




Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

17. Ausgabe 12 / 2008



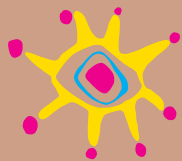
Thema

Meine Gruppe – Mein Abenteuer

- Persönliche Erlebnisse
- Portrait: Dr. med. Reinhold Merbs
Leiter des Fachdienstes Gesundheit, Rettungsdienst,
Katastrophen- und Brandschutz
- Neues aus der Selbsthilfelandchaft
- Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit



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
 Internet: 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@buengeraktive.de
 Internet: www.buengeraktive.de

Gestaltung werksfarbe.com

Druck Druckservice Uwe Grube, Vogelsbergstr. 6,
 63697 Hirzenhain

Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises –
 Anette Obleser
 Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. –
 Martina Deierling und Hanne Tinkl
 Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm
*Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung
 für die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge*

Förderer AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
 BKK Landesverband Hessen
 IKK Baden-Württemberg und Hessen
 Knappschaft, Verwaltungsstelle Frankfurt am Main
 LKK Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland
 VdAK – Verband der Angestellten-Krankenkassen e. V.,
 Landesvertretung Hessen
 AEV – Arbeiter-Ersatzkassen-Verband e. V.,
 Landesvertretung Hessen

Wir danken den Krankenkassen für die finanzielle Unterstützung!
 Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe der „17. Selbsthilfezeitung
 für die Wetterau“ möglich.

Redaktionsschluss für die 18. Selbsthilfezeitung zum Thema
 „Selbsthilfe und Behinderung“ ist der 01.03.2009.

Inhalt

Editorial	3
Artikel zum Thema	
Selbsthilfegruppen und das Abenteuer im Alltag	4
Interviews und persönliche Erfahrungsberichte von Selbsthilfegruppenmitgliedern	6
Musik sichtbar machen	9
Selbsthilfekontaktstelle	10
Portrait einer Einrichtung	
Freiwilligenzentrum – aktiv für Bad Nauheim e.V.	11
Lebensschule Ehrenamt	12
Menschen in der Wetterau	
Reinhold Merbs	12
Neues aus der Selbsthilfelandchaft im Wetteraukreis	
Rückblick: Gesund und Aktiv in Bad Nauheim	14
Rückblick: Fortbildung „Mit Moderationstechniken Gruppen besser leiten“	14
Rückblick: Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. feierte ihren 20. Geburtstag	15
Gutes Beispiel für die Kooperation der hessischen Selbsthilfe-Kontaktstellen	15
Gründung neuer Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise	
Gesprächskreis für Frauen um die 50	16
Tabus brechen	16
Blasenkrebs	17
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	17
Gründung neuer Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise	18
Selbsthilfegruppe für an Multipler Sklerose Erkrankte	18
Aussöhnung mit dem inneren Kind	18
Lesekreis	18
Französische Konversation	18
Neue Beratungseinrichtungen im Wetteraukreis	19
Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit	20
Veranstaltungen und Termine	21
Website der GKV-Selbsthilfeförderung-Hessen	22
Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis	23



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
in den Ausgaben unserer Selbsthilfezeitung berichten wir überwiegend über soziale und krankheitsbezogene Themen, stets im Hinblick auf die Vernetzung und unter Einbeziehung der dazu passenden Angebote im Wetteraukreis. Doch wir bemühen uns auch immer darum, den Schwerpunkt auf die inhaltliche Arbeit der Selbsthilfe zu legen.

Um diesmal wieder den Ausgleich zu schaffen, greifen wir aktuell das Thema „Meine Gruppe – mein Abenteuer“ auf. Wir bringen den Ausdruck *Abenteuer* deshalb mit Selbsthilfe in Verbindung, weil der Einstieg in eine Gruppe für jede Person bedeutet, *Neuland* zu entdecken. Dieser Schritt kann durchaus zu einem spannenden Erlebnis werden. Helga Bluhm nimmt das Abenteuer Selbsthilfe in ihrem Leitartikel genauer unter die Lupe.



Anette Obleser
Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises

Wir möchten Menschen dahingehend anregen, sich bei Bedarf einer Selbsthilfegruppe anzuschließen und dort aktiv zu werden oder selbst eine zu gründen. Fünf Aktivistinnen in der Selbsthilfe befragen wir zu Ihren langjährigen Gruppenerfahrungen. Sie berichten über ihre anfänglichen Ängste, Nöte und Verunsicherungen. Sie beschreiben den Lernprozess im Austausch mit anderen, ihre fachliche Wissenserweiterung, die Entwicklung von Vertrauensverhältnissen bis hin zur Freundschaftsbildung mit anderen Betroffenen. Die Freude der Gemeinsamkeit ist in den Artikeln und Interviews deutlich spürbar.

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen des Wetteraukreises unterstützen Interessierte gerne bei der Suche nach Gruppen oder bei der Gründung. Wie diese Unterstützung aussehen kann, beschreibt die Bürgeraktive in dieser Ausgabe anhand eines aktuellen Beispiels.

Rückblickend schauen wir auf die Selbsthilfe- und Informations-MEILE 2008 in Bad Nauheim, die wir in Kooperation mit dem Vereinsring Bad Nauheim und dem Freiwilligenzentrum *Aktiv für Bad Nauheim* veranstalteten. Diese gelungene Kooperation nehmen wir zum Anlass, die Angebote des Freiwilligenzentrums vorzustellen. Die Einrichtung unterstützt und vermittelt die ehrenamtliche Arbeit. Vorlesepaten beschreiben ihr Aufgabenfeld als große Bereicherung und möchten anderen Mut zu ähnlicher Arbeit machen. Ehrenamt und Selbsthilfe liegen eng beieinander.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises ist ansässig im Fachdienst Gesundheit, Rettungsdienst, Katastrophen- und Brandschutz unter der neuen Leitung von Dr. Reinhold Merbs. Ihn stellen wir unter der Rubrik „Menschen im Wetteraukreis“ vor und befragen ihn zu seiner Möglichkeit, die Selbsthilfe in der Region zu unterstützen. Mit Neuigkeiten aus der Selbsthilfelandchaft berichten wir über das Thema hinaus.

Gezielt für die Arbeit in Selbsthilfegruppen geben wir wieder Tipps für die erfolgreiche Gruppenarbeit und würden uns freuen, wenn diese aufgegriffen und umgesetzt werden.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Anette Obleser





Artikel zum Thema

Selbsthilfegruppen und das Abenteuer im Alltag

Selbsthilfegruppen überhaupt in die Nähe von Abenteuer zu bringen, scheint ziemlich verwegen. Verbinden wir doch mit Abenteuer ein Unternehmen, das gewagt ist, voller Risiken, die wir als ungewöhnlich, spannend und manchmal mit einem gewissen Prickeln erleben.

Abenteuer bedeutet Neuland entdecken. Dieses Neuland zu erwerben, führt zur Weiterentwicklung. Das eine oder andere davon mag zumindest beim ersten – oder den ersten Besuchen – einer Selbsthilfegruppe zutreffen. Schließlich begibt man sich in einen neuen Raum mit lauter fremden Menschen und weiß nicht so recht, was da auf einen zukommt: Wie werde ich aufgenommen? Wie gehen die anderen miteinander um? Was wird von mir erwartet? Muss ich etwas sagen? Und was?

*Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen.
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.*

Aus: Hermann Hesse: Die Stufen

Das ist in der Tat eine abenteuerliche Situation, die hohe Risikobereitschaft erfordert. Sie verändert sich für den „Neuling“ dadurch, dass er oder sie die Gruppe immer wieder besucht



und sich die neue Umgebung allmählich vertraut macht. So baut sich die Spannung, die am Anfang da war, langsam ab. Die Gruppe wird für den Neuling allmählich zum Alltag und er oder sie entdeckt auch, dass die Gruppe längst ihr Alltagsleben entwickelt hat: Man kennt sich, kennt die Regeln, nach denen der Abend abläuft, weiß, wie Konflikte gelöst oder auch nicht gelöst werden, wer aktiv ist und wer eher im Hintergrund bleibt. Das schafft für den/die Einzelne/n einen überschaubaren Rahmen, in dem er oder sie sich sicher fühlt, der ihm oder ihr vertraut ist und das ist gut so. Eine funktionierende Selbsthilfegruppe hat viel mit Vertrauen, Sicherheit, Überschaubarkeit zu tun. Sie hat mit Alltag zu tun.

In diesem alltäglich Vertrauten liegt allerdings auch der kritische Punkt, wo der Alltag in Trott übergehen kann: Alles läuft in gewohnten Bahnen ab, Gewohnheiten haben sich ausgeprägtwo ist da noch Platz für Abenteuer? Manche Gruppen versuchen, die Treffen durch immer neue Aktivitäten lebendig zu halten. Auch diese erschöpfen sich irgendwann, vor allem die Organisatoren/innen.

Wo ist da noch Neuland zu entdecken?

Alltag und Abenteuer scheinen eher natürliche Gegensätze zu sein als dass sie etwas miteinander zu tun hätten. Wo ist da noch Neuland zu entdecken? Neuland können wir auf der Beziehungsebene finden, in der Art und Weise, wie wir Beziehung erleben. Das Abenteuer entsteht in der Begegnung mit einem anderen Menschen. Wie kann eine Begegnung neu sein, wenn ich den anderen doch so gut und schon so lange kenne?

Das Geheimnis liegt darin, von nichts auszugehen und zu wissen, dass jeder Augenblick neu ist. In diesem Moment können alle Erwartungen, Vergleiche, Meinungen in den Hintergrund treten und es zählt nur noch, was gerade ist – egal welche Erfahrungen wir gestern, letzte Woche oder vor einem Jahr miteinander gemacht haben. Jeder neue Moment ist frisch und einzigartig und in diesem Augenblick kann Begegnung geschehen.

Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich sagen, dass sich jedes Mal, wenn ich durch die Tür gehe, um mich mit *meiner* Gruppe zu treffen, alle bisherigen Erfahrungen im Miteinander auflösen. Die Frage tritt in den Vordergrund: Was passiert jetzt? So entsteht mein Übungsweg. Neugier und Wachheit sind der Anfang des Abenteuers für mich. Aber auch Fragen wie: Lasse ich mich auf den Menschen ein, der sich gerade mitteilt? Lasse ich mich auf das Thema ein? Höre ich wirklich zu?

