 10. 2007

## Inhalt

<b>Editorial</b>	3
<b>Artikel zum Thema</b>	
Theorie und Praxis von Selbsthilfegruppen ohne Leitung	4
Forum für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis	6
Alles jetzt meine?	7
Leitung von Selbsthilfegruppen – Ein Weg vom Ich zum Wir	9
<b>Portrait einer Einrichtung</b>	
Die Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel	11
<b>Buchvorstellungen</b>	12
<b>Menschen im Wetteraukreis</b>	
Ottmar Lich, hauptamtlicher Kreisabgeordneter	13
<b>Neues aus der Selbsthilfelandchaft</b>	14
<b>Mitstreiter/-innen gesucht</b>	
Werkstatt für kreative Lebensentwürfe	16
Deutsch-französischer Spielkreis	16
<b>Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit</b>	
Die Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt	17
<b>Veranstaltungen und Termine</b>	18
<b>Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis</b>	19

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ja, Sie haben richtig gesehen, was Sie gerade in den Händen halten ist die Selbsthilfezeitung für die Wetterau – in einem völlig neuen Outfit. Mit der neuen Farbigkeit, bunt wie die Selbsthilfelandchaft, und dem professionellen Seitenlayout wird das Lesen noch mehr Freude machen als bisher. Auch inhaltlich haben wir neue Akzente gesetzt. Neben dem bewährten Themenschwerpunkt wollen wir Ihnen in einer Rubrik „Tipps für die erfolgreiche Gruppenarbeit“ laufend Anregungen für Ihre Gruppen geben. Im Interview werden wir Ihnen Menschen aus dem Wetteraukreis vorstellen. In diesem Heft Ottmar Lich, hauptamtlicher Kreisbeigeordneter und u. a. der neue Dezernent für den Fachbereich Gesundheit, Sicherheit und Ordnung sowie Jugend, Schule und Soziales.



Bei allem Neuen ist uns Ihre Mitarbeit besonders wichtig. In der Rubrik Veranstaltungen würden wir gerne mehr aus den Selbsthilfegruppen veröffentlichen. Melden Sie uns, was Sie anbieten und wir bringen es in unsere Zeitung.

Wir hoffen, Sie freuen sich mit uns über das neue Erscheinungsbild. Wir konnten dies zum jetzigen Zeitpunkt in Angriff nehmen, da wir ein starkes Redaktionsteam gebildet haben. Neben Anette Obleser und mir arbeiten seit der letzten Ausgabe Eva Raboldt, Mitarbeiterin der Bürgeraktive Bad Vilbel, und als freie Mitarbeiterin die Ihnen lange bekannte Helga Bluhm mit. Thomas Jäger vom Werksfarbe Designbüro freute sich über die Aufgabe, der Selbsthilfezeitung ihr neues Gesicht geben zu dürfen.

Die aktuelle Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema „Leitung in der Selbsthilfegruppe“. Das Forum für Selbsthilfegruppen in der Wetterau hatte dazu zu einer Veranstaltung geladen. Viel wurde erarbeitet und wird hier dargestellt. Ein Praxisbericht von Alexandra Prues illustriert anschaulich die persönlichen Überlegungen bei der Frage, wie weit will ich mich in der Gruppe engagieren. Im Leitartikel von Günter Franzen möchten wir Ihnen die Theorie der Selbsthilfegruppenarbeit nochmals ins Gedächtnis rufen und die damit verbundenen Schwierigkeiten in der Praxis von heute und auch in der Zukunft.

Ich glaube, dass die ständige Auseinandersetzung mit dem Gruppengeschehen die Selbsthilfegruppen lebendig erhält, selbst wenn dies konfliktbehaftet geschieht. Das Spannungsfeld „Leitung“ bietet auch immer wieder die Chance zu neuen Entwicklungen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre und einen schönen Sommer.

Ihre

*Martina Deierling*

Martina Deierling



Artikel zum Thema

## Theorie und Praxis von Selbsthilfegruppen ohne Leitung

Günter Franzen hat in seinem Aufsatz „Die Kraft, die aus der Gruppe kommt“<sup>1</sup> anschaulich beschrieben, wie schwierig der Balanceakt zwischen Anspruch und Wirklichkeit in Selbsthilfegruppen ist. Dieser Artikel ist ein Auszug daraus.

Das tradierte Regelwerk der Selbsthilfegruppen beruht – wie bereits ausgeführt – auf den Grundsätzen der Eigenverantwortlichkeit, der Freiwilligkeit, der Kontinuität, der Verschwiegenheit, der Krankheitseinsicht und vor allem der strikten Selbststeuerung der Mitglieder in einer Gruppe ohne Leiter. Wo Menschen gehalten sind, ein Prinzip anzuerkennen, lässt sich allerdings feststellen, dass Prinzipien unterlaufen und Ideale missachtet werden, sei es, weil die Ideale

*Selbsthilfegruppen unterliegen deshalb einer spezifischen Polarisierung, in der sich die psychische Dynamik am Konflikt zwischen progressiven und regressiven Positionen entfaltet.*

zu hoch hängen, sei es, weil der Mensch als konstitutionelles Mangelwesen Zeit seines Lebens mit allen Idealen auf dem Kriegsfuß steht. Diese nicht unerhebliche Differenz zwischen Theorie und Praxis wird in Selbsthilfegruppen in ihrer Gründungsphase besonders deutlich. Obwohl die Initiatoren gehalten sind, sich nicht als Leiter ihrer Gruppe zu betrachten und als solche zu agieren, ist es wohl eher die Regel als die Ausnahme, dass die Initiatoren sowohl von der Gruppe in die Rolle des Leiters gedrängt werden als auch alles daransetzen, diese anfängliche Führungsposition nicht mehr zu räumen.

Selbsthilfegruppen unterliegen deshalb einer spezifischen Polarisierung, in der sich die psychische Dynamik am Konflikt zwischen progressiven und regressiven Positionen entfaltet.

Dieser von Wolfgang Schmidbauer bereits vor fünfundzwanzig Jahren im klinischen Begriff des *Helfer-Syndroms* gefasste Vorgang, schlägt sich im Erfahrungshorizont von Supervisoren und Gruppenberatern in der ständigen Wehklage der Gruppen-

muttis und Gruppenvatis nieder, die von sich sagen, dass sie andauernd für die Einhaltung der Termine zuständig sind, pausenlos Tagesordnungen erstellen, Kaffee kochen, Wunden verbinden,

Trost spenden und rund um die Uhr ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte ihrer Lieben haben und dafür nichts ernten außer Unzufriedenheit, Mäkelei und patzige Widerworte. Man kann dieses an einem sehr traditionellen Familienmodell orientierte Hantieren der Akteure aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Es ließe sich mühelos nachweisen, dass der Krankheitsgewinn für die an der Grenze zum Burn-out agierenden Leiter in der Projektion ihrer eigenen Schwäche auf die in Unmündigkeit gehaltenen Gruppen-Kinder liegt und von dem wollen sie um keinen Preis lassen. Ebenso leicht



wäre es, dieser hemmungslosen Fremdhilfe den Verstoß gegen Geist und Buchstaben der selbsthilfespezifischen Grundregeln vorzuhalten. In einer freundlicheren Sicht jedoch wäre nicht nur anzuerkennen, dass diese altruistischen Frauen und Männer den Laden zusammenhalten, sondern dass sie in ihrem neurotischen Treiben unbewusst dafür sorgen, dass der innere Konflikt zwischen Autonomie und Abhängigkeit als unbewusstes Thema virulent bleibt und die Gruppe in einem immerwährenden Aufeinanderprallen der Generationen vor dem Stillstand schützt.

