

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

21. Ausgabe 12/2010



Thema

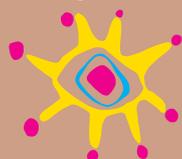
Trauer und Sterbebegleitung

- Palliative Versorgung im Wetteraukreis
- Hospizarbeit im Wetteraukreis
- Neues aus der Selbsthilfelandchaft
- Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
 Ansprechpartnerin: Anette Obleser
 61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B, Zimmer-Nr. 187a
 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: Eva Raboldt
 61118 Bad Vilbel, Am Marktplatz 2-4
 Telefon: (0 61 01) 13 84
 E-Mail: info@buengeraktive.de
 Internet: www.buengeraktive.de

Gestaltung *werksfarbe.com | concept + design*

Druck *Druckservice Uwe Grube, Vogelsbergstraße 6, 63697 Hirzenhain*

Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises –
 Anette Obleser
 Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. –
 Eva Raboldt
 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 Classic
 Knappschaft, Verwaltungsstelle Frankfurt am Main
 LKK Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland
 vdek Verband der Ersatzkassen e.V.
 Landesvertretung Hessen
 Sparkasse Oberhessen
 OVAG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle Unterstützung!
 Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe der „21. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Redaktionsschluss für die 22. Selbsthilfezeitung zum Thema „Kinder und gesunde Ernährung“ ist der 01.03.2011. Über Beiträge aus den Selbsthilfegruppen freuen wir uns sehr.

Inhalt

Grußwort	3
Editorial	4
Grenzerfahrungen	5
Palliativmedizinische Versorgung im Wetteraukreis	6
Portraits stationärer und ambulanter Einrichtungen	7
Palliativstation des Bürgerhospitals Friedberg	7
Portraits stationärer und ambulanter Einrichtungen	8
Ambulantes Palliativ-Team Wetterau	8
Palliativpflege Sonnenblume	9
Unterstützungsangebote in der Trauer u. Sterbebegleitung	10
Hospizhilfe Büdinger Land e.V.	10
Lacrima	11
Trauercafe in Friedberg nun schon seit 18 Monaten	12
„Nicht nur Schwarz-Weiß“ - Workshop für Trauernde	13
Hospizgruppe der Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel	14
Menschen in der Wetterau	15
Buchvorstellungen	17
Qualifizierung zum/zur ehrenamtlichen Hospizbegleiter/in	19
Neues aus der Selbsthilfelandchaft	20
Alternative Wohnformen für Behinderte	20
Himmelsstürmer 09“	20
Guillain-Barré-Syndrom GBS	20
Co-Abhängigkeit	21
Selbsthilfegruppe Gesundheit	21
„Verständnis – sich verstehen“, Treffpunkt Bad Vilbel	22
Berichte aus den Selbsthilfegruppen	23
Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V.	23
Regenbogengruppe on Tour	24
„Leben, -na klar!“ e. V.	25
Der CIV HRM bei der Selbsthilfemeile in Bad Nauheim	26
Workshop für Selbsthilfegruppen: Mitten im Leben – der Tod	28
Veranstaltungen und Termine	29
Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit	29
Der Pflegestützpunkt im Wetteraukreis	30

Grußwort

von Ottmar Lich

Liebe Leser und Leserinnen,

die Selbsthilfe ist in den vergangenen Jahren zu einer wichtigen, wir sprechen sogar von der vierten Säule, im Gesundheitswesen geworden. Während Ärzte und Therapeuten für die Behandlung von Menschen mit Erkrankungen, Behinderungen, Sucht – oder psychosozialen Problemen zuständig sind, geben Selbsthilfegruppen die dazugehörige Unterstützung in der Lebensbewältigung. Die Vermittlung von Ratsuchenden, von kranken Menschen und deren Angehörigen in Selbsthilfegruppen macht Selbsthilfekontaktstellen dabei zu Zentren, in denen der Informationsbedarf und die Probleme von Betroffenen und deren Angehörige sichtbar werden.

Selbsthilfegruppenarbeit, das bedeutet, dass Menschen mit den gleichen Problemstellungen zusammenkommen, ihre Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig mit Rat und Tat unterstützen.

Das gleichberechtigte Zusammenwirken von Arzt bzw. Therapeut und Selbsthilfegruppe, gewährleistet die optimale Versorgung für die Betroffenen. Dies begünstigt eine positive Lebensbewältigung, die wir hier im Wetteraukreis seit Jahren praktizieren.

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“, formulierte einst Erich Kästner. Den Menschen die etwas Gutes tun, das durch ehrenamtliche Tätigkeit entsteht, möchte ich meine große Anerkennung zum Ausdruck bringen und viele Menschen würdigen, die im Stillen wirken.

Diejenigen, die unentgeltlich oder für eine geringe Aufwandsentschädigung tätig werden, wenden sich so schwierigen Aufgaben, wie die Betreuung von Kranken und Sterbenden zu.

Damit Selbsthilfeaktive, die „Spezialisten in der Lebensbewältigung ihres Problems“ sind, durch Gruppenarbeit erfolgreich wirken können, werden sie durch kommunale Kontaktstellen auf vielfache Art und Weise unterstützt.

Es ist schon beeindruckend, in welcher Vielfalt Selbsthilfegruppen hier im Wetteraukreis aktiv sind und ich möchte mich auf diesem Wege für die wertvolle Unterstützungsarbeit der Kontaktstellen bedanken und wünsche weiterhin viel Erfolg bei der Fortsetzung ihrer Arbeit.

Ottmar Lich, Kreisbeigeordneter , Dezernent für Gesundheit



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Trauer und Sterbebegleitung - schwere Themen in dieser dunklen Jahreszeit. Hätte es nicht ein bisschen leichter sein können? Nein, denn die Themen Tod, Sterben und Trauer gehören einfach zu unserem Leben. Wir richten mit dieser Ausgabe unserer Selbsthilfezeitung den Fokus auf Themen, die wir alle sonst immer in die „Tabu-Ecke“ stellen. Wir möchten mit unseren Beiträgen darstellen, wie die letzte unüberwindbare Grenze in unserem Leben gestaltet werden kann. Welche Angebote gibt es in der Wetterau, mit deren Hilfe wir lernen, mit Trauer umzugehen. Und welche Angebote gibt es in der Hospizarbeit und der Palliativmedizin, bei der nicht die Verlängerung der Überlebenszeit um jeden Preis im Vordergrund steht, sondern die Lebensqualität der Patienten, also deren Wünsche, Ziele und das Befinden.



In diesem Heft kommt die ehrenamtliche Hospizhelferin genauso zu Wort wie eine Betroffene, die den Hospizdienst in Anspruch genommen hat. Daneben portraituren wir stationäre und ambulante Palliativeinrichtungen. Natürlich stellen wir diverse Unterstützungsangebote in der Trauer und Sterbebegleitung vor, und unsere Buchvorstellungen runden das Thema ab.

Ich hoffe, Sie sind genauso begeistert von den sehr engagiert und interessant geschriebenen Artikeln wie ich. Wir, das Redaktionsteam, hoffen, mit unserem Themenheft einen Beitrag geleistet zu haben, die Themen Trauer und Sterbebegleitung aus der „Tabu-Ecke“ herauszuholen.

Ich möchte die Gelegenheit ergreifen, mich als neue Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. und damit neben Anette Obleser als Mitherausgeberin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau vorstellen. Ich bin froh, diese rund 11 Jahre alte Kooperation zwischen den beiden Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen in Friedberg und Bad Vilbel weiterzuführen und freue mich auf noch zahlreiche Redaktionssitzungen mit Anette Obleser und Helga Bluhm.

Begeistert hat mich bei dieser – meiner ersten – Ausgabe der Selbsthilfezeitung, wie viele unaufgeforderte Beiträge uns direkt aus den Selbsthilfegruppen zugeschickt wurden. Artikel, die direkt aus dem Gruppenleben berichten, die von Neuerungen oder Altbewährtem erzählen – lesen Sie einfach hinein!

Eva Raboldt

Ihre Eva Raboldt
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.



Grenzerfahrungen

Es fasziniert mich, dass wir einerseits in einer Welt leben, in der wir die Grenzen immer weiter nach hinten stecken wollen. Freiheit als höchstes Gut wird zu dem gesellschaftlich bestimmenden Lebensgefühl.