Die Veränderung der Blickrichtung

Zur Neugier kommt das wache Beobachten und zwar nicht nur im Hinblick auf das, was um mich herum passiert. Spannend wird es durch die Veränderung der Blickrichtung vom Äußeren nach innen: Was löst mein/e Nachbar/in in mir aus? oder Worte, sind sie wohlwollend gemeint, oder voller Ärger an meine Adresse gerichtet? Das eigene Innenleben erweist sich als unbekanntes Land und die vielen verschiedenen Menschen in einer Gruppe bieten reichlich Gelegenheit, versunkene Anteile an die Oberfläche zu holen und so mit ihnen Frieden zu schließen. Der wichtigste Schritt dabei war und ist für mich zu lernen, eine Situation auszuhalten, indem ich in ihr bleibe und nicht mithilfe schneller Antworten und sonstiger Ablenkungsmanöver zu flüchten versuche: „Flüchten oder Standhalten“ hat einen ganz neuen Sinn für mich bekommen und gilt in jedem einzigen Moment. Es braucht von mir auch Ehrlichkeit und Mut, die eigenen Unzulänglichkeiten und so genannten Schattenseiten wahrzunehmen und einzugestehen.

So bekommt das Wort Abenteuer einen neuen Zusammenhang. Es ist nicht mit der Suche nach einer spannenden Situation im Äußeren verbunden – sondern mit dem eigenen Erleben in der Begegnung mit einem anderen Menschen oder einer Situation. Es liegt in der Haltung, das Leben wach zu erleben, sich nicht in Gewohnheiten und Ablenkungsmanövern zu verlieren und schlicht das anzunehmen, was im Moment ist. –So kann der Alltag dem Trott entgehen und jede Begegnung zu einem spannenden Abenteuer werden. Das Neuland bin letztlich ich selbst. (*Helga Bluhm*)



Interviews und persönliche Erfahrungsberichte von Selbsthilfegruppenmitgliedern

Erfahrungsbericht von Ursula G. Beseler

Persönlicher Erfahrungsbericht von Ursula G. Beseler, Selbsthilfegruppe Karben der Rheuma-Liga Hessen e. V.

Sich zu entschließen zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen, ist wahrlich wie ein spannendes Abenteuer. Man weiß nicht, was einen erwartet. Damals, vor gut zehn Jahren, wusste ich nicht, ob ich mich dazu durchringen könnte, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Ich hatte auf der einen Seite so viele Fragen zu meinem Krankheitsbild und auf der anderen Seite Befürchtungen. Wie würde ich mit den bereits vorhandenen Gruppenmitgliedern zurechtkommen? Wie ist die Leiterin? Könnte ich so ohne weiteres von meinen Ängsten und Sorgen sprechen? Würden sie mich verstehen? Helfen mir die Gespräche bei meiner Krankheitsbewältigung?

Das erste Mal war absolut spannend und aufregend – ein wirkliches Abenteuer. Aber, es war richtig und gut. Im Nachhinein kann ich behaupten, der Besuch der Selbsthilfegruppe war für mich hilfreich. Ich merkte sehr schnell, dass ich mit meiner Krankheit nicht mehr alleine war. Auch die Anderen erzählten davon, dass sie sich früher oft isoliert, unaufgeklärt und unverstanden fühlten. Alle hatten Verständnis für die Ängste und Nöte meiner Erkrankung. Ich erfuhr viel Einfühlungsvermögen von den Mitbetroffenen.

Solch ein Verständnis können Erkrankte bestimmt auch in vielen anderen Selbsthilfegruppen finden, von denen es ja zu den verschiedensten Krankheitsbildern reichliche Angebote hier im Wetteraukreis gibt. Wenn die Neueinsteiger anfangs noch nicht so locker über persönliche Sorgen und Ängste sprechen können.... dazu kann ich nur sagen – es lernt sich mit der Zeit. Zudem ist es sehr häufig der Fall, dass sich in der Gruppe eine Person findet, zu der man besonderes Vertrauen entwickelt, dann wird es noch einfacher.

Ich nutzte auch die Angebote der Rheuma-Liga Hessen e. V. (Patientenschulung, Informationsveranstaltungen) und traf dabei Menschen, die die Begabung hatten, mich als Neueinsteiger dort abzuholen, wo ich mich gerade befand. Durch den Erfahrungsaustausch ergaben sich für mich Perspektiven, die ich mir so gar nicht hatte vorstellen können.

Das machte mir Mut. Ich lernte mit der Zeit, mir selbst zu helfen, um mit meiner Erkrankung besser leben zu können. Diese Gespräche waren selbstverständlich vertraulich. Aufgrund der vielen Hilfestellungen und unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ wurde ich selbstsicher und entwickelte mich zu einer mündigen Patientin. Mit der Zeit konnte ich auch viel besser mit meinen Ärzten über meine Erkrankung und mein Befinden sprechen.

Unsere Gruppe trifft sich monatlich. Ich weiß nie, welche Mitglieder anwesend sind und welche Themen behandelt werden. Diese ergeben sich oft erst durch die Gespräche am jeweiligen Treffen. Noch nach 10 Jahren ist und bleibt es nach wie vor für mich ein Abenteuer – ein positives Abenteuer.

Ich hoffe, ich mache Ihnen hiermit Mut, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Die ersten Anlaufstellen – auf der Suche nach einer passenden Gruppe – sind die Selbsthilfe-Kontaktstellen. Diese sind in vielen Großstädten oder Landkreisen angesiedelt. Rufen Sie doch dort einfach mal an und erkundigen Sie sich dort.

Kontakt

Kontakt zur Gruppe:
Telefon: (0 60 39) 93 39 93

Schnappschuss von Frau Beseler während einer Fortbildungsveranstaltung für Selbsthilfegruppenarbeit



MS-Frösche Büdingen / Altstadt

Interview zwischen Anette Obleser, Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und Ingrid Türk, Selbsthilfegruppe MS-Frösche Büdingen / Altstadt

Frage: Liebe Frau Türk, im Jahre 2002 kamen Sie auf die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises zu und baten um Unterstützung für die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Multiple-Sklerose-Erkrankte. Bereits das Auftakttreffen war damals ein voller Erfolg. Seitdem sorgt die Selbsthilfegruppe MS-Frösche Büdingen/Altstadt stets für Aufsehen und steigert mit ihren vielen Aktionen ihren Bekanntheitsgrad. Nun sind bereits 6 Jahre vergangen. Was hat sich von der Gründung bis heute in der Gruppe verändert?

Antwort: „Am Anfang waren wir Leidensgenossen, heute sind wir Freunde. Es arbeiten mehr Leute bei Events mit und viele Ideen kommen inzwischen auch aus der Gruppe. Neue Mitglieder werden dennoch gut integriert und fühlen sich meist recht schnell wohl bei uns.“

F: Welche Wirkung haben die Gruppentreffen auf die Bewältigung Ihrer Erkrankung?

A: Es ist positiv immer einen Ansprechpartner bei gesundheitlichen Problemen zu haben, die ein gesunder Mensch nicht so nachvollziehen kann. Man steht mit seiner Krankheit nicht alleine da, nach dem Motto: Gemeinsam geht's leichter.

F: Was macht jedes Gruppentreffen für Sie zu einem Abenteuer?

A: Ich bin stets gespannt auf den Austausch untereinander, es gibt jedes Mal viele Neuigkeiten. Abenteuer ist vielleicht nicht der richtige Ausdruck, auf jeden Fall freue ich mich immer, die anderen wieder zu treffen.

F: Was haben Sie bis jetzt für Ihr Leben erkannt oder gelernt?

A: Ich muss versuchen die Probleme der Gruppe nicht zu sehr zu meinen zu machen, denn sonst nimmt mich das zu arg mit. Doch die Gruppenleitung und die damit verbundenen Aufgaben machen mir immer noch viel Freude und mein Leben wäre um ein Vielfaches ärmer ohne die Leute in der Gruppe. Wie schade, wenn wir uns nie kennen gelernt hätten. Ich denke auch, dass wir – alle Mitglieder – froh sind, dass es unsere SH Gruppe gibt.

F: Was möchten Sie anderen Menschen ans Herz legen, die noch zögern, sich einer Gruppe anzuschließen oder eine zu gründen?

A: Mit Ihnen, Frau Obleser, als Unterstützung, kann doch fast nichts schief gehen, oder? Man muss natürlich viel Zeit opfern und sich engagieren, darüber muss man sich im Klaren sein, aber man bekommt auch sehr viel zurück an Freundschaft und Anerkennung. Am Besten ein Konzept machen, was möchte ich erreichen, wen möchte ich ansprechen, was habe ich für Ideen, wo sollten die Treffen stattfinden, und dann ab ins kalte Wasser und schwimmen. Ein bisschen Risiko ist immer dabei. Ich hatte am Anfang ganz viel Bammel, aber es hat wunderbar geklappt.

Kontakt

Frau Ingrid Türk
MS Frösche Büdingen/Altstadt
Telefon: (0 60 41) 2 79



Gespräch mit „Anne“

„Nimm die Watte aus den Ohren und stecke sie in den Mund.“

Seit achtzehn Jahren besuche ich AA-Gruppen (*Anonyme Alkoholiker*). Der Satz; *Nimm die Watte aus den Ohren und stecke sie in den Mund*. hat mein Leben verändert. Ich habe gelernt still, zu sein und zuzuhören. So habe ich durch den Besuch der AA-Gruppen, die dem Drang Einzelner nach Selbstdarstellung keine besondere Aufmerksamkeit schenken, ganz allmählich gelernt, das Wesentliche aus den Beiträgen und Erzählungen der Teilnehmer/innen herauszuhören.

Im gleichen Maße konnte ich beobachten, wie ich mich ständig mit anderen verglich und ebenso, wie ich andere Menschen beurteilte, d.h. verurteilte, um selbst gut da zu stehen. Das macht ja wirkliches Zuhören völlig unmöglich. Mit dem Vergleichen und Verurteilen aufzuhören, erweist sich allerdings als eine nie enden wollende Herausforderung für mich.

Was macht das Abenteuer Gruppe für mich aus? Wenn ich zu einem AA-Treffen gehe, weiß ich nie, was mich erwartet. Die Treffen sind offen, und jede/r kann kommen. Auch das Thema des Abends ist offen. Es wird aus den Vorschlägen der Anwesenden herauskristallisiert und dann gemeinsam beschlossen.

Diese Unwägbarkeiten: Wer kommt? Was wird behandelt? würden für ein Erlebnis mit offenem Ausgang schon jedes Mal reichen. Für mich besteht das eigentliche Abenteuer eher darin, dass ich immer etwas dazulerne, über mich selbst und über meine Verhaltensweisen und Reaktionen. Wenn ich heute zurückschaue, dann sehe ich förmlich die Watte, die ich damals in den Ohren hatte, höre mein eigenes Gerede und spüre wieder meine Unduldsamkeit anderen gegenüber. Genau genommen wollte ich eine Rolle spielen. Ich wollte das Image einer Intellektuellen pflegen, so, als wüsste ich etwas – und ich habe andere Menschen herablassend ignoriert, fand sie langweilig oder spießig. Heute meine ich, jeder von ihnen hatte mir etwas über mich selbst zu sagen, aber eben etwas, das ich damals noch nicht bereit war, zu hören. Dazwischen liegt ein langer, langer Weg. Ich kann sagen, dass ich ehrlicher geworden bin, vor allem mir selbst gegenüber.