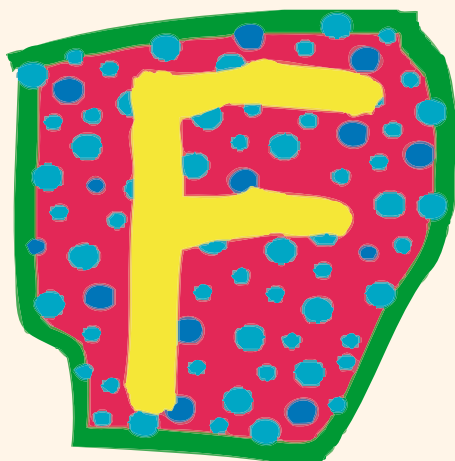
Dieses gleichermaßen labile wie bewährte Gleichgewicht ist aus meiner Perspektive durch das Vordringen eines Typus von Betroffenen gefährdet, den ich als *Konsumenten* beschreiben würde. Mitarbeiter von Beratungsstellen und Selbsthilfe-Kontaktstellen berichten vermehrt von Telefonaten, bei denen die Ratsuchenden nicht in der Lage oder willens sind, ihr Leiden oder ihr Anliegen zu thematisieren, sondern das Gespräch mit der unangenehm berührenden Aufforderung einleiten: *Sagen Sie mir erst mal, welche Gruppen Sie denn so im Angebot haben.* Wenn die sofortige Ausbreitung des Warenkorbes verweigert wird, ist es nicht selten so, dass der Anrufer sein Gegenüber daran erinnert, dass er schließlich auch von seinem Steueraufkommen bezahlt werde und deshalb verpflichtet sei, ihm uneingeschränkt Rede und Antwort zu stehen. Der Verdacht, dass es sich bei diesen Unverschämtheiten um mehr handeln könnte, als um die verbalen Entgleisungen querulierender Einzelgänger, wird durch die Erfahrungen bestätigt, die ich als Berater zusammen mit Ilse Rapp und Astrid Welker-Paulun in verschiedenen Selbsthilfeorganisationen chronisch Erkrankter machen konnte.

Was im Austausch mit den informellen Gruppenleitern der vom Krankheitsbild und Selbstverständnis her deutlich differenzierenderen Organisationen ins Auge sprang, war das fortgeschrittene Alter der Gruppenrepräsentanten. Diese Menschen, die als von der jeweiligen Erkrankung Betroffene seit bis zu 20 Jahren unverzagt den Gruppenkarren ziehen, indem sie Fachärzte einladen, Sponsoren gewinnen und Freizeitaktivitäten steuern, ließen im Fortgang erkennen, dass ihre Gruppen trotz der kontinuierlicher Zunahme von Neuerkrankten im Bestand bedroht seien: Die Jungen wollen nicht mehr. Ein würdiger alter Herr im Rollstuhl, der während des Gruppenleiterforums der Deutschen Multiple-Sklerose-Gesellschaft auf anrührende und diskrete Weise andeutete, dass er aufgrund der rapiden Verschlechterung seines Gesundheitszustands in absehbarer Zukunft ein Pflegefall sein werde und die Leitung der ihm ans Herz gewachsenen Gruppe abgeben müsse, bilanzierte seine Begegnungen mit den Neuerkrankten in einer Mischung aus Resignation und Fassungslosigkeit: *Sie tauchen nach Mitteilung ihrer Diagnose in der Gruppe auf, versorgen sich mit unserer Anteilnahme und unserem medizinischen Fachwissen und verschwinden ebenso schnell, wie sie gekommen sind. Sie haben keinen Blick für sich selbst, geschweige denn für die Gruppe und lassen die Menschen, die ihnen Aufmerksamkeit und Einfühlung haben zuteil werden lassen, achtlos fallen wie ausgequetschte Zitronen.* Wenn man diese Äußerungen ernst nimmt, zeichnet sich eine bedrohliche Entwicklung ab, die zwei Botschaften enthält: Die vielbelächelten Helfer sterben aus und mit ihnen verschwindet das ihnen zugeordnete neurotische Syndrom.

Die auf einer reziproken Struktur des fließenden wechselseitigen Gebens und Nehmens beruhende Gruppenkultur der Gesprächselbsthilfe verarmt zugunsten eines psychisch unverbindlichen Systems von Angebot und Nachfrage. Dass man sich mit einer solch düsteren Prognose dem Vorwurf der Einseitigkeit aussetzt, kann nicht ausbleiben. Ein Einwand, dem man sich schwerlich verschließen kann, besteht in dem Hinweis, dass es sich bei den Verbrauchern neuen Zuschnitts ja schließlich auch um problembeladene, unter seelischen oder körperlichen Erkrankungen leidende Mitmenschen handelt, die unser Interesse verdienen. Obwohl es nicht leicht ist, sich dem Vorwurf mangelnder Menschenfreundlichkeit auszusetzen, möchte ich mich von diesem Bedenken doch nicht allzu sehr anrühren lassen und darauf bestehen, dass der *unbeteiligte Konsument* die Selbsthilfebewegung vor erhebliche Probleme stellt. *Der Weg vom Ich zum Wir* – wie es Horst Eberhard Richter ausdrückte – ist zweifellos steiniger worden. Ihn zu ebnet, indem das tradierte Erfahrungswissen der Gruppen lebendig gehalten und vermittelt wird, bleibt die zukunftsweisende Aufgabe der Selbsthilfekontaktstellen.

1) Franzen, Günter: Die Kraft, die aus der Gruppe kommt; Frankfurter Selbsthilfezeitung, Sommer 06

Günter Franzen ist Mitarbeiter der Psychologischen Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Hanau und lebt in Frankfurt.  
E-Mail: g.j.franzen@t-online.de



### Veranstaltung zum Thema „Leitung in der Selbsthilfegruppe“ fand große Resonanz

Das Forum für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis lud zu einem Treffen aller Selbsthilfegruppen am 15. 2. 2007 in das Bürgerhaus Nidda ein. 35 Vertreter und Vertreterinnen regionaler Selbsthilfegruppen nahmen mit regem Interesse an den Diskussionsgruppen zum Thema „Leitung in der Gruppe“ teil. Eingangs schilderten Ulrike und Ewald Gutberlet (Bundesverband der Organtransplantierten und der SHG Ehlers-Danlos-Syndrom) sowie Harald Winter (Fibromyalgie Stockheim) exemplarisch die charakteristischen Schwierigkeiten, die in der Gruppenarbeit auftauchen.

Stellvertretend für die Problematik war der Bericht aus der Fibromyalgiegruppe Stockheim. Diese war eine sehr große, erfolgreiche Gruppe mit einst 60–80 Mitgliedern gewesen, die wegen ihrer Größe sogar aufgeteilt wurde. Der verbliebene Zweig in Stockheim zerfiel vor nicht allzu langer Zeit, da sich die ehemalige Gruppenleiterin zurückzog und sich keine Nachfolge fand. Die Mitglieder bedauern das sehr – dennoch findet sich keiner, der die Gruppenbegleitung übernimmt.

In drei Gesprächskreisen wurden die Bereiche *Ist-Zustand der Gruppe, Anfallende Arbeiten, Erwartungen an den Gruppenleiter* und *Künftige Ziele* diskutiert.

Ein Mitglied einer SHG in Friedberg berichtete: *Die Gruppe ist langweilig, wir haben acht Leute. Alles, was die sich zu sagen haben, ist ausgetauscht.* Dies liegt auch am Gruppenleiter, der die Inhalte bestimmt und nicht zu Veränderungen bereit ist. Eine Vertreterin des Freundeskreises Wetterau hingegen betonte, *wie schön die Arbeit ist, wenn die einzelnen Mitglieder in die Entscheidung eingebunden werden.* In einer Guttempler-

Gemeinschaft sei es hingegen so, sagte ein anderer Besucher, *dass es einen harten Kern gibt, der vorneweg geht. Wenn der nicht aktiv ist, kommt hinten nichts mehr nach.* Auch wurde erwähnt, dass mancher Gruppenleiter sich gerne zurückziehen würde, aber niemand den Posten übernimmt.

Gemeinsames Ergebnis aller war: Viele Mitglieder in SHG konsumieren gerne die Aktivität der Gruppenleitung. Um so wichtiger sei es, dass sich Gruppenleiter nicht mit Aufgaben überlasten – sie müssten die Disziplin besitzen, Arbeiten zu delegieren und nicht alles selbst an sich reißen. Weiterhin kamen die Anwesenden zu dem Ergebnis, dass eine SHG eher von einem Team begleitet werden sollte. Dies schütze eher vor Überlastung und die Gruppenarbeit würde lebendiger.

Am Ende der Veranstaltung, trug Anette Obleser (Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Wetteraukreis) Teile eines Textes von Alexandra Prues (Selbsthilfegruppe nach Krebs, Büdingen) vor, der Mut machte, sich in Gruppen auch verantwortlich zu engagieren (*siehe folgenden Artikel*).

#### Kontakt

Kontakt zum Forum für Selbsthilfegruppen des Wetteraukreises:  
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises,  
Telefon: (06031) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr),  
per E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de) oder nachzulesen im  
Internet: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de). (Die Präsentation der Selbsthilfe-Kontaktstelle finden Sie am besten auf der Homepage, rechts unter der Rubrik „Oft gesucht“.)