Vor über 20 Jahren fielen Grenzen zwischen scheinbar fest definierten politischen und gesellschaftlichen Systemen. Der Kommunismus brach als politisch prägende Kraft in sich zusammen und der Kapitalismus feierte seinen Sieg – bis zur Finanzkrise.

Wir sind es gewohnt, unsere Lebenshorizonte immer weiter zu stecken. Da ist ein Urlaub in Italien schon fast so etwas wie ein Wochenendausflug. Unsere Autos legen bei jedem Modellwechsel an Kraft und Ausstattung zu. Was vor dreißig Jahren noch als „echte Granate“ im automobilen Bereich galt, ist heute auf dem Stand eines solide motorisierten Zweitwagens angekommen.

Kletterwände, Bungee-Jumping, Rafting, Skihallen uam. locken – nicht nur junge – Menschen zur Erfahrung von sportlichen Grenzen. Grenzen bestimmen unser Leben und ermöglichen uns erst die Ausbildung einer eigenen Identität. Wir suchen in dem Maß, wie wir Grenzen überwinden, immer neue Grenzerfahrungen.

„Nichts ist unmöglich“ wirbt ein großer Automobilhersteller und trifft damit ein gesellschaftliches Lebensgefühl. Nichts scheint unmöglich, alles ist diskutierbar – Lehrerinnen und Lehrer an unseren Schulen wissen ein Lied davon zu singen, dass schon Kinder die ihnen gesetzten Grenzen immer wieder in Frage stellen. Kinder sind dabei ein brillanter Spiegel unserer Erwachsenenwelt. Auch wir Erwachsenen stellen immer wieder die Frage, ob gesetzte Grenzen wirklich unüberwindbar sind. „Nichts ist unmöglich“ – nur eben nicht die Überwindung der letzten Grenze, die des Todes im Leben eines Menschen. Jedes Problem ist lösbar, nur eben nicht die rückgängigmachung des Todes. Die Medizin arbeitet zwar seit vielen Jahrzehnten erfolgreich an der Verschiebung der Grenze des Lebens nach hinten, aber irgendwann ist diese Grenze erreicht.

In dieser Ausgabe der Selbsthilfezeitung widmen sich die Beiträge der Gestaltung dieser Grenzerfahrungen. Im Blick

auf die letzten zwanzig Jahre bin ich beeindruckt, dass ein neuer Konsens entstanden zu sein scheint. Immer mehr Menschen widmen sich in ihrer Freizeit der Begleitung von Menschen in Krisen. Als ich mit der Kollegin Dr. Sylvia Börgens 1993 die Selbsthilfegruppen für trauernde Eltern und später für trauernde Partner einrichtete, verletzten wir offensichtlich ein Tabu. Die Beiträge in den Print- und Hörfunkmedien waren zahlreich. Heute gehört diese Arbeit mit und für Menschen an den Grenzen des Lebens für viele Träger zum Tagesgeschäft. Entsprechende Pressemeldungen lösen kaum noch besondere Beachtung in den Redaktionen aus.

Für die Menschen, die damals wie heute von schwerer Krankheit bei sich oder ihren Angehörigen betroffen sind oder die mit dem Tod eines Angehörigen zu leben haben, ist die individuelle Situation nicht besser und nicht schlechter geworden. Der Stress in der Krankheit, die Leere des Lebens nach dem Tod eines nahe stehenden Menschen sind damals wie heute gleich.

Mit der Professionalisierung der gesellschaftlichen Angebote ist jedoch die Gefahr verbunden, dass der menschliche Beistand auf die Profis hin delegiert wird. Entscheidend ist jedoch nicht die methodisch saubere Unterstützung durch vermeintliche Fachleute, sondern die Erfahrung, dass ich als Trauernder, als Kranker, als Angehöriger von Erkrankten, getragen werde von den Menschen meines Umfelds: von meiner Familie, meiner Nachbarschaft, meinen Kollegen.

Dieses Ziel, über alle Grenzen der Herkunft, der Religion, des Standes und des Milieus hinweg einander in krisenhaften Situationen zu unterstützen und damit einander nahe zu sein, gilt es mit all unseren Kräften zu verfolgen.

Lassen Sie uns deshalb über alle Grenzen hinweg an den Grenzen unseres Lebens zusammen arbeiten.
Joachim Michalik, Pastoralreferent (Bistum Mainz)



Palliativmedizinische Versorgung im Wetteraukreis

Aufgabe und Anspruch des öffentlichen Gesundheitsdienstes zur Entwicklung einer geeigneten Versorgungsstruktur in einem Flächenlandkreis

Seit April 2007 wurde der Anspruch auf eine palliativmedizinische Versorgung/Betreuung in die Sozialgesetzgebung mit aufgenommen. Seither hat jeder Versicherte auch einen gesetzlich verbrieften Anspruch auf wohnortnahe palliativmedizinische Versorgung.

Entsprechende Strukturen, die diesen Anspruch auch bedienen konnten, gab und gibt es in Deutschland nur vereinzelt, zumeist nicht auf dem Land, keinesfalls flächendeckend. Gleichzeitig gibt es aber in vielen Teilbereichen, die zu einer Versorgung erforderlich sind, auch in unserem Landkreis hervorragende Projekte und Menschen, die sich eingebracht haben und weiter einbringen.

Das Hessische Sozialministerium hat den Gesundheitsämtern der Kreise und kreisfreien Städte die Aufgabe übertragen, Strukturen voran zu bringen, damit betroffene Menschen auch Zugang zu palliativmedizinischen Leistungen bekommen. Dazu gehörte neben einer Ist-Analyse auch die Konzeptarbeit und die Begleitung bei der Umsetzung durch die zuständige Aufsichtsbehörde. Diese Aufgabe wurde in enger Kooperation mit allen Beteiligten auf den Weg gebracht. Vorhandene Impulse aufgreifend, wurde der Runde Tisch zur Palliativmedizinischen Versorgung im Wetteraukreis eingerichtet.

Dieser Arbeitskreis wird durch den Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr des Wetteraukreises moderiert und geführt. Der Arbeitskreis verstand und versteht sich als Runder Tisch an dem alle Interessensgruppen, alle „Leistungserbringer“, alle Vertretungen der verschiedenen Versorgungsstufen (ambulant, stationär, ärztlich, pflegerisch, seelsorgerisch etc. Tätige), gemeinsam ein abgestimmtes Konzept für den Wetteraukreis erarbeitet und gestaltet ha-

ben. Zukünftige Anpassungen nach einer Phase der Umsetzung wird es sicher geben müssen.

Ziel war es erstrangig, eine Ist-Analyse durchzuführen. Dann über eine Soll-Analyse den Entwicklungsbedarf zu formulieren. Dazu mussten sich alle Versorgungsebenen einbringen. Dieser Prozess hat im Verlauf von vielen Sitzungen in eineinhalb Jahren zu einer vertragsreifen Kooperationsvereinbarung geführt.

Die vorhandenen Strukturen in den Bereichen der Pflegedienste, der Hospizdienste und einiger bereits palliativmedizinisch tätiger Ärztinnen und Ärzte, wurden durch die Errichtung einer Palliativstation am Bürgerhospital Friedberg ergänzt. Durch die Anbindung an Vertragsstrukturen des Palliativnetzes der Uni Gießen, in Kooperation mit Prof. Sibelius, wurde für eine Übergangszeit auch ein gangbarer Weg mit den Krankenkassen geöffnet.

Inzwischen hat das Gesundheitszentrum Wetterau neben der Palliativstation auch einen Vertrag für die Region abgeschlossen und bietet damit die spezielle ambulante palliativmedizinische Versorgung (SAPV) an. Damit können Palliativpatienten über ihre Hausärzte entsprechend in diese Versorgungsschiene gelangen.

Zukünftig sollte ein bedürftiger Mensch in der Wetterau eine heimatnahe, qualifizierte palliativmedizinische Versorgung vorfinden können. Getragen und gestaltet wird diese Versorgung durch die Vertragspartner, die ein umfangreiches und abgestimmtes Angebot anbieten können.