Das größte Abenteuer für mich war vielleicht, dass ich gelernt habe, in großen Gruppen etwas Persönliches von mir zu sagen solange es mich noch stark bewegt. Auf diese Weise habe ich tief liegende Ängste überwunden und gleichzeitig gelernt, den Menschen, die mich umgeben, auch etwas zurückzugeben. Mir ist klar geworden, dass durch das Motto der AA-Gruppen: „Wir kommen zusammen, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen“ immer wieder Raum für Neues entsteht. So kann jedes Zusammensein von Menschen zu einem persönlichen Abenteuer für jede/n Teilnehmer/in werden – und diese Lebendigkeit wünsche ich mir und allen anderen.

Anne, (*Anonyme Alkoholiker*)
aus einem Gespräch mit Helga Bluhm

Interview mit Auguste Schubert

Interview zwischen Anette Obleser und Auguste Schubert, Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Bad Nauheim

Frage: Liebe Frau Schubert, Sie sind seit über 20 Jahren in der Gruppe Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. in Bad Nauheim. Wie fanden Sie den Einstieg in die Selbsthilfegruppe?

Antwort: Nach Diagnosestellung und während der Therapie fühlte ich mich stets sehr aufgefangen durch meine Familie, ganz besonders durch meinen Mann. Er begleitete mich in allen Phasen und war mir immer eine große Hilfe. Das private Umfeld allerdings konnte sich aufgrund der mangelnden Erfahrung weniger einfühen.

Nach meiner Akutbehandlung wurde ich durch ein Zeitungsinserat auf die Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim aufmerksam und setzte mich vorab mit der damaligen Kontaktperson in Verbindung. Diese nahm sich meiner an und besuchte mich anfangs sogar zu Hause. Zu ihr fasste ich Vertrauen und fand Verständnis. Sie war eine Gesprächspartnerin mit eigener Erfahrung. Sie animierte mich und machte mir Mut einmal die Gruppe zu besuchen. Um auch meine Familie zu entlasten, nahm ich das Angebot dankend an.

F: Was gab bzw. gibt Ihnen die Gruppe persönlich?

A: Dort in der Gruppe lernte ich auch andere Schicksale kennen. Ich war ab diesem Zeitpunkt nicht mehr alleine mit meinen Problemen. Ich fühlte mich relativ schnell von der Gruppe aufgefangen. Wir gaben uns gegenseitig Halt. Wir waren alle füreinander da. Mit der Zeit entstanden Freundschaften und enge Bekanntschaften.

Durch viele Informationen, die ich über eingeladene Referenten/innen, vorliegende Literatur und den gemeinsamen Austausch innerhalb der Gruppe erfuhr, erweiterte ich mein Wissen erheblich und richtete meine Gesundheit dahingehend aus. Noch heute bin ich davon überzeugt, dass ich durch dieses Bewusstsein mein Leben gerettet habe.

In der Gruppe hatte ich dann auch die Möglichkeit, meine Erfahrungen an die Betroffenen weiterzugeben. Es machte mir Freude zu sehen, dass auch andere in verschiedenen Richtungen recherchierten und für sich selbst etwas Gutes taten.

F: Was haben Sie über sich selbst erfahren?

A: Im Nachhinein bin ich überzeugt, dass auch die Krankheit ihr Gutes hatte. Sie gab mir dazu Anlass, über mein Leben nachzudenken. Ich

nahm verschiedene Änderungen vor und wurde ein anderer Mensch. Vieles wird nebensächlich. Ich konzentriere mich heute auf die wichtigen Dinge im Leben.

F: Was haben Sie über sich selbst gelernt im Umgang mit anderen?"

A: Anfangs war ich manchmal enttäuscht, wenn Betroffene sich nicht so intensiv mit dem Krankheitsverlauf und den alternativen Möglichkeiten auseinandersetzten. Doch im Laufe der Zeit lernte ich, dass jeder nur für sich selbst verantwortlich ist.

F: Was möchten Sie anderen Menschen ans Herz legen, die noch zögern sich einer Gruppe anzuschließen?

A: Der Einstieg in die Gruppe war für mich ein ganz wichtiger und positiver Teil der Krankheitsbewältigung. Neben all dem Wissen und dem Erfahrungsaustausch, erfuhr ich dort auch Freude, Abwechslung, gemeinsame sportliche Aktivitäten und ein schönes Miteinander, welches mein Leben erheblich bereicherte – Wagen Sie den Schritt und nutzen Sie die Möglichkeit, sofern es eine bestehende Gruppe in Ihrer Region gibt! Setzen Sie sich bitte vorab mit der jeweiligen Kontaktperson in Verbindung. Sollte zu Ihrem Krankheitsbild keine Gruppe existieren, gründen Sie eine! Durch die im Wetteraukreis ansässigen Selbsthilfe-Kontaktstellen erhalten Sie Unterstützung!



Kontakt

Frau Dagmar Lück, Telefon: (0 60 36) 27 34



Meine Gruppe - mein Abenteuer

Musik sichtbar machen

willkommen beim Bauchtanz

Wir fallen wohl unter das Stichwort *Frauen*. Wir, das sind Frauen in allen Altersstufen die sich in der Gruppe *Bauchtanz für Anfängerinnen* 1x wöchentlich zum orientalischen Tanz treffen. Wir gehören zur Bürgeraktive Bad Vilbel und haben uns den Namen *Bayati* gegeben, das steht für Lebenskraft, Freude und Weiblichkeit und passt wunderbar zu Freundinnen des Bauchtanzes.

Tanzerfahrung und Freude

Im Mai 2006 habe ich die Gruppe gegründet und war gespannt was mich erwartet. Ich wollte gerne meine langjährige Tanzerfahrung und Freude weitergeben. Zuerst fanden sich wenige aber nach und nach immer mehr Frauen zum Tanzen zusammen. Leider höre ich immer wieder von Neankömmlingen: *Ich wollte schon immer mal reinschnuppern, hab mich aber nicht getraut*. Nun hat sich eine schöne Gruppe gebildet und das *Miteinander* steht an erster Stelle. Gemeinsam machen wir jede Woche die schöne Erfahrung, dass Tanzen Ausdruck von Lebendigkeit ist. Sich austauschen, neue Klänge hören und *die Musik sichtbar machen*, das ist mein Anliegen.

Der orientalische Tanz (übrigens der älteste Tanz überhaupt), lässt uns Kraft schöpfen, lehrt uns eine neue Haltung und schafft die Möglichkeit, uns selbst tiefer kennen zu lernen. Mit seinen wunderbar fließenden, runden Bewegungen entspricht er dem weiblichen Körper und vermittelt uns ein Gefühl der Ausgeglichenheit und der inneren Ruhe. Das *locker lassen* fällt am Anfang etwas schwer, aber wir arbeiten gemeinsam dran uns vom alltäglichen Denken mal abzuwenden und völlig in die wunderbaren Bewegungen zur orientalischen Musik einzutauchen. Freude macht es

natürlich auch, wenn frau sich mit orientalischen Kostümen schmückt, um sich gut und schön dabei zu fühlen. Wir machen immer wieder die Erfahrung, dass das Tanzen vor dem Spiegel für einige Überwindung kostet. Hat frau sich überwunden und den Blick für sich selbst angenommen, ist auch der Schritt zu einem neuen Selbstwertgefühl gemacht.

Zum Ablauf unserer fast zweistündigen Treffen

Wir wärmen uns auf durch Übungen zur Musik, machen manchmal auch Gymnastik am Boden und stimmen uns dann im gemeinsamen Kreis mit einem Folkloretanz in den Abend. Danach wiederholen wir oft noch mal die einzelnen Grundelemente, um diese zu wunderschönen Figuren werden zu lassen. Da kommt es schon mal zum Einsatz von Schleiern, Tüchern, Stöcken und Säbeln. Zum Schluss üben wir eine aktuelle Choreografie ein, dazu ist jede eingeladen, die dazu Lust hat. Und darüber hinaus gibt es vieles über das wir uns austauschen müssen und einige farbenfrohe Tanzfeste lassen wir zur Tradition werden.

Das Einstimmen mit einem Folkloretanz ist immer wieder ein schönes Erlebnis für mich, weil alle sich dabei im Kreis gegenüber stehen und sich ansehen können, eine jede hat ihre Freude und zeigt es durch ein strahlendes Gesicht oder auch nur durch ein zartes Lächeln. Dann freue ich mich und weiß, dass es ein schöner Abend für uns *Frauen* wird. Und jede Woche erwartet mich ein neues *Abenteuer*. Um dieses Abenteuer mitzerleben, möchte ich allen Frauen Mut machen. Wir tanzen für uns, wir wollen keinen Wettbewerb gewinnen, wir akzeptieren uns in jedem Alter und mit jeder Figur, wir sind wie wir sind und manchmal entdecken wir uns neu. *(Sonja Bauer)*



Selbsthilfekontaktstelle

Wie funktioniert die Selbsthilfekontaktstelle der Bürgeraktive Bad Vilbel?

Die Bürgeraktive ist ein Zentrum der Begegnungen, in das die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen eingebettet ist. Sie ist ein Ort, an dem sich Menschen, unabhängig von Konfession, Parteizugehörigkeit und Nationalität treffen. Hier wird voneinander gelernt und es werden Netze zur gegenseitigen Unterstützung geknüpft. Es gibt offene Angebote der Begegnung wie z.B. das gemeinsame Feiern von Heiligabend und Silvester, Gruppen die sich sporadisch treffen oder Veranstaltungen, in denen Informationen zu verschiedenen Themen von Experten weitergegeben werden.

Zur Zeit gibt es ca. 35 Selbsthilfegruppen zu den Themen Gesundheit, Vorsorge, Familie und besonderen Hobbys, wie etwa das gemeinsame Lesen von Goethe. Zur Unterstützung der Selbsthilfearbeit werden Räume zur Verfügung gestellt, Interessierte in schon bestehende Gruppen vermittelt, Gruppengründungen fachlich begleitet und die gesamte Öffentlichkeitsarbeit für die Gruppen und für den Selbsthilfegedanken insgesamt geleistet.