Artikel zum Thema

## Alles jetzt meine?

Ein Erfahrungsbericht zum Thema „Leitung von Gruppen“ von Alexandra Prues

**D**ie Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Büdingen, suchte eine neue Leiterin, da Johanna Ochsenhirt nach über 20 Jahren ans Aufhören dachte. Eine jüngere Frau sollte die Aufgaben übernehmen, die bisher in ihren Händen lagen. Stellte sich die Frage: *Woher nehmen und nicht stehlen. Wer ist jung und kann dies leisten?*

*Noch war ich für die Gruppe nicht bereit*

Innerhalb der Gruppe fand sich keine Frau, die diese Aufgabe übernehmen wollte. Und ich? Ich hatte die Gruppe vor drei Jahren besucht: einen Vortrag gehört, einmal Rehasport gemacht und ein Gruppentreffen besucht. Zu jener Zeit war ich nicht gruppenfähig.

*Im Internetchat habe ich gelernt, dass der Austausch sehr wertvoll ist*

Die Jahre zogen ins Land und ich habe im Februar 2005 ein Internetportal besucht, wo sich von Krebs betroffene Frauen im Chatroom treffen und austauschen, plaudern und auch auf-fangen und trösten. Was noch viel wichtiger war: dort wurde gelacht. Und wie. Soviel Frohsinn habe ich lange nicht mehr geschrieben. Es ging um die unterschiedlichsten Themen: Von so lapidaren Gesprächen wie übers Wetter, die Kinder, das Mittagessen (von dem keiner so Recht wusste, was es geben soll) bis hin zu Gesprächen über die Schmerzen, die Angst, das Sterben und wie es wohl ohne uns weitergehen würde – es war alles dabei. Eins stand fest: hier habe ich gelernt, dass Austausch sehr wertvoll ist. Zudem habe ich erfahren, wie gut es tut, mit Menschen zu reden, die ohne viele Worte verstehen, wenn ich sag *Mann, ist mir heute; ich weiß nicht wie.*

Da kam kein Nachfragen, *erklär doch mal*, was ich gar nicht hätte erklären können. Nein, da war Verständnis, weil sich alle irgendwann schon mal so gefühlt haben. Dieses *Unbeschreibliche*. Das Schöne dran ist, auch dieses Unbeschreibliche geht irgendwann vorbei.

*Ich wollte sehen, ob ich im direkten Gespräch genauso positive Erfahrungen machen kann, wie im Internet*

Ich wurde im Dezember 2006 von einer Teilnehmerin der Büdinger Gruppe angesprochen, mal wieder zu kommen, und habe von ihr erfahren, dass sich die Gruppe eventuell auflöst, wenn sich keine neue Leitung findet. Ich bin hingegangen, weil ich sehen wollte, ob ich im direkten Gespräch genauso positive Erfahrungen machen kann wie im Internet. Meine Antwort: Ja. Ich konnte sehen, dass die Frauen untereinander einen guten Umgang pflegen, sich füreinander interessieren und ich wurde so weit in die Gruppe integriert, wie ich das wollte. Ich wollte ja erstmal nur zuschauen, wie es sich heute für mich anfühlt. Ich habe die nächsten Treffen auch besucht und den Kontakt mit der Leiterin Johanna Ochsenhirt gepflegt, so oft es möglich war. Sie hat mir die Aufgaben erläutert und ich dachte ernsthaft drüber nach, mich zur neuen Leiterin wählen zu lassen.

*Ich habe alle in die Entscheidung, die Gruppe zu leiten, einbezogen*

Dazu brauchte ich natürlich nicht nur die Aussagen von allen, die mir sagten, ich würde das bestimmt schaffen. Nein, ich wollte auch wissen, wie damals Johannas Familie reagiert hat, als diese Aufgabe zu einem Teil ihres Lebens wurde. Ich habe



Johannas Tochter und Enkelin eingeladen, um zu erfahren: So fühlt es sich als Tochter an, wenn die Mutter plötzlich wieder viel mit Krebserkrankungen und mit Menschen zu tun hat, die Rat suchen. Wie viel Zeit geht für die Familie verloren, weil die Gruppenarbeit Zeit erfordert? Ich bezog alle in die Entscheidung ein, die betroffen sind, und hoffte gleichzeitig, dass es letztendlich doch eine aus der Gruppe macht, weil ich mich *zu neu* fühlte.

Ich wurde gewählt. Das Amt der Kassenführerin wurde ebenfalls mit einer jungen Frau besetzt und die stellvertretende Gruppenleiterin versprach, mir immer zur Seite zu stehen. Johanna auch, und ich mache regen Gebrauch davon. Alle haben sich gefreut, und ich mich auch.

*Die Gruppe hat mir zugesichert, mich zu unterstützen, wo immer es nötig ist*

Dann ging's los. Was zuerst? Die erste Schulung war in Homberg/Ohm. Organisation war ein Themenblock, genau das, was ich brauchte. Da trafen sich die Frauen aus ganz Hessen, die eine Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs leiten. Knapp 90 Personen waren dort vertreten, ich bekam einen Blick über die Dimension der Arbeit, die von Selbsthilfegruppen geleistet wird. All diese Menschen haben noch mehr Menschen in ihrer persönlichen Umgebung, mit denen sie in der Gruppe Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Ich war mehr als beeindruckt.

In den ersten Wochen habe ich immer mehr Unterlagen von Johanna bekommen, die für die Gruppe bereitstehen sollen. Adressen, woher ich welche Infobroschüren bekommen kann, und natürlich einen Leitfaden, an dem ich mich festhalten kann. Das ist sozusagen die Gebrauchsanleitung für die Arbeit, da finde ich alles, was ich wissen muss.

*Die vielen Ideen werden zum Gewitter im Kopf*

Der Arbeitsplatz in meinem Haus wurde eingerichtet für das, wovon ich dachte, es ist zu verwalten. Aber der Platz reicht nicht aus. Und ich gebe Aufgaben in andere Hände. Ich bin mit der Organisation des Halbjahresprogramms und der Herstellung von Kontakten zu verschiedenen Ärzten, Verbänden, Behörden und Kliniken derzeit voll ausgelastet. Ich brauche mehr Zeit, bitte. Die passiven Teilnehmer der Gruppe sollten auch betreut werden, nur wie am besten? Fragen über Fragen.

Geburtstagspost, oder besser anrufen? Wer soll das machen? Die Gruppe wünscht sich Vorträge, wen laden wir ein? Wie sag ich, dass wir von Spenden leben, ohne mich als Bettler zu fühlen? Ist betteln etwas Schlimmes, wenn es einem so guten Zweck dient? Alles neue Fragen. Fast noch schlimmer sind die Ideen. Seit ich mich ernsthaft mit dem Gedanken beschäftigte, in der Gruppe aktiv zu werden, ist Gewitter in meinem Kopf. So viele Ideen und Wünschen – es ist schier unglaublich, welches Potential in den Menschen wohnt, und man merkt es erst, wenn es wachgeküsst wird.

*Wir haben die Arbeit so verteilt, dass sie für keine eine Belastung darstellt*

Inspiziert durch ein Regionaltreffen in Gießen veranstaltete ich bei mir zu Hause ein Treffen über die Neuorganisation der Leitung unserer Gruppe. Wir haben alle Leitungsaufgaben aufgelistet und bewertet, wer was am besten bewältigen kann. Wir verteilten sie so, dass sie für keine eine Belastung darstellen. Jede kann ihre Talente einbringen. Jede tut das, was ihr in der Gruppenarbeit am meisten Spaß macht. Woher nehmen wir nur die Zeit, die vielen Ideen umzusetzen? In der Gruppe finden sich immer Teilnehmerinnen, die zur Mitarbeit bereit sind, ob es die Weitergabe von Unterlagen für die Ärzte ist, Krankenbesuche machen oder Kontakte pflegen mit Menschen, die am Gruppentreffen nicht mehr teilnehmen können.