Dr. Reinhold Merbs, Leiter des Fachdienstes Gesundheit und Gefahrenabwehr des Wetteraukreises

Foto: Eberhardt

Palliativstation des Bürgerhospitals Friedberg

Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen und ihrer Angehörigen

Im Oktober 2009 wurde am Bürgerhospital Friedberg die Palliativstation eröffnet. Im ersten Jahr des Bestehens wurden ca. 180 schwerstkranke Patienten aufgenommen und von einem Team aus Palliativärzten, Palliativ Care – Pflegekräften, einer Psychoonkologin, Seelsorgern, Physiotherapeuten, dem Sozialdienst und weiteren, z.T. ehrenamtlichen Helfern betreut.

Auf der Palliativstation können Patienten mit weit fortgeschrittenen, nicht mehr heilbaren Erkrankungen aufgenommen werden. Die meisten unserer Patienten haben Krebs, aber auch Menschen mit einer neurologischen Erkrankung wie ALS, Parkinson oder Multipler Sklerose oder mit internistischen Erkrankungen wie Herzmuskelschwäche, chronischen Lungen- und Nierenerkrankungen im Endstadium finden auf der Palliativstation Aufnahme. Durch die besondere Atmosphäre der Palliativstation mit ihren acht Einzelzimmern mit eigenem Duschbad, dem Raum der Stille, dem Wohnzimmer und dem schön gestalteten Balkon können Patienten und ihre Angehörigen zur Ruhe kommen. Neben der Behandlung der körperlichen Symptome, z.B. Schmerz, Übelkeit und Luftnot, kümmert sich das Palliativteam auch um die seelischen, spirituellen und sozialen Probleme der Kranken. Während für die Patienten bisher der Kampf gegen die Krankheit im Vordergrund stand und deutliche Einschränkungen der Lebensqualität durch die Therapie, z.B. Chemotherapie, in Kauf genommen wurden, geht es nun in erster Linie um das Wohlbefinden der Patienten. Dabei wird auch die Trauer um den Verlust des bisherigen Lebens und die Veränderungen, die die Krankheit mit sich bringt, thematisiert. Wenn Patienten und Angehörige den endgültigen Zustand einer Krankheit akzeptieren und ihrer Trauer darüber Ausdruck geben dürfen, kann es gelingen, nach vorne zu schauen und die verbleibende Lebenszeit gut zu gestalten.

Etwa ein Viertel unserer Patienten kann so stabilisiert werden, dass sie das Leben zu Hause in ihrer gewohnten Um-

gebung wieder aufnehmen können. Wenn nötig, vermitteln wir die Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst oder ehrenamtliche Hospizgruppen. Zur weiteren ambulanten Behandlung der Schmerzen und der belastenden Symptome kann auch unser SAPV-Team (Spezialisierte ambulante Palliativ – Versorgung) hinzugezogen werden. Die Kranken, die eine so intensive pflegerische Versorgung brauchen, dass sie zu Hause nicht leistbar ist, können von uns in ein Pflegeheim oder Hospiz vermittelt werden. Dabei arbeiten wir sehr gut mit den Hospizen in Frankfurt, Hanau, Schmitten und Wetzlar zusammen. Leider gibt es noch kein Hospiz in der Wetterau. Wir sehen aber, dass es dringend gebraucht wird und unterstützen alle Anstrengungen, ein Hospiz in unserer Region zu gründen.

Etwa die Hälfte der Patienten verstirbt auf unserer Palliativstation. Nicht nur die Sterbenden, sondern auch die Angehörigen werden auf diesem Weg von unserem Palliativteam begleitet. Wir stehen den Angehörigen auch nach dem Tod zur Verfügung. Besonders einfühlsam werden Kinder, die Vater oder Mutter oder einen nahe stehenden Menschen verlieren, durch unsere Psychoonkologin betreut.

In unserem Gästebuch im Raum der Stille gedenken wir der Patienten, die wir begleiten durften. Zweimal im Jahr laden wir zu einem Gedenkgottesdienst für die Verstorbenen ein.

Kontakt

Dr. med. Gloria Behrens
Ärztin für Anästhesiologie
Palliativmedizin
Oberärztin, Leitung Palliativstation
Kontakt: 61169 Friedberg, Ockstädter Str. 3 - 5
Tel. 06031 - 89 755

Ambulantes Palliativ-Team Wetterau am Gesundheitszentrum

Als ambulantes Palliativ-Team betreuen wir Menschen mit hoher Belastung in der letzten Lebensphase. Auch die Begleitung der Angehörigen gehört zu unserem Aufgabenfeld.

Ergänzend zu den Hausärzten und ambulanten Pflegediensten können wir ein Teil eines Versorgungsnetzes sein, wenn vielfältige oder schwierige Symptome vorhanden sind.

Die langjährige Vertrauensbeziehung zwischen Hausarzt/-ärztin und Patienten ist durch nichts zu ersetzen. Das ambulante Palliativ-Team kann mit unterschiedlichen Professionen das Verbleiben im häuslichen Umfeld unterstützen.

Ambulant:

Ziel unserer Versorgung ist es, dass Schwerstkranke und Sterbende in ihrem vertrauten, häuslichen Umfeld bleiben können und trotzdem umfassende Hilfe erhalten.

Wir bringen ein „bisschen Krankenhaus“ nach Hause. Wird wegen einer Krise des Schwerstkranken der ärztliche Notdienst oder der Rettungsdienst gerufen, werden die Patienten häufig ins Krankenhaus eingewiesen. Wir können sicherstellen, dass wir für die von uns versorgten Patienten im Notfall 24 Stunden und 7 Tage die Woche erreichbar sind und auf aktuelle Ereignisse reagieren können.

Palliativ:

Im Gegensatz zu der kurativen, der heilenden Medizin, ist die Palliativversorgung nicht auf die Heilung der Grundkrankheit, sondern die Linderung der Symptome und die Verbesserung der Lebensqualität ausgerichtet. So geht es um die Behandlung z.B. von Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, aber auch Lagerung von Patienten, Mundpflege. Die Unterstützung, das Schulen und Anleiten der Angehörigen ist ein wichtiger Aspekt unserer Arbeit. Neben Körper und Seele geht es auch um soziale Fragen, wie Pflegestufe beantragen, Organisation von Hilfe im Verwandten- und Freundeskreis. Spirituelle Aspekte können wichtig sein, Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach Kraft- und Trostquellen. Die Gesamtsituation kann sich täglich ändern. Durch ein vorausschauendes Arbeiten versuchen wir, Krisen zu vermeiden und sich ändernde Situationen zu stabilisieren.

Team:

Weil wir umfassende Hilfe anbieten möchten und ein Einzelner damit überfordert wäre, arbeiten wir in einem Team aus Pflegenden und Ärztinnen. Zu unserem Team gehören zusätzlich ein Koordinator, eine Psychoonkologin, ein Seelsorger und eine Sozialarbeiterin. So können wir uns gegenseitig in Profession und Person in der Patienten- und Angehörigenversorgung unterstützen und ergänzen. Auch die 24-Stunden-Rufbereitschaft, 7 Tage die Woche, ist nur im Team möglich.