Die Arbeit in den Räumen der Bürgeraktive wird nach dem Prinzip der *Offenen Tür* organisiert, möglichst niedrigschwellig für alle Bürger und Bürgerinnen. Jeder darf herein kommen und ohne Termin seine Anliegen vorbringen. Per Telefon kommen viele Anfragen nach schon bestehenden Gruppen, denen die Anrufer sich anschließen können. Sind die Menschen unsicher, welche Gruppe für sie passend sein könnte, dann wird ein Beratungstermin vereinbart. In dieser Stunde wird abgeklärt, was das genaue Interesse ist, die verschiedenen Alternativen vorgestellt und besprochen. Gibt es keine geeignete Gruppe für den/die Nachfragenden, kann es darum gehen, eine eigene neue Gruppe zu initiieren. Dabei

hilft die Selbsthilfekontaktstelle und begleitet den gesamten Prozess.

Zum Beispiel wollte eine junge Mutter eine Gruppe für Mütter gründen, die Interesse an der französischen Sprache haben oder Französinen sind. Intendiert war, dass Kleinkinder schon früh mit der Sprache vertraut werden. Ein Gesprächstermin wurde vereinbart, ein kurzer Text für die Presse und ein Flyer entworfen. Der Zeitpunkt und Ort für das erste Treffen wurden festgelegt. Die Kontaktstelle übernahm die Pressarbeit und die interne Veröffentlichung in der Bürgeraktive. Interessierte Frauen konnten nähere Informationen telefonisch in der Kontaktstelle abrufen. Beim ersten Treffen erklärte die Kontaktstellenleiterin die Grundregeln der Selbsthilfegruppen und stellte die Arbeit der Bürgeraktive vor. Presseleute waren anwesend, fotografierten und berichteten in ihren Zeitungen. So erfuhren noch mehr Frauen von der Gruppe.

Die Raumsuche war am beschwerlichsten, denn er musste groß und für Kinder, insbesondere Krabbelkinder, geeignet sein. In Bad Vilbel wurde man nicht fündig, daher trifft die Gruppe sich jetzt in Niederdorfelden. Inzwischen existiert die Gruppe fast zwei Jahre selbständig, die Öffentlichkeitsarbeit wird weiterhin von der Kontaktstelle erledigt. Termine der Gruppe werden von der Kontaktperson an die Bürgeraktive gegeben, um im Programm, auf der Website oder auf Flyern bekannt gemacht zu werden.

Vier bis fünfmal im Jahr bekommen alle Gruppen ein Rundschreiben mit den wichtigsten Ereignissen und Terminen der Bürgeraktive. Allen Gruppenmitgliedern bietet die Kontaktstelle Veranstaltungen an, in denen Probleme aus der Gruppe besprochen werden können und die die Kommunikation in den Gruppen verbessern helfen. Eine Gruppe kann auch eine externe fachliche Hilfe für ihre Treffen anfordern, wenn dies erforderlich erscheint. Eine neue Gruppe zu gründen, ist leichter als viele vermuten.



Portrait einer Einrichtung

Freiwilligenzentrum – aktiv für Bad Nauheim e.V.

Wir unterstützen die ehrenamtliche Arbeit. Bad Nauheim verfügt über eine große Vereinslandschaft, um die Stadt in den verschiedensten Bereichen wie Sport, Soziales, Umwelt oder Kultur voranzubringen. Das Freiwilligenzentrum hat sich zum Ziel gesetzt, unsere vielen ehrenamtliche/n Helfer/innen und Vereine zu unterstützen. Wir bieten dazu umfangreiche Angebote für Ehrenamtliche und diejenigen, die es werden möchten – wie wäre es denn eventuell mit Ihnen?

Unsere Leistungen

Agentur: Das Freiwilligenzentrum sieht sich als der Vermittler von freiwilligen und ehrenamtlichen Mitbürgern an Vereine und Organisationen. Suchende als Freiwillige, Vereine oder Organisationen werden vom Freiwilligenzentrum beraten, der Erstkontakt mit Anbietern/innen wird geknüpft und interessante Angebote aufgezeigt.

Einsteigertag: Am Neubürgerbegrüßungstag „Bad Nauheim für Einsteiger“ können sich Neubürger über die breite Vereinslandschaft informieren und Kontakte aufbauen. Auch im Jahr 2008 war diese Veranstaltung ein voller Erfolg.

Stellenanzeigen für Freiwillige: Im Foyer des Rathauses stehen drei Tafeln mit Hängekästen. Vereine und gemeinnützige Organisationen können sich dort vorstellen und neue Mitwirkende für Ihre Projekte finden.

Fortbildungsmaßnahmen: Wir haben vielfältige Themen zur Auswahl. Hierunter fallen beispielsweise Rhetorik, Vereinsrecht, Öffentlichkeitsarbeit und Pressearbeit.

Schuldenprävention: Mit dem im Frühjahr angelaufenen Projekt „JoSch – Jugend ohne Schulden“ vermitteln Ehrenamtliche den Schülern/innen ab ca. 14 Jahren verschiedene Aspekte aus dem Bereich Geld und Schulden. In fünf Unterrichtseinheiten sollen die Jugendlichen befähigt werden, verantwortungsbewusster mit dem Thema umzugehen und Schuldenfallen zu vermeiden. Die Ausbildung ist kostenlos. Darüber hinaus bietet das Freiwilligenzentrum seit kurzen eine kostenlose Haushalts- und Budgetberatung an.

Seniorenbegleiter/innen: Die ehrenamtlichen Seniorenbegleiter/innen nehmen sich viel Zeit zum Reden mit den alten Menschen, hören zu und erledigen mit ihnen gemeinsam die Dinge des Alltags. Sie besuchen die Senioren/innen zu Hause, treffen sie im Altenheim oder kümmern sich um diejenigen, die keine Angehörigen in der Nähe haben. Die Ausbildung zum Seniorenbegleiter führen wir zusammen mit dem Seniorenbüro der Stadt Bad Nauheim durch. Sie umfasst 25 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten und beginnt im Frühjahr 2009. Anmeldungen ab sofort im Freiwilligenzentrum oder im Seniorenbüro. Die Kosten übernimmt zum großen Teil das Land Hessen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Engagement-Lotsen: Engagement-Lotsen sind Menschen, die ihr Wissen auf ehrenamtlicher Basis weitergeben (wie wir). Sie motivieren, begleiten und vernetzen Freiwillige vor Ort. Die E-Lotsen werden vom Land Hessen, der Stadt Bad Nauheim, dem Freiwilligenzentrum Bad Nauheim unterstützt und begleitet. Die Ausbildung ist kostenlos. Anmeldung im FWZ oder im Seniorenbüro.

Kontakt

Adresse: Erika-Pitzer-Begegnungsstätte, Blücherstraße 23
Bürozeiten: Montags und Mittwochs, 10.00 bis 12.00 Uhr
und Dienstags und Donnerstags, 17.00 bis 19.00 Uhr
Telefon: (0 60 32) 92 03 59
E-Mail: fwz-badnauheim@web.de
Internet: www.fwz-badnauheim.de

Portrait einer Einrichtung

Lebensschule Ehrenamt

Volker Anders berichtet, wie er Mitarbeiter des Freiwilligenzentrums (FWZ) wurde und wo er dort seine Aufgaben sieht.

Schon in der Endphase meines sehr ausgefüllten Berufslebens wusste ich, dass ich *irgend etwas* im freiwilligen Dienst für andere tun werde. Als es dann soweit war, erkundigte ich mich, wo ich mein Vorhaben umsetzen könnte. So bin ich zum FWZ Bad Nauheim gekommen.

Dort nannte ich meine Möglichkeiten und Interessensgebiete. Nach einer kleinen Wartezeit, in der ich ein Seminar für Vorlesepaten besuchte, wurden mir mögliche Einsatzgebiete vorgeschlagen. Jetzt bin ich in einem Kindergarten und einem Haus für Senioren/innen tätig, je einmal in der Woche für einige Stunden.

Gerne berichte ich über meine Arbeit in dieser Senioreneinrichtung, in der die Leitung des Hauses den Gedanken hatte, durch Lesungen eine weitere Abwechslung für ihre Bewohner/innen zu schaffen.

Zu Anfang unterhielt ich mich dort mit den Damen und Herren und wies dabei auf die Möglichkeit hin, in Zukunft an einem Lese- bzw. Gesprächskreis bei mir teilzunehmen.

In den Dialogen aber stellte ich fest, dass die älteren Herrschaften doch eher die persönliche Unterhaltung bevorzugten. Sie wollten etwas erzählen, zu ihrer Person, ihrer Geschichte, ihrem Leben. Dabei geriet mir mein anvisiertes



Ziel, der *Lese- bzw. Gesprächskreis*, aus den Augen. Aber ich wollte flexibel sein. Und so reden wir nun viel miteinander.

Ein anderes Mal spielte ich bei einem meiner Besuche alte Schellackplatten, die ich vor vielen Jahren gesammelt hatte, in einem Gemeinschaftsraum des Hauses ab. Ich glaube fast dass die Platten an diesem Tag ihren besten Auftritt hatten. Diese Idee war gut angekommen, denn zwischen den Musikstücken hatte ich kleine Rede- und Lesebeiträge eingeflochten. Auch das wiederholen wir!

Der Nutzen für den Menschen, für den ich etwas tue, steht im Vordergrund. Da spielen meine vorher angedachten Ziele keine Rolle mehr. Die Arbeit mit den Senioren/innen ist für mich so eine andere Art „Lebensschule“. Ich kann hier noch viel lernen. Für mich ist diese Tätigkeit eine große Bereicherung und ich möchte anderen Mut zu ähnlicher Arbeit machen!



Menschen in der Wetterau

Reinhold Merbs

Der 44-jährige Dr. Reinhold Merbs ist seit 01.09.2007 neuer Leiter des Fachdienstes Gesundheit, Rettungsdienst, Katastrophen- und Brandschutz des Wetteraukreises. Er führte den Fachdienst Gesundheit für fast ein Jahr kommissarisch und übernahm nach Fusion der ehemaligen Fachdienste die Aufgabe jetzt endgültig. Er war viele Jahre Oberarzt am Bürgerhospital Friedberg und ist als Ärztlicher Leiter des Rettungsdienstes im Wetteraukreis bekannt.

Was waren die Stationen Ihrer beruflichen Entwicklung?

Nach dem Abitur wollte ich Medizin studieren und absolvierte zunächst als Rettungssanitäter bei der Johanniter Unfall Hilfe in Bad Nauheim meinen Zivildienst. Ich hatte die Gelegenheit, in dieser Zeit für mich die Gewissheit zu erlangen, dass mein berufliches Ziel auch das Richtige für mich war.



Ich habe die Verbindung zum Rettungsdienst seither nie mehr verloren und bin auch heute noch einmal die Woche als Notarzt im Einsatz. Diese Zeit und diese Aufgaben waren prägend für meine weitere berufliche Entwicklung.