Ich möchte an dieser Stelle allen Mut machen, an einer Gruppe teilzunehmen. Steht auf und arbeitet mit, es kommt allen zugute. Es gibt ein Bild, das vielen bekannt ist. Die Organisation wird als Körper dargestellt. Da gibt es Kopf, Augen, Ohren, Hände usw. Jeder Teil erfüllt eine Aufgabe, und gemeinsam ist man stark. So sehe ich uns in der Gruppe auch. Einer kann sachlich verwalten, der nächste hat die Gabe des Zuhörens und Auffangens, wieder ein anderer kann laufen, Botengänge machen. Jeder Dienst ist wichtig, alle gleich wertvoll, weil sie dem gleichen Ziel dienen. Es ist ein gutes Gefühl, an einer Sache mitzuarbeiten, die so wichtig ist. Und Hilfe zur Selbsthilfe ist wichtig.

Vor sechs Monaten habe ich die Leitung übernommen, seit zehn Monaten nehme ich am Gruppenleben teil. Eins steht fest: Gelernt und gewonnen habe ich unglaublich viel. Die Gruppe ist *Meine*, und das ist gut so.





Artikel zum Thema

## Leitung von Selbsthilfegruppen – Ein Weg vom Ich zum Wir

Das letzte Treffen von Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis hat aufgezeigt, wie zentral das Thema „Leitung in der Gruppe“ auch nach 35 Jahren Selbsthilfegeschichte immer noch ist. Wo immer Menschen eine Gruppe bilden, wird das Thema „Leitung“ die Mitglieder beschäftigen. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang.

Gruppen ohne ausgewiesene Leitungsfunktion oder mit wechselnder Leitung entsprechen zwar den basisdemokratischen Vorstellungen aus den Anfängen der Selbsthilfebewegung, sie finden sich jedoch eher selten. Oft ist auch hier zu beobachten, dass anfallende Arbeiten immer von der gleichen Person erledigt werden.

In den verschiedenen Selbsthilfegruppen entsteht das größte Spannungsverhältnis irgendwann dann, wenn der oder die Gründer/in einer Selbsthilfegruppe die Leitung übernimmt und über lange Jahre beibehält, nach dem Motto *Die Arbeit*

*bleibt sowieso an mir hängen*. Das tut sie auch unweigerlich und beschert dem / der Leiter / in auf Dauer Frust und Überlastung. Daher müsste es von Anfang an das Ziel sein, die Mitglieder zu engagierter Mitarbeit für die gemeinsamen Interessen und Aufgaben zu gewinnen. Das ist zugegebenermaßen nicht leicht.

Die meisten Menschen haben heute keine eingehende Gruppenerfahrung. Jedoch haben viele Menschen in unserer Konsumgesellschaft die Erfahrung, alles fix und fertig vorge-setzt zu bekommen – vom Fernsehen bis zum Fertiggericht. Eigeninitiative und Mitgestaltung werden in den verschiedenen

Lebensbereichen wie Familie, Freizeit und Beruf wenig eingeübt. Das fördert eine Haltung der Bequemlichkeit und die Erwartung, *versorgt* zu werden. So kennen viele Menschen ihre Gaben und Talente gar nicht und haben nie die Erfahrung gemacht, wie starkend es sein kann, mit anderen zusammen zu arbeiten und Verantwortung zu übernehmen. Erst wenn diese Konsumhaltung überwunden wird, kann ein Prozess entstehen, der die Gruppe – auch den/die Leiter/in – vom Ich zum Wir führt. Dann trägt jeder etwas zum Gruppenleben bei. (Der Bericht von Alexandra Prues in dieser Zeitung ist dafür ein wunderbares Beispiel.)

Es ist zu wünschen, dass jedes Mitglied sich darüber klar ist, dass es Teil der Gruppe ist und diese ein Teil von ihm. Eine Gruppe ist ein lebendiger Organismus, vergleichbar mit unserem Körper. An ihm erfahren wir, dass jede einzelne Zelle für unsere Gesundheit wichtig ist, und dass jedes Organ, jeder Körperteil eine bestimmte Funktion oder Aufgabe hat. Das grundlegende Prinzip, nach dem der Organismus funktioniert, ist das Zusammenwirken und der gegenseitige Austausch der Zellen untereinander.

Übertragen auf die Selbsthilfegruppe macht das Bild des Organismus deutlich, wie sehr es auf jedes einzelne Mitglied ankommt. Das Leben, die Lebendigkeit einer Gruppe wird durch das bestimmt, was jeder einbringt und nimmt. So ist jeder mitverantwortlich für das Geschehen in der Gruppe. Am Beispiel des Organismus wird ebenfalls klar, dass alle Zellen miteinander verbunden und gleichwertig sind. Es gibt allerdings eine Hierarchie in den Funktionen gemäß ihrer Bedeutung für die Erhaltung des Lebens innerhalb des Systems. Für das Fortbestehen der Gruppe kommt der Leitungsfunktion in der Hierarchie ohne Frage eine besondere Bedeutung zu. Dennoch geht es nur darum, dass diese Aufgabe bestmöglich erfüllt wird, wie jede andere Aufgabe auch. Hier muss darauf hingewiesen werden, dass das Bild des Organismus für die üblichen Selbsthilfegruppen gilt, die bis zu ca. 12 Mitgliedern zählen. Es lässt sich nicht ohne weiteres auf Großgruppen übertragen, die besonders häufig in den Selbsthilfeverbänden zu finden sind. In Großgruppen, die von ein oder zwei Leiter/innen geführt werden, ist es besonders schwierig, den *Weg vom Ich zum Wir* zu entwickeln. Hier wiederholt sich oft die traditionelle Klassensituation des Frontalunterrichts.

Die Voraussetzungen für soziale Nähe sind in einer kleineren Gruppe eher gegeben, denn es braucht dafür eine Atmosphäre, in der Sicherheit, Offenheit, gegenseitige Hilfe, Vertrauen und Mitgefühl entstehen können. Damit dieses auch in einer großen Gruppe geschehen kann, ist es notwendig, ein Leitungsteam zu bilden und die Mitglieder – zeitweilig – in kleine, überschaubare Gruppen aufzuteilen. Das erfordert eine sehr differenzierte Organisation und Moderation der Gruppentreffen, was oft schon an den räumlichen Möglichkeiten scheitert.

Daher sind für die Stärkung des Wir-Gefühls in größeren Selbsthilfegruppen gemeinsame Projekte über das eigene Thema hinaus besonders hilfreich. Ebenso sinnvoll sind Akti-



vitäten, die von einzelnen Gruppenmitgliedern ausgehen. So könnte jeder die anderen zu einem gemeinsamen Kinobesuch, Schwimmen, Sonntagsfrühstück, Spaziergang, Fahrradtour usw. einladen. Auf diese Weise trägt der Einzelne etwas zum Gruppenleben bei. Dies schafft Voraussetzungen dafür, dass sich allmählich vertrauensvolle Beziehungen und gegenseitige Hilfe entwickeln.

Beim Thema „Leitung einer Gruppe – vom Ich zum Wir“ geht es immer um Beziehungen. Beziehungen beruhen auf Kommunikation. Entscheidend dafür, dass sie gelingen, ist die Qualität der Kommunikation der Menschen miteinander. Wach zu werden für das, *was* jeder sagt und *wie* er oder sie etwas sagt und sich einbringt, ist eine Herausforderung, die jeden angeht.

Wir haben deshalb als Literaturhinweis das Grundlagenbuch „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg gewählt. Es mag zwar für manche/n Leser/in nicht leicht zugänglich sein, doch zeigt es in jedem Fall einen Weg auf, wie eine neue Sprache entwickelt werden kann, damit Beziehungen besser gelingen. Mit dem Lesen eines Buches oder dem Besuch mehrerer Seminare ist es allein nicht getan. Genau genommen ist es für den Einzelnen ein immerwährender Prozess, eine Sprache zu entwickeln, die klar und offen ist und die aus dem Herzen kommt. Eine solche Sprache wird es brauchen, damit die Leitung einer Gruppe und das Spannungsfeld zwischen *Ich und Wir* von allen Beteiligten konstruktiv erlebt und gestaltet werden kann. (Helga Bluhm)



Portrait einer Einrichtung

## Die Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel

**H**ervorgegangen ist die Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel aus der Lokalen Agenda 21, in der seit 1998 die Stadt, wie viele andere Kommunen in Deutschland auch, im Dialog mit interessierten Bürger/innen und gesellschaftlichen Gruppen ein lokales Aktionsprogramm für die Umwelt, Wirtschaft und soziale Entwicklung erarbeitet. Hannelore Lotz und Iris Stockbauer ergriffen damals die Initiative, um Anliegen wie Hospiz und gegenseitiges Helfen in die Tat umzusetzen. Unterstützt durch die Mitglieder des Initiativkreises der Agenda und unter tatkräftiger Mithilfe durch den früheren Bürgermeister Günther Biwer nahm der Verein für soziales Engagement und Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel – kurz Nachbarschaftshilfe – im Dezember 1999 seine Arbeit auf.