Wetterau:

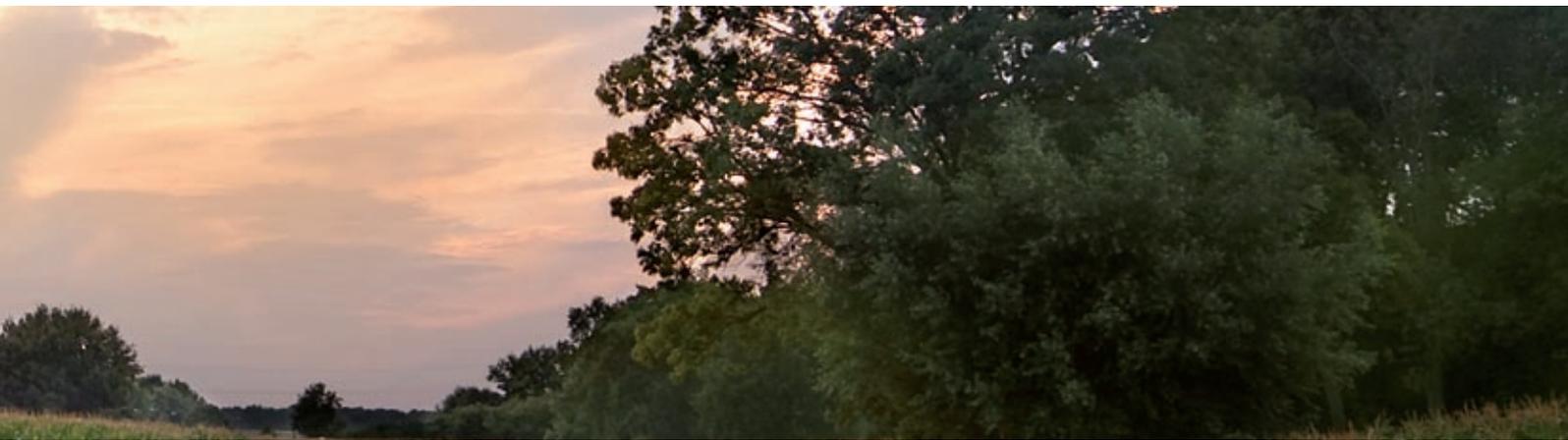
Wir sind für das Gebiet der gesamten Wetterau zuständig. Die Hausärztinnen und Hausärzte können eine Verordnung (Verordnung Nr. 63) für die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung SAPV ausstellen. Die Kosten werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen, wenn eine entsprechende Indikation besteht. Wir nehmen dann Kontakt mit der Hausärztin oder dem Hausarzt sowie dem ambulanten Pflegedienst und gegebenenfalls den Hospizdiensten auf und führen die Betreuung von Patienten und Angehörigen gemeinsam weiter.

Gesundheitszentrum Wetterau:

Wir arbeiten im Verbund mit den Strukturen des Gesundheitszentrums eng verzahnt. Patienten werden häufig noch während des Aufenthaltes in einer Klinik des GZW durch Anfragen von Stationen oder Sozialdienst über die Möglichkeiten der SAPV informiert. Dadurch kann das Team direkt Kontakt aufnehmen, und es gibt keine Lücken zwischen der stationären und der ambulanten Versorgung.

Kontakt

Falls Sie Fragen haben oder eine Beratung im Zusammenhang mit der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung benötigen, erreichen Sie uns zwischen 8 und 16 Uhr unter 06031 89-750 oder unter pct@gz-wetterau.de.



Palliativpflege Sonnenblume

Unseren Palliativpflegedienst Sonnenblume haben wir im Januar 2005 in Bad Nauheim gegründet.

Wir pflegen schwerstkranke und sterbende Menschen fachlich kompetent und bedarfsgerecht in ihrem persönlichen Umfeld, so dass sie ohne Schmerzen, nicht alleine und in Würde sterben können.



Dabei ist es uns wichtig, die persönliche Lebenssituation, und die Fähigkeit, sich so weit wie möglich selbst zu versorgen, zu respektieren, zu fördern und zu erhalten. Psychische, soziale und spirituelle Aspekte werden in die Patientenversorgung einbezogen.

Wir bieten ein Unterstützungsangebot, um unseren Patienten zu helfen, so aktiv wie möglich bis zum Tod zu leben.

Lebensqualität bis zum Schluss

Außerdem vermitteln wir Begleitangebote für Angehörige in der Zeit der Erkrankung des Patienten und später in der eigenen Trauerphase.

Wir verstehen uns als Teil eines Netzwerks, bringen uns ein, indem wir klären, pflegen, organisieren und handeln, damit alle am Sterben Beteiligten diese Krisensituation meistern können.



Kontakt

Wenn Sie Interesse an unsere Arbeit haben, können Sie uns jederzeit telefonisch erreichen. Wir sind gerne für Sie da.

Kontakt:

Telefonnummer: 0 60 32 / 92 75 65

Fax: 0 60 32 / 92 75 66

Hospizhilfe Büdinger Land e.V.

Die Hospizhilfe Büdinger Land ist eine Hospizgruppe, die sich in Büdingen und in der umliegenden Region fest etabliert hat. Seit 2004 existiert sie als eingetragener Verein.

Die Hospizhilfe Büdinger Land hat ca. 100 Mitglieder und besteht aus 20 aktiven Ehrenamtlichen, die sich in Sterbebegleitungen zuhause, in Altenheimen und im Krankenhaus engagieren. Letztes Jahr hat der Verein über 60 Begleitungen zu verzeichnen gehabt. Der Wirkungskreis dieses ambulanten Hospizdienstes reicht über Büdingen hinaus bis nach Altenstadt, Nidda und Gedern. Es besteht eine enge Kooperation mit der Hospizhilfe Lebensbegleitung Nidda-Schotten, und mit weiteren fünf Hospizgruppen in der Wetterau. Regelmäßig treffen wir uns in Netzwerktreffen und arbeiten zusammen z.B. an der jährlichen Gestaltung der Wetterauer Hospizwochen oder z.B. bei der Landesgartenschau in Bad Nauheim.

Die Hospizhilfe Büdinger Land bildet alle 2 bis 3 Jahre Ehrenamtliche in Qualifizierungskursen zur Sterbebegleitung aus, die in Kooperation mit den Maltesern in Altenstadt stattfinden. Jeden ersten Mittwoch im Monat treffen sich Vorstandsmitglieder, Ehrenamtliche, andere Mitglieder der Hospizhilfe oder einfach Interessierte im Mathildenhospital Büdingen zu einem abendlichen Zusammensein. Wir bieten Fortbildungen mit externen Referenten an. Trauer, künstliche Ernährung beim Sterbenden oder die palliative Versorgungsmöglichkeit in der Wetterau sind nur einige der Themen, die zu Auswahl stehen.

Außerdem findet im Mathildenhospital auch das monatlich angebotene Trauercafé statt. Wir sind als Hospizgruppe beim Weihnachtsmarkt in Büdingen dabei oder bei der im Büdinger Schloss stattfindenden Landpartie. Das Mathildenhospital hat seit ca. 8 Jahren ein besonderes Zimmer – ein Begleitungszimmer für Sterbende, das erst kürzlich neu renoviert wurde und in einem besonders schönen, warmen Erscheinungsbild erstrahlt. In diesem Zimmer dürfen sterbende Patienten und Patientinnen, die dieses Angebot in Anspruch nehmen wollen, ihre letzten Tage und Stunden verbringen. Die Familienangehörige sind in die Begleitung

der Sterbenden eingebunden und können in dem Zimmer, das sehr groß ist und Dusch- und Schlafgelegenheiten besitzt, mit übernachten. Unsere ehrenamtlich tätigen Hospizhelfer/innen sind dort häufig in die Sterbebegleitungen eingebunden. Dem Vorstand der Hospizhilfe Büdinger Land gehören u.a. zwei ausgebildete Palliativkrankenschwestern an, die die Arbeit unterstützen und fachlich begleiten.

Kontakt

Erni Stock-Hampel, Pfarrerin
Telefon 0 60 42 / 8 61 56
Koordination 0173 / 8 30 83 97



Lacrima

Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche – Eine Einrichtung der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. – Regionalverband Rhein-Main

Im „kleinen Prinzen“ von Antoine de Saint-Exupéry heißt Les: Ich wusste nicht, was ich noch sagen sollte. Ich kam mir sehr ungeschickt vor. Ich wusste nicht, wie ich zu ihm gelangen, wo ich ihn erreichen konnte... Es ist so geheimnisvoll, das Land der Tränen.

Ein Kind oder Jugendlicher verliert einen geliebten Menschen, ein Elternteil, einen Bruder, eine Schwester, die Großeltern... Mit wem kann das Kind sprechen, mit wem seine Trauer durchleben? Oft wissen Eltern oder Bezugspersonen nicht, wie sie mit trauernden Kindern und Jugendlichen umgehen sollen. Sie möchten sie schützen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Kinder wie Jugendliche die Wahrheit wissen wollen und brauchen. Kinder müssen begreifen, dass der geliebte Mensch verstorben ist und in der realen Welt nicht mehr existiert. Nur so können sie auch wirklich trauern.