Nach dem Studium in Frankfurt und Gießen bin ich nach einem Jahr am Klinikum des Hochtaunuskreises im Bürgerhospital in Friedberg angekommen. Dort durchlief ich die Facharztausbildung zum Internisten, parallel die Weiterbildung zum Notarzt, dann die zum Leitenden Notarzt und später die zum Ärztlichen Leiter Rettungsdienst. Ich bin also der Notfall- und Intensivmedizin von der Pike auf verbunden geblieben. Meine klinische Tätigkeit hat diese Entwicklung flankiert, daher die Zusatzbezeichnung „Intensivmedizin“.

Mit steigendem Wissensstand und wachsenden Anforderungen habe ich mich mit ärztlichem Qualitätsmanagement befasst. 2001 wurde ich für den Wetteraukreis, als einer der Ersten in Hessen, zum Ärztlichen Leiter Rettungsdienst (ÄLRD) berufen. Mit dieser Aufgabe war es erstmals möglich, neben der unmittelbaren ärztlichen Tätigkeit in der Patientenversorgung auch auf wegweisende qualitative Veränderungen in der Versorgungsstruktur allgemein hinzuwirken. Bundesweit anerkannt ist unser Netzwerk Herzinfarkt im Wetteraukreis und die s.g. Notkompetenz für das Rettungsdienstpersonal.

Im Bereich Medizin gelangt man gerade in meiner Sparte immer wieder in ethische Grenzbereiche, in denen das medizinisch Machbare und das menschlich Wünschenswerte oft nicht mehr identisch sind. Um Antworten auf viele Fragen in diesem Kontext zu finden, schloss sich meine Ausbildung in der Palliativmedizin an.

Vor wenigen Jahren habe ich noch ein Betriebswirtschaftsstudium abgeschlossen, da Entscheider im Gesundheitswesen selten über eine medizinische Kompetenz verfügen und die Ausbildung den Ärztinnen/Ärzten kein betriebswirtschaftliches Fachwissen vermittelt. Dies ist ein Dilemma im Gesundheitswesen. Meine duale Ausbildung kommt mir heute im Amt zu Gute.

Welche hauptsächlichen Aufgaben stellen sich Ihnen?

Derzeit sind neben den breit gefächerten Aufgabenspektren in allen Fachstellen unseres Fachdienstes auch immer noch grundlegende Strukturierungsmaßnahmen des Fachdienstes im Fokus. Wir haben Ämter, die getrennt und asynchron voneinander agierten, zusammengeführt und wollen eine vernünftige Arbeitsweise aller Beteiligten im Sinne einer zeitgemäßen und vernünftigen Gefahrenabwehr formen.

Welche Entscheidungen müssen Sie treffen?

Im laufenden Jahr konnte man einiges in den Medien verfolgen, was Entscheidungen betraf, die zum Schutz unserer Menschen vor möglichen gesundheitlichen Gefahren erfolgte. Dies betraf die Bereiche Trinkwasser, Badegewässer, Hygiene in den Kliniken etc..

Im Stillen arbeiten wir als Fachdienst aber auch an der Weiterentwicklung und Neugestaltung unserer Aufgaben. Als Beispiel seien die neuen Untersuchungsstandards im Kinder- Jugendärztlichen Bereich für die Einschulungsuntersuchungen genannt. Damit einhergehend ist auch die Aufgabe gekoppelt, den Mehrbedarf an Personal vor dem Hintergrund eines allgegenwärtigen Sparzwangs zu realisieren.

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

Unser neuer Fachdienst ist angetreten, Synergien zu nutzen, die wir durch eine zentral gesteuerte Aufgabenerledigung im Bereich der Gefahrenabwehr erreichen wollen.

Aktuell erarbeiten wir mit allen Kliniken in der Wetterau den gesetzlich neu geforderten Hessischen Krankenhaus Einsatzplan (HKEP). Hier werden erstmals Konzepte des Brandschutzes, des Katastrophenschutzes, des Rettungsdienstes, der Hygiene, der Infektiologie u. a. m., so ineinander verzahnt, das wir in Zukunft hoffentlich noch besser und krisensicher sein werden. Selbstverständlich gab es Teile davon in der Vergangenheit auch. Aber die Welt, die Anforderungen, ändern sich und wir haben mit immer weniger Reserven im System immer mehr Aufgaben zu bewältigen. Das geht nur gemeinsam mit allen Akteuren. Wie schnell man sich in Grenzsituationen wieder findet, sei nur mit Hinweis auf die zwei Unwetterlagen bislang in diesem Jahr angemerkt.

Mindest genauso wichtig wie diese originär auf Gefahrenabwehr ausgerichteten Projekte, sind mir die Struktur schaffenden Aufgaben, die wir auch angehen. Als Beispiel sei der Runde Tisch Palliativmedizinische Versorgung im Wetteraukreis genannt. Hier wird versucht, unter Moderation des Fachdienstes, ein Konzept zur heimatnahen Versorgung der betroffenen Menschen unter Einbindung unserer durchaus vorhandenen Ressourcen zu erarbeiten und dann umzusetzen.

Was können Sie für die Selbsthilfe im Wetteraukreis tun?

Hilfe zur Selbsthilfe ist meiner Erfahrung nach die einzige nachhaltige Hilfe. Denn damit schafft man keine Abhängigkeiten und die Authentizität bleibt erhalten.

Unsere Stabsstelle *Frau Obleser* im Fachdienst leistet eine anerkannt wertvolle Arbeit und hilft professionell Ziele von Gruppen zu erreichen, die ihre „Sendung“ unter anderem so besser bekannt machen können.

Was prägt Ihr Leben außerhalb der Arbeit?

Mir sind meine kleine Familie, meine Frau und meine Kinder sehr wichtig. Ich habe aus früheren Erfahrungen gelernt, dass man präsent sein muss. Man kann nichts, was Kinder und Partnerschaft angeht, später nachholen, das *Hier* und *Jetzt* ist wichtig. Zeit für sich selbst, Zeit miteinander haben, gemeinsam erleben. Langfristig sind das die Dinge, die ein zufriedenes und erfülltes Leben ausmachen.





Rückblick

Gesund und Aktiv in Bad Nauheim am 23.08.2008

SELBSTHILFE- und INFORMATIONS-MEILE.

Tag der Neubürger/innen und der Vereine.

Große Resonanz an der Selbsthilfe- und Informations-MEILE. Mit unserer Aktion *Gesund und Aktiv in Bad Nauheim* lockten wir am 23.08.2008 viele Gäste in die Innenstadt. Über 60 Selbsthilfegruppen, soziale Einrichtungen und Beratungsstellen aus dem gesamten Wetteraukreis, darunter 20 Vereine aus Bad Nauheim, stellten in der Fußgängerzone ihre Arbeit an Ständen vor.

Es war ein Tag des bunten Treibens. Viele Besucher nutzten die Gelegenheit, um sich ein Bild von der größtenteils ehrenamtlichen Arbeit der sozialen Gruppen und Einrichtungen zu machen. Von der großen Bühne am Aliceplatz aus wurden sie von den Organisatoren begrüßt. Anette Obleser von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises dankte der Stadt für das enorme Engagement. Ingrid Schmidt-Schwabe vom Freiwilligenzentrum aktiv für Bad Nauheim verlieh gemeinsam mit Stephan Würz von der Landesehrenamtsagentur Hessen Ehrenamtskarten an verschiedene Vereinmitglieder, die sich besonders intensiv ehrenamtlich engagieren. Zudem begrüßte sie die Neubürger der Gesundheitsstadt. Für die musikalische Umrahmung des Aktionstages sorgten die Bad Nauheimer Vereine, organisiert von Hella Ströhle. Gegen 17°Uhr leerte sich die Selbsthilfe- und Informations-MEILE allmählich. Die Organisatoren und die teilnehmenden Gruppen zeigten sich hochofrenet über so viel positive Resonanz. Es hat sich gezeigt, dass unser Anliegen *mit anderen zu kooperieren* und *dorthin zu gehen, wo die Menschen sind* der richtige Weg ist.

Es war ein Tag des bunten Treibens. Viele Besucher nutzten die Gelegenheit, um sich ein Bild von der größtenteils ehrenamtlichen Arbeit der sozialen Gruppen und Einrichtungen zu machen.

Rückblick Fortbildung im November 2008 zum Thema

Mit Moderationstechniken Gruppen besser leiten

Aufbauend auf den vorherigen Kurs vor einem Jahr machte Referent Günther Biber die 20 Teilnehmer/innen mit der Ergebnissicherung von gruppenorientierten Planungs- und Problemlösungssequenzen vertraut. Er wies darauf hin, welche Fehler auf dem Wege zur Ergebnissicherung zu vermeiden und welche Ergebnisse zu sichern sind. Er vermittelte den Anwesenden, wie die gesammelte Komplexität sinnvoll reduziert wird, damit die sich die Akzeptanz der Entscheidung erhöht und die Verantwortung für das Ergebnis hergestellt wird. Die im ersten Kurs vermittelten Kenntnisse zur Gestaltung von Moderationssequenzen wurden aufgefrischt, vertieft und ergänzt. Neueinsteiger/innen hatten es im 2. Teil der Fortbildung leicht, den Anschluss zu finden.

Wie immer gestaltete Günther Biber das doch recht trockene Thema abwechslungsreich und humorvoll. Die Teilnehmer/innen ließen sich von ihm motivieren und baten am Ende um weitere Fortbildungen im Jahre 2009 zum Thema.



Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. feierte ihren 20. Geburtstag

Am 29. August 2008 feierte die Bürgeraktive ihr 20-jähriges Bestehen. Rund 180 Geburtstagsgäste waren ins Kurhaus Bad Vilbel gekommen.

Zur Einstimmung ins Festgeschehen spielte David Michael Altheimer (15) auf der Gitarre Bachs „Präludium“. Danach hießen die erste Vorsitzende Gerda Schivelbusch und Katharina Peters, ebenfalls Vorstandsmitglied, die Gäste willkommen. Bad Vilbels Bürgermeister Dr. Thomas Stöhr (CDU) gratulierte der Bürgeraktive auch im Namen des Magistrats und der Bürgerschaft mit den Worten: „Wir alle sind froh, dass es sie gibt.“ Ein Grußwort von der Christuskirchengemeinde sprach Pfarrer Michael Sonne. Die Festrede hielt Ehrenbürgermeister Günther Biwer, der maßgeblich dazu beigetragen hatte, dass die Bürgeraktive vor 20 Jahren aus der Taufe gehoben wurde. Gerda Schivelbusch überreichte gemeinsam mit weiteren Vorstandsmitgliedern Urkunden zur Ehrenmitgliedschaft samt gestrickten Orden an die Gründungsmütter und -väter. Mit den Strick-Orden wurden auch weitere verdiente Mitglieder geehrt. „Jede Masche, auch die gefallenen, drückt Dankbarkeit aus.“ hieß es aus dem Vorstand.