Der Verein ist ein Zusammenschluss von Personen jeden Alters, die einander praktische Hilfe leisten wollen. Senioren möchten sich gegenseitig helfen, Ältere erhalten Hilfe durch Jüngere, aber auch die Alten unterstützen die Jungen. Helfen wollen ist gut, muss aber organisiert sein – und das macht der Verein. Er hat über 1.000 Mitglieder – das sind aktive Mitglieder, die mitarbeiten und anderen helfen wollen, und passive Mitglieder, die gelegentlich Hilfe benötigen. Die Hilfsangebote sind nur auf Mitglieder beschränkt.

### *Gegenseitige Hilfe und Ehrenamtlichkeit werden Groß geschrieben*

Die aktiven Mitglieder der Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel helfen ehrenamtlich und unentgeltlich. Für jeden Dienst an anderen Mitgliedern erhalten sie Zeitgutschriften (eine Stunde entspricht zwei Punkten), die sie bei eigenem Bedarf für sich selbst einlösen können. Mitgliedern, die Dienste in Anspruch nehmen und über kein Punkteguthaben verfügen, werden für die 1. Stunde € 2,50 und für jede weitere halbe Stunde € 1,00 berechnet.

Hilfemöglichkeiten gibt es viele. Mitglieder werden zu Ärzten, Behörden oder beim Spaziergang begleitet. Bastler und Tüftler helfen bei kleineren Reparaturen im Haus. Garten- und Hausarbeit werden in Ausnahmefällen ausgeführt. Ist jemand verreist, werden der Briefkasten geleert und Haustiere aufgenommen. Kinder werden von Älteren oder von jungen Familien betreut, zum Kindergarten gebracht oder bei den Hausaufgaben unterstützt. Die Besuchsdienste können vor zu viel Einsamkeit schützen. Pflegende Angehörige wissen es zu schätzen, wenn sie zeitweise entlastet werden.

Wer also Unterstützung sucht, findet sie meist bei der Nachbarschaftshilfe. Grundsätzlich aber nur, wenn es um gelegentliche Hilfe geht. Denn der Verein darf und möchte keine Konkurrenz zu örtlichen Betrieben oder Dienstleistungsunternehmen sein. Er kann keine Dauerlösungen anbieten, sondern sporadisch helfen und fördert damit gleichzeitig das nachbarschaftliche Miteinander und die Solidarität unter den Bad Vilbeler Bürgern.

Der Hospizdienst, der allen Bad Vilbelern Bürgern kostenlos und ohne Mitgliedschaft zur Verfügung steht, möchte das Thema Sterben und Tod von seinem Tabu befreien, damit immer seltener Sterbende in Krankenhäusern allein und ohne Beistand bleiben. Die Hospizhelfer/innen werden für ihre Tätigkeit kontinuierlich in Lebensbegleitung und Sterbebeistand fortgebildet. Das Trauercafé, das auf Initiative der Hospizgruppe entstanden ist, kann auch kostenlos besucht werden. Es ist für Menschen, die einen Verlust erlitten haben, sei es durch Tod oder durch Trennung.

Darüber hinaus bietet der Verein noch verschiedene Projekte an: Es gibt Infostunden zu Willenserklärungen, ehrenamtliche,

gesetzliche Betreuung, gesammelte Informationen zum Thema „Älter werden“, es wird Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen geleistet und der Anrufdienst ruft regelmäßig kranke oder ältere Menschen zuhause an. Außerdem gibt es den Arbeitskreis „Pro Jugend“ und den „Gesprächskreis pflegende Angehörige von schwerstkranken und behinderten Kindern“.

### In der Nachbarschaftshilfe werden die Aufgaben an möglichst viele delegiert

Die Nachbarschaftshilfe wird vom Vorstand geleitet, dem sechs Personen angehören. Jeder der sechs Vorstandsmitglieder übernimmt neben seiner Vereinsfunktion (Vorsitz, stellvertretender Vorsitz, Kassenführung, Schriftführung, Beisitz) eine inhaltliche Aufgabe. So hat Hannelore Lotz beispielsweise die Büroleitung übernommen, der Rechtsanwalt und 1. Vorsitzende Jürgen Wiegand bietet Rechtsberatung für Jugendliche an. Die Vorstandsmitglieder haben es sich nach dem Subsidiaritätsprinzip zur Devise gemacht, soviel Aufgaben wie möglich an die Vereinsmitglieder zu delegieren. Diese konnten im Aufnahmebogen bereits ihre Kompetenzen angeben, wer z.B. den Verein in Öffentlichkeits-, Versicherungs- oder EDV-Fragen beraten kann.

Die Vereinsmitglieder können sich bei Fragen oder Problemen an ein Vorstandsmitglied wenden, die die Mitglieder mit ihren Aufgaben nicht allein lassen wollen. Dazu gehört auch das monatliche Mitgliedertreffen, bei dem alle ihre Erfahrungen austauschen und sich (besser) kennen lernen können. Der Vorstand bietet in diesem Rahmen außerdem Vorträge mit Referenten rund um die Themen Älter werden, Gesundheit und Sicherheit an.  
(Eva Raboldt)



Wenn Sie nun neugierig geworden sind und solch einen Verein auch gerne in Ihrer Stadt oder Gemeinde gründen wollen, wenden Sie sich an Hannelore Lotz, Tel.: 06101 / 604890 oder vfse@gmx.de. Sie wird Ihnen mit nützlichen Tipps und Infos gerne zur Seite stehen.

## Buchvorstellungen



### Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens

Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als *gewalttätig*, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid – bei uns selbst oder bei anderen. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art zuzuhören. Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden bewusste Antworten. Wir werden angeregt, uns ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken.

Wenn wir die Gewaltfreie Kommunikation in unseren Interaktionen anwenden, ob mit uns selbst, mit einem anderen Menschen oder in einer Gruppe, kommen wir an eine Tür, die auf allen Ebenen der Kommunikation, in allen Altersklassen und in den unterschiedlichsten Situationen im Beruf, im Privatleben und auf dem politischen Parkett

erfolgreich geöffnet werden kann.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist die verlorene Sprache der Menschheit, die Sprache eines Volkes, das rücksichtsvoll miteinander umgeht und die Sehnsucht hat, in Balance mit sich selbst und anderen zu leben. Mit Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächen macht Marshall Rosenberg in seinem Buch alltägliche Lösungen für komplexe Kommunikationsprobleme anschaulich.

**Taschenbuch:** 206 Seiten

**Autoren:** Marshall B., Rosenberg

**Verlag:** Junfermann; Auflage: 4., veränd. Aufl. (3. September 2004)

**Sprache:** Deutsch

**ISBN-10:** 3873874547

**ISBN-13:** 978-3873874541

**Kosten:** 19,50 Euro



### Gruppenleiten ohne Angst

Gruppenleiten, für die Gruppenleitung eine Aufgabe von vielen ist und die keine einschlägige Ausbildung haben, nimmt dieses Buch die Angst vor Gruppen. Sie werden mit dem Gruppenprozess und den grundlegenden Leiter-Haltungen vertraut gemacht. Das Buch ist eine Einführung in Haltung und Methode der Themenzentrierten Interaktion.

**Taschenbuch:** 222 Seiten

**Autorin:** Irene Klein

**Verlag:** Auer; Auflage: 10., Aufl. (Oktober 2005)

**Sprache:** Deutsch

**ISBN-10:** 3403034011

**ISBN-13:** 978-3403034018

**Kosten:** 14,80 Euro

## Ottmar Lich, hauptamtlicher Kreisbeigeordneter

Der 53-jährige Ottmar Lich (FWG / UWG) ist seit November 2006 hauptamtlicher Kreisbeigeordneter. Nach dem Studium des Bauingenieurwesens hat er den Vorbereitungsdienst für den höheren technischen Verwaltungsdienst im Fachbereich Stadtbauwesen absolviert. Danach leitete er für zwei Jahre die Bauverwaltung eines Trägers für soziale Einrichtungen und war anschließend im Regierungspräsidium für die Genehmigung von Bauleitplanung und die Wahrnehmung der Oberen Bauaufsicht zuständig. Nach der Wiedervereinigung wurde er zum Aufbau des Städtebauministeriums nach Potsdam abgeordnet. 1991 übernahm Ottmar Lich die Leitung des Kreisbauamtes im Wetteraukreis, wo ihm von Anfang

an das gute Zusammenwirken von Kreis, Gemeinden und Antragstellern wichtig war. Sein Hauptaugenmerk galt der Ansiedlung von Arbeitsplätzen in der Wetterau, dabei waren planungsbegleitende Prüfungen von Bauanträgen, Hilfestellung bei der Lösung von baurechtlichen Problemen und die Zusagen für schnelle Baugenehmigungen eine wertvolle Hilfe. Ottmar Lich war eingebunden bei der Erarbeitung der Hessischen Bauordnung von 1993 und 2002 sowie weiterer Gesetzesvorhaben. Seit 1992 ist er Vorsitzender des Gutachterausschusses für den Wetteraukreis. Er ist verheiratet und Vater zweier Töchter.