Kinder trauern nicht nur anders als Erwachsene, auch die Zeit des Abschiednehmens gestalten sie ihren Vorstellungen entsprechend und nehmen dabei gerne Begleitung an. Sie drücken ihre Trauer nicht immer mit Worten aus, sondern auch im Spielen, Malen und Toben. Sie haben viele Fragen, sind ihren Gefühlen hilflos ausgesetzt, können diese oft nicht benennen, versuchen alles, was sie verunsichert, zu verdrängen. Das Kind erlebt Gefühle, die sehr schwer zu ertragen sind. Vielleicht ist es traurig und weint häufig, oder es fühlt sich taub und gelähmt, ist voller Wut, Verzweiflung, fühlt sich allein gelassen, unverstanden. Trauernde Kinder und Jugendliche benötigen in dieser Zeit Begleitung und Unterstützung. Es ist hilfreich, wenn sie mit anderen ihre Trauergefühle teilen können. In der Gruppe erleben sie die Solidarität mit anderen Kindern und Jugendlichen, unterstützen sich in ihrer Trauer und buchstabieren miteinander das Leben neu. Hier setzt Lacrima an.

Wir möchten achtsame Begleiter sein und den trauernden Kindern und Jugendlichen eine geschützte und vertrauensvolle Umgebung bieten. Lacrima unterstützt sie dabei, mit ihren individuellen Fähigkeiten und Ressourcen ihren ganz persönlichen Weg durch die Trauer zu gehen.

In den Lacrima-Gruppenstunden, die 14tägig stattfinden, erhalten sie die Möglichkeit, ihre Trauer in kreativen Ausdrucksformen wie malen, basteln, schreiben oder auch im Spielen und Toben zum Ausdruck zu bringen. Alternativ können sie sich auch zurückziehen, mit einem Buch beschäftigen, sich die Ruhe nehmen. Lacrima schafft die Freiräume, welche ihnen im Alltag oft fehlen.

In den 1,5 Stunden dauernden Gruppenstunden geht es jedoch nicht nur traurig zu. Es wird auch gelacht, es entsteht eine heitere Stimmung. Sonach und nach kehrt auch wieder die Freude am Leben zurück, denn nur wer seine Trauer durchlebt, geht gestärkt und mit neuem Lebensmut daraus hervor.

Für den Wetteraukreis ist zunächst eine Outdoor-Gruppe für Jugendliche (12-17 Jahren) geplant und im Laufe des nächsten Frühjahrs kann mit der Gruppe für die Kinder im Alter von 6-11 Jahren begonnen werden. Das Angebot ist für die betroffenen Familien kostenfrei und allen Konfessionen zugänglich. *Anne Hartmann, Leiterin Lacrima*

Kontakt

Wer Kontakt aufnehmen möchte, kann sich mit mir unter der Telefonnummer 069/3 6600 6-700 in Verbindung setzen oder mailen: lacrima@juh-hrs.de

Trauercafe in Friedberg nun schon seit 18 Monaten

Das Unbegreifliche annehmen – Unterstützung in der Trauerarbeit

Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben, trauern. Trauern ist sinnvolle seelische Arbeit, die weh tut. Trauern dient dazu, diesen Verlust zu bewältigen und sich in der innerlich und äußerlich veränderten Wirklichkeit des eigenen Lebens wieder zurecht zu finden.

Um Trauernden die Gelegenheit zu geben, sich mit anderen Trauernden auszutauschen, ist vor gut 1 ½ Jahren, auf Initiative zweier Hospizgruppen hin, in Friedberg ein Trauercafe ins Leben gerufen worden. Das Erasmus-Alberus-Haus stellt freundlicherweise dafür Räume zur Verfügung. Menschen, die in irgendeiner Weise einen Verstorbenen zu beklagen haben, sind dort herzlich willkommen. Sie sind eingeladen, bei Tee und Kaffee anderen Trauernden zu begegnen und im geschützten Rahmen ins Gespräch zu kommen.

Das Trauercafe wird jeweils von 2 bis 3 ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen aus dem Hospizdienst und der Hospizhilfe begleitet. Alle haben eine Ausbildung in der Hospizarbeit und einige eine Ausbildung in der Trauerbegleitung.

Zu Beginn der Treffen wird ein Gedicht oder ein kurzer Text vorgelesen. Jeder der Trauernden kann dann eine Kerze für den Verstorbenen anzünden. Alle können teilnehmen und mitfühlen, um danach miteinander ins Gespräch zu kommen.

Oft wird über die Anerkennung des Verlustes, über die Trauerreaktionen oder auch darüber, wie die Übergänge in ein Leben ohne den geliebten Menschen bewältigt werden können, gesprochen. Immer wieder geht es um Erinnern und Erzählen. Den Trauernden geht es darum, ihre Trauer zu teilen und sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen. Hierbei hat die gegenseitige Anteilnahme einen hohen Stellenwert.

Die guten Gespräche, die sich daraus ergeben, müssen oft am Ende unterbrochen werden, weil die Zeit zu kurz ist.

Viele besuchen das Trauercafe mehrmals, weil sie sich unter ebenso Betroffenen wohl fühlen.

Zum Abschluss wird ein Text oder Gedicht vorgelesen oder manchmal auch mit Klangschalen meditiert.

Auf Wunsch der Trauernden können weitere Angebote zur Trauerbegleitung vermittelt werden, die entweder seelsorgerischer oder psychologischer Art sein können.

Es liegt ein Trauerbuch aus, in das jeder Besucher und jede Besucherin etwas eintragen kann.

Das Trauercafe findet am 1. Sonntag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr im Erasmus-Alberus-Haus in Friedberg (gegenüber dem Friedberger Bahnhof) statt. Der Weg dorthin ist ausgeschildert. Die Termine werden in der Wetterauer Zeitung angekündigt.

Kontakt

Hospizhilfe Wetterau e.V.

An der Sodenschmiede 7,
61231 Bad Nauheim
Telefon 0 60 32 / 86 92 63, E-Mail: info@hospizhilfe-wetterau.de
www.hospizhilfe-wetterau.de

Hospizdienst Wetterau

Ludwigstr. 15,
61231 Bad Nauheim
Telefon 0 60 32 / 95 75 68, E-Mail: Info@Hospizdienst-Wetterau.de
www.hospizdienst-wetterau.de

*Weitere Trauercafes sind zu finden in Büdingen,
Kontakt: Telefon 0 60 42 / 8 61 56
und sporadische Veranstaltungen für Trauernde in Bad Vilbel,
Kontakt: Telefon 0 61 01 / 60 48 92*



„Nicht nur Schwarz-Weiß“ – Workshop für Trauernde

Eine Initiative des Kunstvereins Bad Vilbel und der Hospizgruppe der Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel

2009 wurden im Rahmen der Wetterauer Hospiztage alle Hospizgruppen des Kreises gebeten, zum Thema „Trauer“ verschiedene Veranstaltungen anzubieten. Diesbezüglich entstand die Kooperation zwischen dem Bad Vilbeler Kunstverein und der dort ansässigen Nachbarschaftshilfe.

Verantwortlich für das gemeinsame Projekt „Workshop für Trauernde“ war eine Kunstpädagogin der Kunstschule des Kunstvereins sowie eine ehrenamtliche Mitarbeiterin der ambulanten Hospizgruppe. Unser Ziel war: Trauernden eine Alternative zur Gesprächsgruppe anzubieten. Nachdem wir sie in künstlerische Techniken (z.B. Monotypie, Collagen) eingeführt hatten, fingen die Workshopteilnehmer/innen an, ihre Trauer künstlerisch darzustellen. Vorkenntnisse in Sachen Kunst waren dabei nicht erforderlich.