Gemeinsam wurde das Bürgeraktivenlied „Miteinander“ gesungen. Dann interviewte Susanne Knauf-Hochvarth auf dem roten Sofa Martina Deierling, die seit drei Jahren die BA leitet, und Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen der

Bürgeraktive. Für sie alle ist die Bürgeraktive ein Ort, an dem sich Menschen jeden Alters, unabhängig von Konfession, Parteizugehörigkeit und Nationalität begegnen. In der Vielfalt der Gruppen wird Vereinzelung und Krankheit entgegen gewirkt.

Bevor sich alle am Buffet zum geselligen Teil der Feier einfanden, lud Gisela Rosing zum Mittanzen griechischer Folkloretänze ein und sorgte so für Bewegung.

Entstanden ist die Bürgeraktive aus der Idee „Eine Stadt hilft sich selbst“, aus dem Konzept der „privaten Unterstützungsnetze“, das die Arbeitsgruppe „Soziale Infrastruktur“ unter Leitung des inzwischen verstorbenen Frankfurter Soziologieprofessors Karl Otto Hondrich in Bad Vilbel einführte und aus der Teilnahme an dem Bundesmodellprogramm „zur Förderung von Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen“. Daraus hat sich ein ganzheitliches Modell entwickelt, das Leben, Zusammenleben und Gesundheit nicht voneinander getrennt sieht, sondern die sozialen, körperlichen und geistig-seelischen Aspekte des Menschen werden als Kräfte begriffen, die aufeinander einwirken – der Definition der Weltgesundheitsorganisation entsprechend.

Gutes Beispiel für die Kooperation der hessischen Selbsthilfe-Kontaktstellen

Im Jahre 2007 suchte ein Betroffener eine Selbsthilfegruppe für junge bzw. jung gebliebene Krebspatienten hier im Wetteraukreis. Wir verwiesen zuerst einmal auf die bereits bestehenden Gruppen der Frauenselbsthilfe nach Krebs in unserer Region. Nachdem er mit diesen Ansprechpartnerinnen Kontakt aufgenommen hatte, sprach er wieder bei uns in der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises vor.

Er wollte doch lieber eine eigene Gruppe gründen, die eher seiner Vorstellung entspräche. Zudem suchte er auch Unterstützung in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und bei der Bürgeraktive Bad Vilbel. In seinem Vorhaben halfen wir ihm unter Zuhilfenahme all unserer Möglichkeiten. Die drei Einrichtungen nutzten ihr Sprachrohr mittels Aushängen und Veröffentlichungen im Internet, in der Presse sowie in ihren Selbsthilfezeitungen. Die Einrichtungen vernetzten sich diesbezüglich untereinander, hielten Kontakt und tauschten sich über Anfragen von Interessierten aus. Letztendlich verzeichneten wir vermehrt Nachfragen aus der Region Frankfurt. Im März 2008

wurde dann dort in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt die gewünschte Gruppe für „Junge bzw. jung gebliebene Krebspatienten“ gegründet. Zur Zeit treffen sich dort jeden Dienstag um 18.00 Uhr neun Betroffene und tauschen Erfahrungen aus. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden im Laufe der Zeit ihre Ziele festlegen und zusammen wachsen. Wir freuen uns alle über die Gruppengründung aber auch über die gelungene Kooperation der Kontaktstellen untereinander.

Kontakt zur Gruppe:

Telefon: (069) 24 00 56 09

oder direkt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Telefon: (069) 55 94 44

Seit September 2008

Gesprächskreis

für Frauen um die 50.

Anlässlich des Aufrufes zur Gründung eines Gesprächskreises für Frauen um die 50, traf sich letzte Woche erstmals eine bunt gemischte Gruppe von interessanten Frauen im Friedberger Frauenzentrum. Da sich die Teilnehmerinnen untereinander nicht kannten, verschaffte dies dem Treffen eine spannende Atmosphäre. Allein die Vorstellungsrunde war bereits sehr aufschlussreich, da jede der Anwesenden einen besonderen Anlass hatte, solch eine Gruppe für sich zu nutzen. Ebenso unterschiedlich waren dann auch die Erwartungen. Einige wollten neue Kontakte knüpfen, mit anderen Frauen ihre Freizeit verbringen oder einfach miteinander Spaß haben. Andere legten ihren Schwerpunkt auf gemeinsame kulturelle Unternehmungen. Manche schlugen Gesellschaftsspiele, gemeinsames Fahrradfahren sowie Gruppenreisen vor. An kreativen Vorschlägen mangelte es in der Runde in keiner Weise. Doch vorrangig sollten in der Gruppe auch Gespräche geführt werden. Darüber waren sich alle einig und gemeinsam rufen sie auf: Raus aus den vier Wänden, weg vom Fernseher, auf zu neuen Räumen, Menschen kennen lernen, vielleicht Freundschaften schließen und den Geist bei interessanten Gesprächen jung erhalten.

Wir möchten Frauen ansprechen, die um die 50 sind, die Lust auf Geselligkeit haben, ab und zu mal etwas gemeinsam unternehmen wollen, sei es ein gemeinsamer Kino-, Restaurant- oder Museumsbesuch und die sich, wenn Not an der Frau ist, auch gegenseitig unterstützen.

Die Treffen werden 14-tägig donnerstags um 19°Uhr im Frauenzentrum Friedberg, Wintersteinstraße 3 stattfinden.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises,
Telefon: (0 60 31) 83 23 45 (8.00 – 12.00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de

– oder –

Frauenzentrum Friedberg, Telefon: (0 60 31) 25 11

Neue Selbsthilfegruppe im Wetteraukreis

Tabus brechen

Gründung einer Selbsthilfegruppe für die Opfer von häuslicher, öffentlicher und sexueller Gewalt.

Sind Sie von häuslicher oder sexueller Gewalt betroffen? Durchlebten Sie einen gewalttätigen Übergriff in der Öffentlichkeit, bis hin zur schweren Körperverletzung? Fühlen Sie sich mit Ihrem Problem von Freunden und Verwandten allein gelassen und nicht verstanden? Sind Sie ein/e Angehörige/r einer durch Gewalt bedrohten Person und machen sich große Sorgen?

Wer Opfer einer Straftat geworden ist, hat oft auch mit Kleinigkeiten des täglichen Lebens zu kämpfen, die plötzlich zu großen Problemen werden können. Gewalterfahrung führt häufig zu langfristigen Erkrankungen. So können neben den körperlichen Verletzungen auch psychosomatische Schädigungen auftreten, die sich u.a. in Form von Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfungszuständen und Depressionen bis hin zu Suizidversuchen äußern.

So weit darf es nicht kommen. Schließen Sie sich der neuen Selbsthilfegruppe an. Hier helfen Betroffene Betroffenen! Gegenseitiger Beistand kann eine große Unterstützung sein. Sie sind nicht alleine. Brechen Sie das Tabu und teilen Sie mit uns Ihre Sorgen. Finden Sie wieder Freude am alltäglichen Leben. Gemeinsam sind wir stark!

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises,
Fachdienst Gesundheit
Telefon: (0 60 31) 83 23 45 (8.00 – 12.00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de



Neue Selbsthilfegruppe im Wetteraukreis

Blasenkrebs

Wir sind die neu gegründete Selbsthilfegruppe Blasenkrebs in Hessen und wollen den Betroffenen und ihren Angehörigen durch Informations- und Erfahrungsaustausch bei der Bewältigung der Krankheit helfen.

Sie sollen sich nicht allein fühlen, denn bei 26.000 jährlich in Deutschland neu an Harnblasenkrebs Erkrankten sind viele im Umfeld betroffen. Mit ihnen können Sie Therapieverfahren, Wege der Krankheitsbewältigung, rechtliche und fachliche Aspekte und Problemlösungen besprechen, gemeinsam Fachwissen erwerben, kurz sie können Motivation und Hilfestellung durch unsere Selbsthilfegruppe erhalten. Vielleicht auch Dinge hören die man vom Arzt nicht erfährt.

Deshalb werden wir uns regelmäßig zu Gruppengesprächen in Karben treffen.

Kontakt

Franz Hagenmaier
Telefon: (0 60 39) 93 10 94
Internet: www.selbsthilfegruppe-blasenkrebs-hessen.de

Neue Selbsthilfegruppe im Wetteraukreis

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

In Deutschland leiden etwa 100.000 bis 165.000 Menschen an den chronischen Krankheiten Morbus Crohn beziehungsweise Colitis ulcerosa.

Die Erkrankung ist bis heute nicht heilbar, es lassen sich nur die Beschwerden lindern. Der Morbus Crohn ist eine chronisch entzündliche Erkrankung, die in Schüben verläuft. Beschwerdefreie Zeiten wechseln sich mit Phasen erhöhter Krankheitsintensität ab. Morbus Crohn kann den gesamten Verdauungstrakt befallen. Colitis ulcerosa ist eine chronische Entzündung des Dickdarms, die ebenso wie der Morbus Crohn in Schüben verläuft.

In der Region Friedberg/Bad Nauheim soll eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene entstehen. In dieser Runde können sich die Teilnehmer/innen gemeinsam über die Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit austauschen, Ratschläge und Anregungen geben sowie Freizeitaktivitäten gestalten.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises,
Telefon: (0 60 31) 83 23 45 (8.00 – 12.00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de

— oder —

Katrin Rosenstengel, E-Mail: katrin.rosenstengel@gmx.net





Neue Gruppe

Selbsthilfegruppe für an Multipler Sklerose Erkrankte

MS (Multiple Sklerose) ist die häufigste organische Erkrankung des zentralen Nervensystems. Der Krankheitsverlauf ist sehr individuell. MS wird deshalb auch „die Krankheit mit den vielen Gesichtern“ genannt. Angefangen von „stummen Verläufen“ mit milden Schüben, bis hin zu aggressiven Verlaufsformen mit ausgeprägter Symptomatik und körperlichen Einschränkungen. Trotz großer Anstrengungen ist die Ursache der MS nach wie vor nicht bekannt und eine Heilung derzeit nicht möglich. Gezielte und rechtzeitige Therapien können sich jedoch positiv auf die Folgeerscheinungen der MS auswirken und erleichtern MS-Kranken das Leben.

In der Selbsthilfegruppe können Erfahrungen ausgetauscht, gemeinsame Aktivitäten geplant und gegenseitige Unterstützung geleistet werden.