**Frage: Was macht ein Dezernent/hauptamtlicher Kreisbeigeordneter eigentlich?**

**Antwort:** Als hauptamtlicher Dezernent hat man eine Doppelfunktion. Man ist politischer Repräsentant des Wetteraukreises für seinen Zuständigkeitsbereich und ist als Verwaltungsführung innerhalb der Kreisverwaltung tätig. Als Dezernent strebt man ressortübergreifende Lösungen an und stimmt seine Maßnahmen mit den Fachbereichen und Kommunen ab, sofern diese betroffen sind. Wesentlich für den Erfolg ist auch die enge Kooperation des Dezernenten mit den verschiedenen Kreistags-Ausschüssen. Die Politik steht in der Pflicht, die sozialen Systeme funktionsfähig zu halten, für soziale Integration zu sorgen und die Rahmenbedingungen für mehr Beschäftigung zu schaffen. Diese Aufgaben berühren viele Politikfelder. Folgende Bereiche fallen in meine Zuständigkeit: Gesundheit, Sicherheit und Ordnung (hierzu zählen die Fachdienste Verkehr, Rettungsdienste, Katastrophen- und Brandschutz, Gesundheit, Veterinärwesen und Verbraucherschutz, Aufenthaltsrecht und Gefahrenabwehr) sowie Jugend, Schule und Soziales (unter diesen Bereich fallen die Fachdienste Jugendhilfe, Bildung, Betreuung, Erziehung, Jugendbildung und Jugendpflege, Soziale Hilfen und Migration).

**Welche Entscheidungen müssen Sie treffen?**

Die wichtigsten Entscheidungen sind Sach- und Personalentscheidungen. Hierzu fällt mir das Beispiel der Drehleiter für die Feuerwehr in Bad Nauheim ein. Die alte Drehleiter war defekt und es war nicht sinnvoll, diese wieder zu reparieren, da sie nur unter großem Aufwand wieder instand gesetzt werden konnte. Hier musste umgehend reagiert und die Alarmpläne geändert werden. Für die örtlichen Aufgaben wurde Friedberg um die Übernahme gebeten. Die überörtlichen Einsätze wurden mit den umliegenden Drehleitern abgedeckt. Um kurzfristig einen Zuschuss des Landes für eine neue Drehleiter zu erreichen, war Eile geboten. Durch die schnelle Reaktion unsererseits ist es gelungen, kurzfristig Gelder durch das Land zu bekommen, so dass demnächst mit einer neuen Drehleiter für Bad Nauheim zu rechnen ist.

**Wie wird man Dezernent/hauptamtlicher Kreisbeigeordneter?**

Man wird durch die Mehrheit des Kreistags gewählt.

**Gibt es Ziele, die Sie unbedingt aus Ihrer Position heraus erreichen wollen?**

Stärkung der Wetterau als Bildungs- und Arbeitsschwerpunkt, positive Veränderungen für die Region

**Was können Sie für die Selbsthilfe im Wetteraukreis tun?**

Ich werde die Selbsthilfe-Gruppen im Wetteraukreis weiterhin unterstützen, da ich der Meinung bin, dass hier eine sinnvolle Arbeit geleistet wird. Betroffene sollten die Möglichkeit haben, ihre Probleme selbst regeln zu können, wobei die Selbsthilfe-Gruppen nur unterstützend in Erscheinung treten sollten.

**Wie lebt es sich mit soviel politischem und gesellschaftlichem Einfluss?**  
Wenn man Mensch bleibt, ganz normal.

**Interessieren sich Ihre Kinder auch für die Politik?**

Ja, insbesondere die ältere Tochter, die gerade vor ihrem Abitur steht und starkes Interesse an politischen Bezügen hat.

**Was prägt Ihr Leben außerhalb der Arbeit?**

Ich bin passionierter Skifahrer und lese gerne. Auch unterhalte ich mich gerne mit guten Freunden und netten Menschen in gemütlicher Atmosphäre.



# Neues aus der Selbsthilfelandchaft im Wetteraukreis

## @ Internet

### Angebote der Trauerbegleitung im Internet

Im Zuge der Neukonzeptionierung der Trauerbegleitung hat das Katholische Dekanat Wetterau-West die grundlegenden Informationen dieser Angebote für Trauernde im Internet unter der Adresse [www.trauerbegleitung-wetterau.de](http://www.trauerbegleitung-wetterau.de) veröffentlicht. Der Dekanatsreferent Joachim Michalik erklärt dazu: *Noch vor wenigen Jahren gab es nur nach den Sommerferien eine verstärkte Zunahme von Anfragen zu unserer Trauerbegleitung. In den letzten zwei Jahren konnte ich beobachten, dass der Wunsch nach Informationen und beratenden Gesprächen das ganze Jahr über anhält.*

Dabei fragen nicht nur direkt Trauernde nach Möglichkeiten, die Trauer zu gestalten, sondern auch deren Freunde, Arbeitskollegen oder Familienangehörige. Als die Arbeit für Trauernde nur über Handzettel in Arztpraxen und Kirchengemeinden bekannt gemacht wurde, war es sehr mühsam, diese Information immer wieder zusammenzustellen, die Termine auf den neuesten Stand zu bringen und zu versenden. Heute können die Eckpunkte dieser Arbeit leicht erreichbar allen zu jeder Zeit zugänglich gemacht werden.



Seit 1993 bietet das Katholische Dekanat Wetterau-West für trauernde Menschen unterschiedliche Formen der Trauerbegleitung an. Neben Einzelgesprächen und Vorträgen geschieht das ganz wesentlich in den begleiteten Selbsthilfgruppen für *Trauernde Eltern* und *Trauernde Partner/innen*. Diese Gruppen starten in der Regel nach den Herbstferien und enden vor den Osterferien.

## @ Internet

### Aufruf zum Eintrag aller Selbsthilfgruppen in das Internetportal „Selbsthilfgruppen in Hessen“

Die Datenbank *Selbsthilfgruppen in Hessen* wird von den Hessischen Selbsthilfe-Kontaktstellen angeboten und vom Hessischen Sozialministerium und vom BKK Landesverband Hessen gefördert. Es haben sich bereits 800 Hessische Selbsthilfgruppen eingetragen.

Menschen, die eine Selbsthilfgruppe finden wollen, können aus 200 Begriffen der Stichwortliste wählen. Wenn gewünscht, werden durch Eingabe einer Postleitzahl nur die Gruppen in der Umgebung angezeigt. Übersichtlich findet man Ansprechpartner, Treffpunkte und Aktivitäten und – wenn vorhanden – die Homepages der Selbsthilfgruppen. Im Kalender kündigen Selbsthilfgruppen Vorträge, Veranstaltungen und Infostände an.

Wir möchten Sie bitten, Ihre Selbsthilfgruppe in unsere Datenbank einzutragen, damit Sie von hilfesuchenden Menschen leichter gefunden werden.

### Und so geht's:

Gehen Sie auf [www.selbsthilfe-hessen.net](http://www.selbsthilfe-hessen.net). Dort klicken Sie in der Navigationsleiste auf *Datenbank* und dann auf *Selbsthilfgruppe eintragen*. Geben Sie die Daten Ihrer Selbsthilfgruppe in die Maske ein. Mit dem Klick auf *speichern* sind die



Angaben sofort online. Vergessen Sie nicht, sich Ihre Passworte zu notieren. Die brauchen Sie, um Ihre Veranstaltungen in den Kalender einzutragen und Ihre Daten zu aktualisieren.