Unsere Idee fand Anklang. Die vergangenen beiden Veranstaltungen waren gut besucht. In den 5 Stunden konnten sich die Trauernden in Ruhe auf das Werken konzentrieren und sich gleichzeitig auf Gespräche einlassen. Von Einzelnen wurde es als positiv empfunden, passiv bleiben zu können, um den anderen zuschauen oder zuhören zu können. Die eigene Trauer wurde im persönlichen Kontakt untereinander während des künstlerischen Gestaltens automatisch behandelt. Aus den Rückmeldungen der Teilnehmer/innen erfuhren wir, dass die Wirkung des Workshops als stimmungsaufhellend empfunden wurde. Die künstlerischen Aktionen lenkten von der Trauerfixierung ab. Gleichzeitig stellte sich positive Erschöpfung ein, da die Trauer auf ganz neue Art und Weise bearbeitet werden konnte. Trotzdem fühlten sich die meisten danach entspannt.

Dem Thema Trauer wollten wir in diesem Workshop keinen Vortragsrahmen bieten. Wir beschränkten uns lediglich darauf, eine angenehme, vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, damit sich die produktiven gestalterischen Prozesse mit der Thematik Trauer sinnvoll verbinden konnten.



Kontakt

Kunstverein Bad Vilbel e.V.
Frankfurter Str. 75, 61118 Bad Vilbel,
Tel. 06101/580082, E-Mail: info@kunstverein-badvilbel.de

Verein für soziales Engagement und Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel e.V., – Hospizgruppe –
Markplatz 2, 61118 Bad Vilbel, Tel. 06101/604892,
E-Mail: vfse@gmx.de

Hospizgruppe der Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel

Die Hospizgruppe der Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel besteht seit dem Jahr 2001.

Die Mitglieder der Gruppe haben an verschiedenen Qualifizierungsseminaren teilgenommen und ein Praktikum absolviert. Das ist Voraussetzung, um diese Tätigkeit ausüben zu können.

Im Mittelpunkt der Hospizarbeit stehen schwerstkranke und sterbende Menschen sowie deren Angehörige. Adäquate palliative Versorgung und menschliche Zuwendung tragen dazu bei, die Lebensqualität bis zum Ende zu erhalten, ohne Angst, dass das Leben künstlich verlängert oder verkürzt wird. Der Abschied kann so in Würde und Geborgenheit, in vertrauter Umgebung, zu Hause oder im Altenheim stattfinden.

Der begleitete Mensch soll ganzheitlich in seiner physischen, psychischen, sozialen und spirituellen Dimension wahrgenommen werden. Die Umsetzung dieser Idee bedeutet für die Hospizhelfer und -helferinnen, dass sie die Bedürfnisse des sterbenden Menschen ernst nehmen. Zudem werden durch die Anwesenheit der Hospizmitarbeiter/-innen die pflegenden Angehörigen stundenweise entlastet, um andere Aufgaben zu erledigen oder zu entspannen.

Die Helferinnen und Helfer unterliegen der Schweigepflicht. Ihr Einsatz ist kostenfrei und nicht an eine Mitgliedschaft in der Nachbarschaftshilfe gebunden.

Die Hospizgruppe versteht sich als Ergänzung zu anderen Diensten des Gesundheitswesens. Einsätze sind in Bad Vilbel mit allen Stadtteilen möglich.

Kontakt

Hospizgruppe der Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel,
Quellenstr. 21, Telefon 0 61 01 / 60 48 92
E-Mail: hospizgruppe-dernachbarschaftshilfe-bv@arcor.de

Da wir nicht alle Hospizhilfen vorstellen konnten, finden Sie hier eine Übersicht aller Hospizdienste/Hospizgruppen im Wetteraukreis

Maltaser Hilfsdienst e.V.

Hospiz Wetterau Butzbach-Kirchgöns

Kontakt 0 60 41 / 44 02

IGSL-Regionalgruppe

Hospizdienst Wetterau

Kontakt 0 60 32 / 92 75 68

Hospizgruppe der Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel e.V.

Kontakt 0 61 01 / 60 48 92

Hospizhilfe Büdinger Land, Altenstadt

Kontakt 0 60 42 / 8 61 56

Koordination 01 73 / 8 30 83 97

Hospizhilfe Schotten/Nidda e.V.

Koordination 0 60 44 / 42 29 oder 0 60 44 / 87 68

Hospizhilfe Wetterau e.V.

Friedberg

Kontakt 0 60 32 / 86 92 63

IGSL Regionalgruppe

Hospizhilfe Karben

Kontakt 0 60 39 / 4 25 72

Hinweise auf Links zum Thema Trauer

AGUS – Angehörige um Suizid e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

Kontakt: über <http://www.agus-selbsthilfe.de/>

Ein Angebot der Evangelischen Kirche

<http://www.trauernetz.de/>

Die Selbsthilfe-Initiative bietet Eltern Hilfestellung, die ihr Kind durch Fehl-, Früh- Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben.

<http://www.initiative-regenbogen.de/>

Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. bietet Hilfe für trauernde Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern und Menschen, die sie begleiten möchten.

<http://www.veid.de/>

Wenn Kinder trauern....

<http://www.katholisch.de/25350.html>

Interview mit Maria Aletter

Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung, führte das folgende Interview mit Maria Aletter, die vor kurzem den Hospizdienst in Anspruch genommen hat.

Es ist erst einige Monate her, dass Sie den Hospizdienst in Anspruch genommen haben. Wie kam es dazu?

Mein Mann war schwer krank. Ich war rund um die Uhr für ihn da. Irgendwann war es so, dass ich es nicht mehr schaffen konnte.

Haben Sie in Erwägung gezogen, ihn vielleicht in einem Hospiz unterzubringen?

Ja, man hatte mir dazu geraten, ihn z.B. im Hospiz in Marburg unterzubringen. Auch wenn das sehr weit weg gewesen wäre, schien es mir eine mögliche Lösung. Aber mein Mann wollte nicht mehr. Er hatte viereinhalb Monate in einem Krankenhaus in Bad Nauheim gelegen und sechs Wochen in einer Klinik in Gießen nach einer weiteren schweren Operation. Er wollte nicht mehr in ein Krankenhaus oder an irgendeinen anderen Ort. Er wollte zu Hause bleiben. So habe ich mich dazu entschieden, es ihm zu ermöglichen.

Wie haben Sie dann die „Rund-um-die-Uhr-Pflege“ organisiert?

Zuerst einmal kam der Pflegedienst von der Sonnenblume jeden Morgen. Sie haben nicht nur meinen Mann versorgt, sie haben sich auch Zeit für Gespräche genommen und haben mir viele wertvolle Tipps gegeben, die mir die Pflege meines Mannes leichter gemacht haben. Dann gab es viele Freunde und die Nachbarn, die mich unterstützt haben und mir immer wieder sagten: „Ich komme, wenn du mich brauchst.“ Meine Tochter hat die letzten fünf Wochen nachts bei ihm gewacht, sodass ich selber wieder etwas Ruhe finden konnte. Für all diese Hilfe und Unterstützung bin ich unendlich dankbar. Den Hospizdienst habe ich erst sehr spät in Anspruch genommen.

Wie haben Sie sich mit dem Hospizdienst abgesprochen?

Wir sind so miteinander verblieben, dass ich den Hospizdienst zwei Tage vorher anrufe, wenn ich jemanden brau-

che. So konnte ich ganz beruhigt meine Einkäufe machen, zum Arzt gehen, zur Apotheke, Rückenmassage, etc.. Oder überhaupt nur einmal auf der Parkbank sitzen und mich über die schönen Blumen von der Landesgartenschau freuen. Auf diese Weise konnte ich entspannen, weil ich unbesorgt `rausgehen konnte. Mein Mann und ich waren 50 Jahre verheiratet. Es war für mich unendlich schwer mit zu ertragen, wie er trotz Morphium unter Schmerzen gelitten hat und wie er immer schwächer wurde.

Wie war die erste Begegnung mit der Hospizhelferin?

Wir hatten telefonisch einen Termin vereinbart. Als sie dann kam, hat sie sich zuerst vorgestellt. Mein Mann war zufrieden und ich fand sie sofort sympathisch und war beruhigt, weil ich wusste, da kommt eine Person, die hat Ahnung und geht behutsam und liebevoll mit der Situation um. Sie hat mit meinem Mann gesprochen oder bei ihm gesessen, wenn er schlief.

Hat es Sie beschäftigt, dass Sie einen fremden Menschen in Ihr Haus lassen?

Nein, es war überhaupt kein Problem für mich. Ich bin froh, dass es so einen Dienst gibt und sehr dankbar für die Gespräche und Anregungen, die ich bekommen habe.