Termin

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 11.00 Uhr in der Bürgeraktive Bad Vilbel, Frankfurter Str. 15, 61118 Bad Vilbel.
Telefon: (06101) 1384

Neue Gruppe

Lesekreis

Wir sind eine Gruppe interessierter LeserInnen, die den Wunsch nach Gedankenaustausch über geisteswissenschaftliche Themen wie Philosophie, Religion u.ä. haben. Wir wollen uns mit Menschen treffen, die gleiche Interessen haben und bereit sind, Texte vorzustellen und zu diskutieren. Wir treffen uns zweimal monatlich samstags um 18.30 Uhr in der Bürgeraktive, Bad Vilbel.

Kontakt

Bürgeraktive Bad Vilbel, Telefon: (06101) 1384

Neue Gruppe

Aussöhnung mit dem inneren Kind

Die Arbeit mit dem inneren Kind ist eine Therapie- und Selbsthilfemethode. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch zwei verschiedene Persönlichkeitsaspekte hat, den Erwachsenen und das Kind. Sind diese Teile in Kontakt miteinander und arbeiten zusammen, fühlen wir uns ausgeglichen. Das Kind ist unsere instinktive Seite, es steht für unsere Gefühle. Das Erwachsene steht für Machen, Denken und Handeln. Durch unverarbeitete schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit fühlen wir oft keine Verbindung zwischen dem inneren Kind und dem Erwachsenen (Gefühl und Kopf). Das verletzte innere Kind bestimmt dann unvorhersehbar das Verhalten des Erwachsenen. Wir sind unglücklich und leiden. In dieser SH-Gruppe wollen wir gemeinsam mit Hilfe verschiedener SH-Techniken den Kontakt zum inneren Kind herstellen, mit dem Ziel, ein liebevoller Erwachsener für unser inneres Kind zu werden. Das Buch „Aussöhnung mit dem inneren Kind“ von E. J. Chopick und M. Paul dient als Leitfaden.

Termin

Jeden 2. und 4. Samstag im Monat um 15.00 Uhr in der Bürgeraktive Bad Vilbel, Frankfurter Str. 15, 61118 Bad Vilbel.
Telefon: (06101) 1384

Neue Gruppe

Französische Konversation

Altes Schulwissen soll wieder lebendig werden. Man liest leichte französische Texte, Gespräche machen für den Frankreichurlaub sprachtauglich, und Spaß wird es machen. Sie sind herzlich eingeladen! Parlez vous français? Un petit peu? Alors, – à bientôt!

Termin

Jeden Donnerstag um 18.15 Uhr in der Bürgeraktive Bad Vilbel, Telefon: (06101) 1384

Älter werden im Wetteraukreis

Im Wetteraukreis leben derzeit circa 300.000 Menschen. Davon sind fast 60.000 Menschen 65 Jahre alt und älter. Ungefähr 35.000 Menschen sind im Alter von 55 bis 65 Jahren.

Die demografische Entwicklung bringt das bisherige Versorgungssystem in der Altenhilfe an seine Grenzen. Immer mehr ältere Menschen stehen immer weniger jungen Menschen gegenüber. Die vorhandenen Versorgungsstrukturen werden sich verändern müssen, um den Wünschen der älteren und gegebenenfalls pflegebedürftigen Menschen nach einem selbst bestimmten Leben auch im Alter gerecht zu werden.

Der Wetteraukreis hat Anfang 2008 mit Christina Keller eine Beratungsstelle für Seniorinnen und Senioren sowie ihre Angehörigen eingerichtet. Ihr Auftrag ist es, unter Berücksichtigung eines ganzheitlichen Menschenbildes, alten und pflegebedürftigen Menschen sowie ihren Angehörigen, ein Beratungs- und Unterstützungsangebot zur Klärung ihrer Lebenssituation vorzustellen. Frau Keller kümmerte sich beispielsweise um eine alleinstehende, 78-jährige Frau, die keine Angehörigen hat und in ihrem vernachlässigten Haus aus finanziellen Gründen nicht mehr zurecht kam. Frau Keller organisierte Unterstützung durch die Nachbarschaftshilfe in Haus und Garten, besorgte Lebensmittel über eine öffentliche Tafel und erreichte eine Reduzierung der allgemeinen Ausgaben. Einer 94-Jährigen, die zwar finanziell gut gestellt war, aber keine Motivation mehr hatte, sich selbst warmes Essen zuzubereiten, vermittelte Frau Keller einen Mahlzeitendienst aus der Region. Ein 68-Jähriger, an multipler Sklerose Erkrankter, erhielt nach Besuchen und auf Initiative von Frau Keller, Hilfe bei der Entrümpelung und Renovierung seiner Wohnung vonseiten der Gemeinde und der Nachbarschaftshilfe sowie vielen ehrenamtlich Tätigen. Weiterhin wurde ihm nach Begutachtung auf Pflegestufe 1 ein ambulanter Pflegedienst vermittelt.

Selbständigen Lebensführung gewährleisten

Hilfebedürftige Menschen erhalten von Frau Keller in ihrer Problemlage umfassende und trägerneutrale Beratung. Ziel ist es, durch die Organisation geeigneter Hilfeangebote den Menschen die Erhaltung der selbständigen Lebensführung mit größtmöglicher Lebensqualität (Verbleib in der eigenen Wohnung) zu gewährleisten. Die Beratung erfolgt für die Hilfesuchenden kostenfrei. Individuelle Hilfeplanung und die Koordinierung und Vermittlung von erforderlichen Unterstützungsmaßnahmen sollen zeitnah erfolgen. Dabei werden die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen soweit wie möglich berücksichtigt.

Der Wetteraukreis verfügt über ein ausgebautes System zur Unterstützung der Menschen im Alter. Hier gilt es die Vernetzung aller Trägerangebote zu optimieren und damit zu gewährleisten, dass eine regionalorientierte Abstimmung und Einbindung von Ehrenamtstätigkeiten, Selbsthilfegruppen, Kirchen, Kommunen etc. verbessert wird und Präven-



tionsmaßnahmen gestärkt werden. Zwei bis zweieinhalb Prozent der deutschen Bevölkerung erhält Leistungen der Pflegeversicherung. Viele Menschen werden aufopferungsvoll von ihren Angehörigen, meist den Ehefrauen und Töchtern, gepflegt. Wo dies nicht vollständig möglich ist, ergänzen oder übernehmen ambulante Pflegedienste die häusliche Pflege. So können etwa zwei Drittel der pflegebedürftigen Menschen zu Hause versorgt werden. Ein Drittel der aufwändig zu pflegenden Personen wird stationär betreut. Auf den Wetteraukreis übertragen liegt die Zahl der Pflegebedürftigen bei rund 6.000 bis 7.000. 2.000 Menschen leben in einem Pflegeheim, die Tendenz ist entsprechend der demografischen Entwicklung steigend.

Diese Entwicklung wird sich auch auf die Versorgungsstruktur im Wetteraukreis auswirken. Es gilt bezahlbare Alternativen zu entwickeln, aber auch die Lebensqualität der älteren Menschen im eigenen Umfeld zu sichern. Mehr denn je kommt es darauf an, aufeinander abgestimmte und in der Wohnumgebung integrierte Angebote zu entwickeln, die nach Bedarf kombiniert und genutzt werden können.

Kontakt

Beratungsstelle für Seniorinnen & Senioren
im Wetteraukreis
Berliner Straße 31
63654 Büdingen
Telefon: (0 60 42) 9 89 34 07
E-Mail: christina.keller@wetteraukreis.de



Neue Beratungseinrichtungen

Angebot der AWO Friedberg. Sprechstunde für pflegende Angehörige.

Sie haben das Gefühl, Sie können die Last der Pflege nicht mehr bewältigen. Sie fragen sich, wie es weitergehen soll? Sie fragen, ob an der Pflegesituation etwas geändert werden könnte, um Sie zu entlasten? Sie sehen, dass eine Pflegesituation auf Sie zukommt und sind unsicher, ob Sie die Anforderungen bewältigen können? Sie haben ganz allgemein das Bedürfnis über Ihre Sorgen und Nöte mit einem kompetenten Gesprächspartner, der zuhören kann, zu sprechen? Dann kommen Sie in die Sprechstunde oder vereinbaren Sie einen Termin.

Termin

Montags von 15.00 bis 16.00 Uhr oder nach Terminabsprache

Kontakt

AWO Friedberg, Telefon: (0 60 31) 1 61 67 37
Friedberg, Engelsgasse 38

Neue Fachstelle für Glückspielprävention und -beratung

Das „Zentrum Jugendberatung und Suchthilfe für den Wetteraukreis“ verfügt seit Mai 2008 in Zusammenarbeit mit dem Hochtaunuskreis über eine Fachstelle für Glückspielprävention und -beratung.

Kontakt

Zentrum Jugendberatung und Suchthilfe für den Wetteraukreis
Schützenrain 9, 61169 Friedberg
Telefon: (0 60 31) 72 100

– oder –

Herr Lissen, Telefon: (0 61 72) 6 00 80

Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit

Das Thema der Selbsthilfe-Gruppe führt zusammen, Familie, Krankheit, Abhängigkeit, Depression, Kinderlosigkeit, Sterben. Die erste Hürde ist genommen, jeder weiß warum er/sie da ist. Jeder in der Gruppe ist freiwillig gekommen, jede/r ist Spezialist/in für sich selbst. Keine/r ist der Profi, alle sind gleichberechtigt. Die unterschiedlichsten Charaktere treffen zusammen, Stille, Vielredner, Ängstliche, Mitläufer, vom Witzbold bis zum Sündenbock. Wie wird daraus eine fruchtbare Gemeinschaft? Bei aller Unterschiedlichkeit, das Ziel ist klar, die Selbst-Hilfe. Das Abenteuer „Gruppe“ beginnt. Dazu noch der wichtige Satz: Konflikte sind normal!