Wenn Sie Ihre Selbsthilfgruppe bereits eingegeben haben und Ihre Daten aktualisieren möchten oder Hilfe beim Neueintrag benötigen, melden Sie sich bei Reiner Stock, [service@selbsthilfe-frankfurt.net](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net), Telefon: (0 69) 55 94 44.

@ Internet



### Die Rheuma-Liga-Karben

möchte auf die neue Internet-Adresse der Rheuma-Liga Hessen e. V. zur Patientenaufklärung aufmerksam machen:

[www.rheuma-liga-hessen.de](http://www.rheuma-liga-hessen.de)

@ Internet



### Neue Internetpräsentation der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Alles aktuelle über die regionale Selbsthilfe-Landschaft, von der Suche nach Gruppen oder Beratungseinrichtungen, über die finanziellen Fördermöglichkeiten bis hin zu allen erschienen Selbsthilfzeitungen im Kreis erfahren Sie seit Ende 2006 neu strukturiert unter [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de). Die Präsentation der Selbsthilfe-Kontaktstelle finden Sie am besten auf der Homepage, rechts unter der Rubrik *Off gesucht*.

Wir an Sie

### Ein Dankeschön an die ehrenamtlichen Helfer

Mit der Ehrenamts-Card will der Wetteraukreis all denen Danke sagen, die sich mit außerordentlichem Einsatz für das Gemeinwohl engagieren. Damit schließt sich der Kreis der Initiative des Landes Hessen an.

Als kleinen Bonus für den oft erheblichen persönlichen Einsatz können Inhaber der Ehrenamts-Card Vergünstigungen in ganz Hessen genießen. Das betrifft zum Beispiel ermäßigten Eintritt in kommunale Einrichtungen wie Museen oder Bäder. Vergünstigungen gewähren aber ebenso Sponsoren aus der privaten Wirtschaft oder Gastronomie.

Die sogenannte *E-Card* kann jeder beantragen, der sich mehr als fünf Stunden in der Woche unentgeltlich ehrenamtlich engagiert. Der Kreisausschuss des Wetteraukreises hat hierzu genaue Vergaberichtlinien formuliert.

Beantragt und ausgegeben wird die Ehrenamts-Card in der Regel in der Stadt- oder Gemeindeverwaltung des Wohnortes der ehrenamtlich Tätigen.



Für weitere Fragen, erhalten Sie Auskunft im Internet unter

[http://www.wetteraukreis.de/internet/erleben/freizeit\\_sport/ehrenamts-card/index.html](http://www.wetteraukreis.de/internet/erleben/freizeit_sport/ehrenamts-card/index.html)

oder telefonisch unter (0 60 31) 83 41 11, Frau Aletter



Mitstreiter/-innen gesucht

## Werkstatt für kreative Lebensentwürfe

In Zeiten hoher Arbeitslosigkeit verfügen heute Menschen oft schon ab 40 Jahren über viel *unfreiwillige* Freizeit – sei es nach langer Erwerbstätigkeit oder der Phase der Familienarbeit. Um Isolation und Langeweile entgegen zu wirken, gibt es seit August 2006 die Werkstatt für kreative Lebensentwürfe.

Kreativität ist gefragt, um in dieser Zeit sinnvoll und mit Freude das Leben zu gestalten. Phantasievoller Umgang mit der Wirklichkeit, die Fähigkeit zu staunen, neugierig zu sein, zu lernen und neue Formen des Umgangs mit Erlebnissen und Ereignissen des täglichen Lebens zu finden, ist eine Grundbedingung für seelisches Wachstum und psychische Gesundheit.

Wir suchen neue Mitglieder, da über die Hälfte der ursprünglichen Gruppe inzwischen wieder Arbeit hat. Die Gruppe hat dabei geholfen: durch gegenseitige Ermutigung, Coaching und neue Ideen.

**Wann?** Jeden Mittwoch um 10:00 Uhr  
**Wo?** BÜRGERaktive Bad Vilbel  
 Frankfurter Straße 15

Information über die  
 BÜRGERaktive Bad Vilbel e.V.,  
 Telefon: (061 01)13 84



Mitstreiter/-innen gesucht

## Deutsch-französischer Spielkreis

Rencontre franco-allemande

**G**esucht: französische Mütter, Väter und an der französischen Sprache Interessierte mit ihren Kindern im Vorschulalter.

Wir treffen uns zweimal im Monat, um miteinander zu singen, zu spielen und uns miteinander auszutauschen. Auf diese Weise ermöglichen wir es unseren Kindern, ihre Muttersprache und die gemeinsamen kulturellen Wurzeln zu vertiefen. Die Kinder der an der Sprache

Interessierten können spielerisch eine Fremdsprache kennenlernen.

**Wann?** Jeden zweiten Donnerstag,  
 15:30 Uhr  
**Wo?** In der „Flohkiste“  
 (Altes Rathaus, Kirchgasse)  
 in Niederdorfelden

Information über die  
 BÜRGERaktive Bad Vilbel e.V.,  
 Telefon: (061 01)13 84

## Betroffene suchen Betroffene

### *Ess-Störungen*

Geplante Treffen in Büdingen, Konzept nach den Richtlinien der Overeaters Anonymous.

### *Hashimoto-Thyreoiditis-Erkrankung*

Kontakt vorab über die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises,  
 Telefon: (060 31) 83 23 45  
 (8:00 – 12:00 Uhr)





Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit

## Die Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt

Eine Selbsthilfegruppe sollte ihren Mitgliedern einen Rahmen schaffen, in dem alle gleichberechtigt miteinander umgehen können.

In der Theorie ist das ganz einfach. Alle Mitglieder sind in einer Gruppe, um etwas für sich selbst zu tun. Jeder bearbeitet dort seine eigenen Probleme gemeinsam mit den anderen, und so hilft die Gruppe jedem einzelnen. Also ist jedes Gruppenmitglied für sich selbst, aber auch für die Gruppe verantwortlich. Eine Selbsthilfegruppe wird per Definition nicht formell geleitet, denn Entscheidungen, die sich auf die Gruppenarbeit insgesamt auswirken, sollten alle Mitglieder gemeinsam treffen.

Aber Gleichberechtigung kann auch ganz schön anstrengend sein: Jedes Gruppenmitglied ist immer wieder gefordert, seine eigenen Bedürfnisse und Erfahrungen, seine Fähigkeiten und Wünsche erst einmal zu erkennen, zu formulieren und sie dann in die Gruppe einzubringen. Es fällt vielen Gruppenmitgliedern häufig leichter, diesen aktiven Part zu vernachlässigen und sich in die Rolle des Konsumenten zu begeben. Oftmals sind sie es in vielen Bereichen ihres Lebens gar nicht mehr gewöhnt, gleichberechtigt aufzutreten: Nicht im Job, manchmal nicht in der Familie und auch selten in der Freizeit: Zu oft wird über ihr Verhalten bestimmt, bzw. lassen sie es zu. Aber auch anderen Gruppenmitgliedern fällt Gleichberechtigung nicht leicht: Wenn sie es gewöhnt sind, eine Leitungsfunktion in anderen Bereichen zu übernehmen, dann übernehmen sie diese Funktion auch gerne in der Gruppe.

Wie findet die Gruppe wieder zur Gleichberechtigung? Das geht nur mit *sich auseinandersetzen*. Die *Geleiteten* müssen auf ihre Selbstständigkeit beharren, sich an ihre Stärken erinnern und sich einbringen. Das leitende Mitglied wird wahrscheinlich unsicher oder gekränkt sein, sich oftmals auch angegriffen fühlen. Natürlich sind solche Auseinandersetzungen äußerst belastend, für einen selbst und auch für die Gruppe. Aber sie sind nötig, um wieder das Gleichgewicht in der Gruppe

herzustellen. Und wenn alle bereit sind, in solch schwierigen Situationen respektvoll und einfühlsam miteinander umzugehen, dann sind diese Auseinandersetzungen positiv für jeden einzelnen und für die Gruppe.

Je gleichberechtigter die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe arbeiten, um so selbstsicherer und selbstbewusster werden sie auch im Alltag handeln.

Also: gleichberechtigte Gruppenarbeit ist möglich. Aber wie? Die Gruppenmitglieder können dem *Leitungsphänomen* teilweise vorbeugen, in dem sie von Beginn an darauf achten, dass sie Funktionen, die für die Gruppe insgesamt wichtig sind, gleichmäßig auf alle Mitglieder verteilen.