Wie oft kam die Hospizhelferin zu Ihnen und war es immer dieselbe?

Ja. Sie war nicht sehr oft da, vielleicht fünf oder sechsmal?

Wenn ich noch einmal zu entscheiden hätte, würde ich sie früher kommen lassen. Man sollte nicht so lange warten. Ich konnte in Ruhe aus dem Haus gehen und das war eine ganz große Hilfe für mich.

Interview mit Inge Klein



Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung, führte das folgende Interview mit Inge Klein, Hospizhelferin des Hospizdienstes Bad Nauheim

Frau Klein, Sie sind seit fünf Jahren im Hospizdienst Bad Nauheim ehrenamtlich tätig. Was hat Sie bewogen, sich gerade als Hospizhelferin zu engagieren?

Mir wurde eines Tages bewusst, dass ich zweimal „Lebensverlängerung“ geschenkt bekommen habe. Ich bin aus einem Autounfall mit Totalschaden ohne Schramme heraus gekommen und das zweite Mal war es ein Sturz, in dessen Folge sich drei Hämatome im Kopf gebildet hatten, die viel zu spät bemerkt wurden. Die Operation ist dennoch gut verlaufen und ich habe glücklicherweise überlebt.

Etwas später las ich zufällig, dass Leute für die Hospizausbildung gesucht werden. Da war mir klar – das ist meine Sache.

Dazu kam, dass ich vor einigen Jahren eine Freundin bis zu ihrem Tod begleitet habe. Von daher wusste ich, wie ich in solchen Krisensituationen reagiere und dass ich auch bei hoher emotionaler Belastung klar und besonnen handeln kann. Diese Erfahrung hat mir Selbstvertrauen geschenkt und mir die Kraft gegeben, mich zu dem Hospizhelferkurs anzumelden.

Welche Bedeutung hat die Ausbildung für Sie bekommen?

Im ersten Teil wurde vor allem unsere Motivation durchleuchtet und wir haben daran gearbeitet, herauszufinden, wie wir selber ticken.

Im zweiten Teil haben wir bestimmte Situationen durchgespielt und aufgezeigt bekommen, wie wir uns bei Sterbenden und schwer kranken Menschen zu verhalten haben. Das wichtigste daran ist für mich die innere Haltung. Es geht überhaupt nicht um mich, sondern es geht um die Patienten, die ich begleite. Im dritten Teil haben wir Erfahrungen in der Praxis gemacht.

Ich habe die Ausbildung als unglaublich wertvoll empfunden, weil sie dazu beigetragen hat, dass ich mich selber besser verstehe.

Wie haben Sie es geschafft, Ihre eigenen Gefühle so hinten an zu stellen?

Ich respektiere voll und ganz die Situation des Anderen. Jeder hat seinen eigenen Weg im Leben und im Sterben.

Für mich habe ich erkannt, dass es gut ist, sich frühzeitig damit zu beschäftigen und nicht zu meinen, „es hat noch Zeit“. Ich glaube auch, dass dann das Sterben für viele Menschen nicht so schwer würde.

Wie viele Begleitungen haben Sie schon gemacht?

Ich weiß es nicht, ich habe sie nicht gezählt. Die längste hat mit Unterbrechungen eineinhalb Jahre gedauert – die kürzeste einen Tag.

Wie ist es für Sie, Menschen immer wieder gehen zu lassen?

Wir werden zu Menschen gerufen, die schwer krank sind. Für die meisten ist es eine Erlösung, wenn sie gehen können, ohne zu sehr kämpfen zu müssen. Ich bin dankbar, sie begleiten zu dürfen und für sie noch etwas tun zu können.

Welches sind Ihre Aufgaben am Krankenbett?

Zuerst einmal: Zuhören.

Viele Menschen wollen gerne reden, und das sind oft die „alten Geschichten“, die die Angehörigen schon viele Male gehört haben. Ich bin einfach da und habe ein offenes Ohr. Wenn Klienten nicht mehr ansprechbar sind, dann geht es vor allem darum, sie spüren zu lassen, dass ich für sie da bin. Still da zu sein bedeutet auch, Stille aushalten zu



Im Himmel warten Bäume auf dich

Michael Schophaus

Zwei Jahre hatte Jakob Zeit, sich unbeschwert zu entwickeln. Dann kommt die Diagnose: Neuroblastom, eine Krebsart, die vor allem bei Kindern auftritt. Michael Schophaus hat seinen Sohn 600 Tage lang bis zu dessen Tod begleitet. Mit erschütternder Unmittelbarkeit beschreibt der Vater in seinem Tagebuch, was Jakob und die Familie während dieser Zeit des Abschieds durchmachen. Die Hoffnungen, die in die Medizin gesetzt werden und die unerträglichen Situationen im Großbetrieb Krankenhaus, die Tage, an denen Jakob nur leidet, an der Chemotherapie, dem Tumor, den Schmerzen, und die Tage, an denen er zu Hause spielt, an denen es Hoffnung gibt und Freude. Aus seinem Buch sprechen Trauer und Wut, aber auch Momente des Glücks. Denn Jakob liebte das Leben. In Michael Schophaus Aufzeichnungen kommt uns dieser kleine Mensch ganz nah. Mit seinem Leiden, seiner Tapferkeit und seiner zauberhaften Kindlichkeit, die zutiefst berührt. Ein sehr persönliches und ergreifendes Buch, das bewusst macht, was wirklich wichtig ist im Leben.

können. Durch unser da Sein, entlasten wir auch die Angehörigen, die auf diese Weise etwas Freizeit haben, einmal durchatmen, sich erholen oder einfach zum Arzt, Frisör oder einem anderen Termin gehen können.

Ich stelle mir vor, dass die emotionale Belastung auf die Dauer doch sehr groß werden kann. Wie werden Sie und die anderen Hospizhelfer/-innen aufgefangen?

Wir tauschen uns regelmäßig innerhalb der Gruppe aus, haben Gespräche mit der Koordinatorin und alle sechs Wochen Supervision. Wir können die Supervisorin auch jeder Zeit anrufen. So werden wir sehr gut begleitet.

Wie wirkt sich die Tätigkeit als Hospizhelferin auf Ihr Alltagsleben aus?

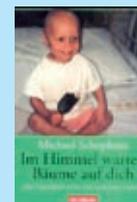
Ich bin mir täglich bewusst, dass meine Zeit hier begrenzt ist. Das bringt mehr Leben in mein Leben. Ich meine damit nicht Verjüngung, sondern es wächst die Achtsamkeit für kleine, vermeintlich unwichtige Dinge.

Haben Sie einen Wunsch?

Ja, ich wünsche mir sehr, dass mehr Menschen in unsere Gruppe kommen und mit uns zusammen arbeiten.

Kontakt

IGSL-Regionalgruppe, Hospizdienst Wetterau
Kontakt 0 60 32 / 92 75 68



Verlag: Goldmann
ISBN-13: 9783442151486
ISBN-10: 3442151481



Caspar – das Leben und Sterben eines Kindes von Mirjam Heil

„Dieses Buch gehört in jede Familie!“ Henning Scherf

„Ich werde Caspars Mutter sein“, so beginnt Mirjam Heil die Biografie ihres Kindes. Ein Leben, das nur knapp sieben Jahre und sieben Monate dauern sollte und doch erfüllt war von ungeheurer Intensität, begleitet von unzähligen Höhen und Tiefen, von Hoffen und Bangen und vor allem von unendlich viel Vertrauen in das Schicksal.



Verlag: Freies Geistesleben
ISBN-13: 9783772519673
ISBN-10: 3772519679

Zeit des Abschieds

Dr. Monika Specht-Tomann und Doris Tropper

Dieses Buch spannt einen weiten inhaltlichen Bogen von der Sterbebegleitung über die Auseinandersetzung mit zentralen Lebensthemen Schwerstkranker, die schwierige Kommunikation am Sterbebett bis hin zur Trauerbegleitung. Es entsteht ein facettenreiches Bild des letzten Lebensabschnitts von Menschen. Der Leser erhält viele Anregungen für die individuelle Gestaltung einer Begleitung, die an den Bedürfnissen des Patienten orientiert ist. Fallbeispiele und meditative Bilder tragen zu einer ganzheitlichen Sichtweise bei, die in der Sterbe- und Trauerbegleitung notwendig ist.