Um das Miteinander zu gestalten helfen einige Techniken:

1. Rituale zum Anfang und zum Ende des Treffens. Man verabredet bestimmte Regeln, selbst die Regellosigkeit wäre eine Richtschnur, wenn es die Gruppe wünscht. Ein Beispiel: Begrüßungsrituale, jede/r in der Runde stellt sich kurz vor, erzählt wie es ihr/ihm jetzt gerade geht.
2. Ziele müssen gemeinsam definiert werden. Was wollen wir erreichen, einzeln und als Gruppe? Wie wird eine Atmosphäre des Vertrauens hergestellt? Normen und Werte helfen dabei, Höflichkeit, Zuverlässigkeit, keine Enthüllungen nach draußen
3. Über die Motive, an dieser Selbsthilfegruppe teilzunehmen, sollte offen gesprochen werden, so lernen sich die Teilnehmer besser kennen.
4. Die gemeinsame Zeit ist kurz und soll sinnvoll genutzt sein. Jeder darf in Ruhe seine Ideen vortragen. Um Sprachwirrwarr zu vermeiden sollte man Zeitlimits setzen.
5. Kommunikation findet immer auf zwei Ebenen statt, sachlich und gefühlsmäßig, verbal und nonverbal. Die erste Ebene erreicht man durch klare Sprache, themenbezogene Dialoge, ohne unverständliche Fremdworte. Auf weite Abschweifungen vom Thema sollte schnell reagiert werden, sonst gibt es die Klage, man sei eine *Schwatzbude*. Die Sachlichkeit wird zusätzlich mit Informationsmaterial gestützt, Broschüren, Bücher, Hinweise auf Radio- und Fernsehbeiträge. Dies hilft, tiefer in das Thema einzusteigen und man erfährt zugleich, mit dem Thema nicht allein auf der Welt zu sein. Mit der Suche nach weiteren Fakten wird auch die Eigeninitiative der Mitglieder gefördert. Die zweite Ebene des Gefühlsmäßigen und Nonverbalen ist viel diffuser, oft nicht zu packen, Körperhaltung und Mimik sprechen. Man verabredet höflich, offen und achtsam miteinander umzugehen, – das ist doch klar, wird man einwenden, eine *Binsenweisheit!*, – doch wie schnell kann Misstrauen, Angst, Wut, Unverständnis aufkommen! Es hilft, immer wieder nachzufragen, ob die Gesprächsteilnehmer mit dem besprochenen Sachverhalt etwas anfangen können, ob sich jemanden verletzt oder übergangen fühlt.
6. Papier und Stift helfen, schnell mal einen Gedanken-gang zu notieren, bevor er im Eifer des Gesprächs in Vergessenheit gerät.

Fortbildungsveranstaltung für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

Gewünschtes Seminar aus den Reihen der Selbsthilfegruppen zum Thema: Wie finde ich Mitstreiter/innen für Projekte in meiner Gruppe? „Wenn der Wellensittich Namenstag hat...“ – Motivationsmethoden im Ehrenamt.

Die Bezeichnung des Seminars gibt ein Zitat eines Ehrenamtlichen wieder, der viel Erfahrung sammeln konnte, um alljährlich Mitarbeiter/innen für bestimmte Veranstaltungen zu gewinnen. „Ich als Organisator habe oft den Eindruck, dass es den Ansprechpartnern/innen wichtiger ist, den Namenstag des Wellensittichs zu feiern, als zwei bis drei Stunden dem Verein bzw. der Organisation zu opfern, denen sie angehören und deren Angebot sie gerne nutzen.“

Im Ehrenamt ist es oft sehr mühselig, Mitstreiter/innen für Projekte zu finden. Gründe liegen in der Verbindlichkeit einer Zusage, dem mangelnden Interesse bzw. Verständnis und der individuellen zeitlichen Belastung. Dabei haben die Initiatoren oft mit Absagen zu kämpfen

und müssen viel Arbeit und Energie einsetzen, um Feste und ähnliches zu organisieren. Im o.g. Seminar werden Methoden der Motivation von Ehrenamtlichen aufgezeigt und erarbeitet, die wichtige Hilfestellungen in der Vereinsarbeit darstellen.

Das etwa zweistündige Seminar gliedert sich in die Bereiche Themeneinführung, Schwerpunkte aus Sicht der Teilnehmer, individuelle Erarbeitung in einer Selbstlernumgebung. Wir laden alle Interessierten herzlich ein, an dieser Fortbildung teilzunehmen.

Termin

12. Februar 2009 um 19.00 Uhr im Kreishaus Friedberg
Referentinnen: Claudia Koch, Birgit Moskalenko

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises,

Telefon: (0 60 31) 83 23 45

E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de

Für SHG-Zugehörige fallen keine Kosten an. Um vorhergehende Anmeldung wird dringend gebeten.

7. Werden die Probleme in der Gruppe groß, geht die Orientierung verloren, ist es Zeit Hilfe von Außen zu holen. Die Selbsthilfekontaktstelle weiß Rat oder kann ihn vermitteln. Betroffene, medizinische Sachverständige, Fachleute, Juristen usw. können zur Selbsthilfegruppe dazu gebeten werden, um von ihren Erfahrungen zu berichten. Nicht immer werden Kosten entstehen, hat man sie doch, werden sie auf alle umgelegt und so minimiert. Man kann auch einen Vortrag im größeren Rahmen planen, Interessierte dazu einladen, und einen kleinen finanziellen Beitrag erheben.
8. Lachen - Einmal muss bei jedem Treffen gelacht oder wenigstens über die Absurdität des Seins geschmunzelt werden. Jeder kann dazu etwas beitragen.
9. Man kann sich gegenseitig Sympathie-Slogans mit auf den Heimweg geben, die zu einer befürchteten Missstimmung passen und dagegen wirken. „Ich habe Mut und bin neugierig auf...!“ „Ich bin schön und stark!“ „Ich stecke mein Problem in die geschenkte Dose und lasse es jetzt nicht raus!“

10. Die Gruppe sollte ihr Abschiedsritual finden.
Ein Beispiel: Für alle, die sich schon besser kennen. Man setzt sich auf Hocker (oder auf den Boden), Rücken an Rücken, ganz bequem und beginnt zu summen, eine Melodie oder jeder wie er möchte. Bei tiefen Tönen schwingt der ganze Resonanzkörper. Dann lauscht man dem Tönen, spürt die Wärme und achtet auf das gemeinsame Schwingen. Das kann wunderbar sein!

Mit Geduld entwickelt sich das Zusammengehörigkeitsgefühl. Es ist eine große Chance, Gleichgesinnte gefunden zu haben. Das „berühmte Gefühl der Bauchentscheidung“ ob dieser oder jener der Rechte wäre, ist schon einmal zu überprüfen. Für den Fall, dass man sich nicht wohl fühlt, langweilt und Fluchtgedanken hegt! Hat man sich nicht schon öfters damit geirrt?

Hilfreich im Miteinander sind auch Eigenentscheidungen im Vorhinein, – ich bin nicht beleidigt, nicht neidisch! was auch immer da komme. Neid und Beleidigtsein sind äußerst fade Zustände, die blockieren, herunterziehen und blind machen! Was kann schon passieren, allerhöchstens ein wenig Schräglage, Peinlichkeit, na und!? Auf zum Abenteuer! *(Hanne Tinkl)*

Website der GKV-Selbsthilfeförderung-Hessen

Rund um die Selbsthilfeförderung

- Möglichkeiten und Grundsätze
- Anträge
- Kontakt
- Ansprechpartner
- Pressemeldungen

Selbsthilfeförderung in Hessen

- Informationen zu ARGE
- Statistik
- Jahresberichte

Herzlich willkommen auf der Website der GKV-Selbsthilfeförderung-Hessen

Die Patientenselbsthilfe leistet heute einen wichtigen und unverzichtbaren Beitrag zur Ausgestaltung des Gesundheitssystems. Die Gesetzlichen Krankenkassen in Hessen honorieren diese Arbeit der Selbsthilfegruppen und unterstützen sie bei ihrer Arbeit mit entsprechenden finanziellen Zuwendungen. Gerne stehen wir den Selbsthilfegruppen auch mit Rat zur Seite.

Auf dieser Seite erhalten Sie detaillierte Informationen zur Selbsthilfe-Förderung in Hessen und die entsprechenden Antragsformulare.

Selbsthilfeförderung in Hessen:

- [Möglichkeiten und Grundsätze der Selbsthilfeförderung](#)
- [Anträge zur Pauschalförderung](#)
- [Ihre Ansprechpartner für die kassenindividuelle Projektförderung](#)

Drucken

Die Gesetzlichen Krankenkassen in Hessen präsentieren ihre Arbeit unter dem Link:

<http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de/>

Hier finden sich alle Informationen zur GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen mit aktuellen Antragsformularen, Ansprechpartner/innen, Informationen und Grundsätzen sowie aktuelle Presseberichte, Statistiken und vieles mehr.

Vorschau

Thema unserer 18. Ausgabe der Selbsthilfezeitung für die Wetterau wird das umfassende Thema *Selbsthilfe und Behinderung* sein. Dazu suchen wir wieder Beiträge von Betroffenen bezüglich ihrer Erfahrungen mit kommunalen Projekten, Eigeninitiativen in der Selbsthilfe oder Schwierigkeiten in Alltagssituationen mit konstruktiven Änderungsvorschlägen oder einfach nur Tipps für andere, die den Weg der Unterstützungsmöglichkeiten noch nicht kennen. Wir stellen wieder Einrichtungen im Wetteraukreis vor und berichten über alles Aktuelle aus der Selbsthilfelandchaft. Redaktionsschluss für die 18. Selbsthilfezeitung ist der 01.03.2009.

Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A

Adoption
Alleinerziehend
Allergie
Alzheimer / Demenz
Aufmerksamkeitsstörungen / Hyperaktivität / Wahrnehmungsstörungen

B

Behinderungen allgemein
Borderline-Syndrom

D

Diabetes mellitus
Dialyse
Down-Syndrom

E

Ehlers-Danlos-Syndrom
Ernährung
Erziehung

F

Fibromyalgie
Frauen

G

Gehörlos

Goldenhar-Syndrom / Ohrmuscheldysplasie

K

Krebserkrankung

L

Langzeitkoagulation / Marcumarpatienten Defi-Gruppe
Lymphschulung zur Selbsttherapie

M

Morbus Bechterew
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
Morbus Parkinson
Multiple Sklerose

O

Organtransplantation
Osteoporose

P

Polio / Kinderlähmung
Prävention / Vorbeugung
Psoriasis
Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige

R

Rheuma

S

Schilddrüsenerkrankung (Hashimoto-Thyreoditis)
Schlaganfall / Schädelhirnverletzungen
Schmerzen
Sehbehinderung
Sekteninformation
Sklerodermie
Soziales Miteinander
Suchterkrankung

T

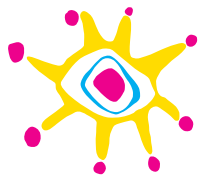
Trauerverarbeitung
Trennung und Scheidung
Tuberöse Sklerose

U

Uebergewicht

Z

Zoeliakie / Sprue



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

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

Telefon: (0 60 31) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)
PC-Fax: (0 60 31) 83 91 23 45
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: 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: (0 61 01) 13 84
Fax: (0 61 01) 98 38 46
E-Mail: info@buergeraktive.de
Internet: www.buergeraktive.de



Mitglied in der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

*Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 17. Selbsthilfzeitung für den Wetteraukreis möglich.*