Ein paar Beispiele gefällig? Wenn die Gruppe mit einer Gesprächsleitung arbeiten will, sollte diese Funktion jedes Mal ein anderes Gruppenmitglied übernehmen. Wenn die Gruppe sich in einem Raum trifft, für den ein Schlüssel zu verwalten ist, kann der Schlüssel bei jedem Treffen an ein anderes Mitglied übergeben werden. Wenn für den Gruppenraum Miete zu zahlen ist, sollte das Geld jeden Monat von einem anderen eingesammelt werden.

Durch die Übernahme solcher scheinbar banalen Funktionen wächst bei allen Gruppenmitgliedern das Gefühl der gemeinsamen Verantwortung für die Gruppe und damit entsteht eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Arbeit von Selbsthilfegruppen, von der alle Mitglieder profitieren.

Vgl. *Selbsthilfe e.V. (Hg.): Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit*

## Veranstaltungen und Termine

*Fortbildungsveranstaltung der SH-Kontaktstellen  
Wetteraukreis / Friedberg und Bad Vilbel*

### Mit Moderationstechniken Gruppen besser leiten

**Thema:** „Gewinnen neuer Mitglieder für Ihre Selbsthilfegruppe“

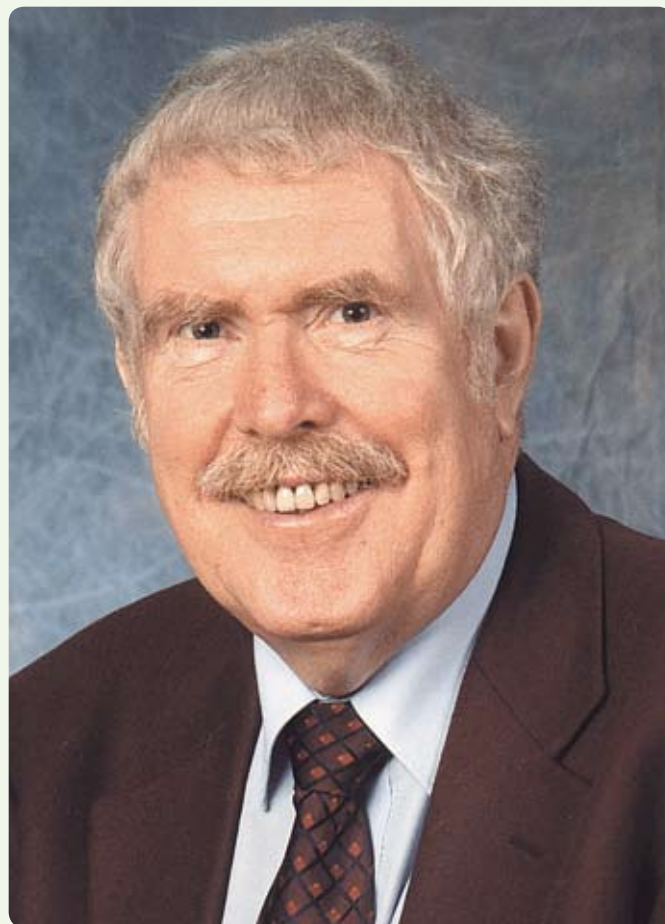
**Ziel:** Ideensammlung, wie es gehen könnte

**Zielgruppe:** Mitglieder von Selbsthilfegruppen

In der Veranstaltung werden exemplarisch am Thema: *Gewinnen neuer Mitglieder für die Selbsthilfegruppe* einfache Moderationstechniken kennengelernt und geübt.

Die TeilnehmerInnen erweitern ihre Fähigkeiten, Gruppenmitglieder zu aktivieren und Diskussionsprozesse lebendig und zielführend zu leiten.

Referent: Günther Biber, Moderationstrainer  
Zeit: Samstag, 27. Oktober 2007  
Uhrzeit: 9:00 – 13:00 Uhr  
Ort: Friedberg, Kreishaus, Europaplatz, Gebäude B, Raum 101  
Teilnehmerbeitrag: 20,- Euro  
Anmeldung über: SH-Kontaktstelle Wetteraukreis / Friedberg,  
Telefon: (06031) 83 23 45



## Gruppen-Forum 2007

Nächstes Treffen zum Thema „Leitung in der Gruppe“ am 21.06.2007

*Für alle Mitglieder und Interessierte von Selbsthilfegruppen*

„Das Gruppenforum ist eine Gruppe für die Gruppen“ – d. h. die Bürgeraktive Bad Vilbel bietet nicht nur Räume und die Organisation für Selbsthilfegruppen, sondern auch eine Unterstützung für das Miteinander in den Gruppen. Die Vielfalt der Menschen bringt neben Austausch und Bereicherung ja auch Probleme im Umgang miteinander: innerhalb der Gruppe, zwischen Leitung und Gruppe, in manchen Gruppen geht der Pepp aus, unzufriedene Mitglieder springen ab, andere scheinen die Gruppe zu dominieren, Erwartungen werden enttäuscht u.s.w.. Das Forum greift grundlegende Fragen auf, die – wie in allen anderen Lebensbereichen auch – den Umgang miteinander bestimmen: z.B. Was hindert die Gruppe, lebendig zu bleiben? Wie werden Konflikte ausgetragen? Wie ist das Verhältnis zwischen Gruppe und Leitung? Gibt es „Gruppen-Druck“? Wie geht der/die Einzelne damit um?

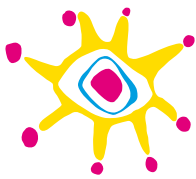
Die Veranstaltungen des Gruppenforums sind eine Mischung aus Vortrag, Erfahrungsaustausch und aktuellen Erfahrungen – das Forum ist ja auch eine Gruppe! Das nächste Thema steht schon fest!

### Termin

21. Juni: „Leitung einer Selbsthilfegruppe“  
Ort: Altes Rathaus, Bad Vilbel, Marktplatz 5  
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr  
Weitere Termine: 27. September und 8. November 2007  
Leitung: Susanne Senger-Kühn, Gestalttherapeutin  
Infos Telefon: (06101) 21 02

## Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

<b>A</b>	Goldenhar-Syndrom / Ohrmuschel-dysplasie	Prävention / Vorbeugung
Adoption	<b>H</b>	Psoriasis
Alleinerziehend	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige
Allergie	<b>K</b>	<b>R</b>
Alzheimer/ Demenz	Kinderlos	Rheuma
Aufmerksamkeitsstörungen / Hyperaktivität / Wahrnehmungsstörungen	Kleinwuchs	<b>S</b>
<b>B</b>	Krebserkrankung	Schlaganfall / Schädelhirnverletzungen
Behinderungen allgemein	<b>L</b>	Schmerzen
Borderline-Syndrom	Langzeitkoagulation / Marcumarpatienten	Seelische Gesundheit
<b>D</b>	Legasthenie	Sehbehinderung
Diabetes mellitus	Lupus erythematoses	Sekteninformation
Dialyse	Lymphschulung zur Selbsttherapie	Sexueller Missbrauch
Down-Syndrom	<b>M</b>	Sklerodermie
<b>E</b>	Morbus Bechterew	Soziales Miteinander
Ehlers-Danlos-Syndrom	Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	Suchterkrankung
Endometriose	Morbus Parkinson	<b>T</b>
Ernährung	Multiple Sklerose	Trauerverarbeitung
Erziehung	<b>O</b>	Trennung und Scheidung
<b>F</b>	Organtransplantation	Tuberöse Sklerose
Fibromyalgie	Osteoporose	<b>U</b>
Frauen	<b>P</b>	Uebergewicht
<b>G</b>	Pflegende Angehörige	<b>Z</b>
Gehörlos	Polio / Kinderlähmung	Zoeliakie / Sprue
Geistige Fitness		



### Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 199  
61169 Friedberg

Telefon: (060 31) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)  
PC-Fax: (060 31) 83 91 23 45  
E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)  
Internet: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de), rechts unter der  
Rubrik „oft gesucht“



Mitglied in der Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.



### Selbsthilfe-Kontaktstelle der Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Martina Deierling  
Frankfurter Straße 15  
61118 Bad Vilbel

Telefon: (061 01) 13 84  
Fax: (061 01) 98 38 46  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)  
Internet: [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de)



Mitglied in der Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

*Wir danken den unten aufgeführten Sponsoren für die Unterstützung!  
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 14. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.*