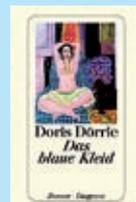
Verlag: Patmos
ISBN-13: 9783491725195
ISBN-10: 3491725194

Das blaue Kleid

Doris Dörrie

Das ärmellose Kleid aus azurblauem Organza ist das schönste Kleid in Alfreds Sommerkollektion 2001. Florian muss es zurückhaben, denn er möchte für seinen verstorbenen Freund eine Gedächtnismodenschau organisieren. Aus jeder Kollektion braucht er dafür das glanzvollste Modell.

Die Suche nach dem blauen Kleid führt ihn zu Babette, deren Mann Fritz bei einem Verkehrsunfall ums Leben kam. Die beiden ungleichen Leidensgenossen freunden sich an und versuchen, gemeinsam über ihren Verlust hinwegzukommen.



Verlag: DIOGENES
ISBN-13: 9783257233766
ISBN-10: 3257233760



Qualifizierung zum/zur ehrenamtlichen Hospizbegleiter/in

Brauche ich, um Sterbende zu begleiten, eine Qualifizierung? Ist Mitfühlen und Dasein nicht eine mitmenschliche Fähigkeit, die wir alle mitbringen (sollten)?

Der „Hospizdienst Wetterau“ besteht seit 12 Jahren und begleitet Sterbende und deren Angehörige in Bad Nauheim und Umgebung. Wir blicken also auf eine recht lange Erfahrung zurück und sind der Meinung, Qualifizierungsmaßnahmen für Hospizbegleiter/in nutzen dem Sterbenden, seinen Angehörigen, aber auch, und vielleicht nicht zuletzt, dem/-r Helfer/in selbst.

Hospizarbeit verlangt vieles von den Begleitern/innen. Sie werden mit ihren eigenen Ängsten konfrontiert, erinnern sich an Verluste in ihrem Leben, erleben viel Schmerzliches und Bedrückendes. Sie sollen Trost und Stütze sein. Der Qualifizierungskurs zum ehrenamtlichen Hospizbegleiter/innen bereitet sie darauf vor.

Die Ausbildung vollzieht sich in mehreren Schritten. Der erste Schritt ist die Entscheidung für die Ausbildung. Wir hören häufig: „Ich wollte das schon so lange machen, ich habe nur immer auf den richtigen Zeitpunkt gewartet - und als ich Ihren Artikel gelesen / Ihren Informationsstand besucht / den Flyer in die Hände bekommen habe, habe ich den Entschluss gefasst, Sie anzurufen!“

Die Koordinatorin führt ein Vorgespräch mit den Bewerbern/-innen. Sie erfragt die Beweggründe, die zu dieser Art des ehrenamtlichen Engagements führen, schildert die Aufgaben, die nach der Ausbildung auf die Interessierten zukommen. Häufig führt ein Todesfall in der eigenen Familie zur Entscheidung, Hospizhelfer/in zu werden. Sind Schmerz und Trauer noch zu frisch, wird von einer Qualifizierung in den nächsten Monaten abgeraten.

Beide Gesprächsteilnehmer/innen versuchen, ein Gefühl für einander zu bekommen und einen Eindruck zu gewinnen, ob sie mit- und voneinander lernen können.

Der Qualifizierungskurs findet 8x ganztags an einem Samstag und 9x 2-stündig an einem Mittwoch statt. Verteilt über ein halbes Jahr gehören ein Grundlagenseminar (vier Samstage) mit anschließendem Hospizpraktikum in einem Pflegedienst, Pflegeheim und einem Krankenhaus sowie ein Aufbau-seminar (vier Samstage) dazu. Dazu kommen Themenabende und der Besuch einer Hospizeinrichtung.

Themen des Vorbereitungskurses sind u.a. die Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen, Wünschen und Ängste, die mit den Themen Sterben, Tod und Trauer verbunden sind und wie diese sich im Hinblick auf die Bedeutung für einen Einsatz in der Begleitung sterbender Menschen und der ihnen Nahestehenden auswirken. Gemeinsam werden Themen erarbeitet, wie die besonderen Bedürfnisse sterbender Menschen, Gesprächsführung, das Beachten von Nähe und Distanz, das Wahrnehmen von Grenzen in Hinsicht auf die eigene Person und auf die Rolle des/r Hospizbegleiter/in. Einander zuhören können wird hier geübt.

Kontakt

Hospizdienst Wetterau – Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e.V.
 Postfach 17 69, 61217 Bad Nauheim
 Geschäftsstelle: Ludwigstr. 15, 61231 Bad Nauheim
 Telefon 0 60 32/92 75 68, Fax 0 60 32/92 75 66
 E-Mail: info@hospizdienst-wetterau.de

Himmelsstürmer 09

Selbsthilfegruppe zum Thema „Psychisch belastete Menschen“ in Friedberg möchte sich bekannt machen.

Warum ich? Weshalb kann ich nicht „normal“ sein, so wie die Anderen? Bin ich zu schwach? Hoffentlich merken die Anderen nichts!

Ein Teufelskreis, in dem sich depressiv Erkrankte bewegen. Gerade für diese Menschen ist es wichtig und hilfreich zu wissen, dass sie nicht allein mit der Krankheit sind. Für Angehörige, Freunde und Bekannte ist es oft schwer, mit den Auswirkungen der Krankheit umzugehen. Wir, als Betroffene, möchten helfen, die Leiden von psychisch Erkrankten zu mildern. Unsere Selbsthilfegruppe trägt den Namen „Himmelsstürmer 09“, wobei wir keinesfalls nach höherem streben, sondern schlicht und ergreifend davon ausgehen: Alle leben unter dem gleichen Himmelszelt, nur sehen nicht Alle den gleichen Horizont!

Kontakt

Wir treffen uns freitags von 15:00 bis 18:00 Uhr in Friedberg. Kontakt zu den Himmelsstürmern 09 erhalten Sie unter der Telefonnummer 06032/8040872.

Der aktuelle Wegweiser für Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis wurde herausgegeben. Vom handlichen DinA5-Format kann man ihn auffalten und als DinA2 Plakat an publikumswirksamen Stellen aushängen. In einer Auflage von 5000 Stück wird er mit der 21. Selbsthilfzeitung an alle Ärzte, Krankenhäuser, Therapeuten, Selbsthilfegruppen, Kliniken, soziale Einrichtungen, Beratungsstellen, Krankenkassen, Städte und Gemeinden, physiotherapeutische Praxen, Volksbanken, Sparkassen, Schulen und Apotheken verteilt. Wie immer hoffen wir darauf, dass dieser Wegweiser, genauso, wie die Selbsthilfzeitung ausgelegt bzw. ausgehängt wird.

Soweit noch vorhanden, kann er auch über die Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises, Telefon 06031/832345 (8 bis 12.00 Uhr) bezogen werden.

Alternative Wohnformen für Behinderte

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Kontakt

Treffpunkt: Bad Vilbel, Haus der Begegnung, jeden 3. Dienstag im Monat, 20.00 Uhr
Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel, Telefon 06101/1384 oder info@buergeraktive.de

Guillain-Barré-Syndrom GBS

Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Das Guillain-Barré-Syndrom (GBS) wird auch als „akute idiopathische Polyneuritis“ bezeichnet. Es ist eine entzündliche Erkrankung der peripheren Nerven. Charakteristisch beginnt das GBS einige Tage oder Wochen nach einer Infektion mit allgemeiner Schwäche, zunehmenden Empfindungsstörungen und Lähmungserscheinungen in Beinen und Armen. Gelegentlich wird auch die Atemmuskulatur betroffen. Eine Behandlung erfolgt normalerweise auf der Intensivstation. Innerhalb von 2-4 Wochen wird im Allgemeinen der Höhepunkt der Krankheit, völlige Lähmung, erreicht. Die meisten Patienten können gesundheitlich wieder völlig hergestellt werden. Das kann jedoch Monate oder noch länger dauern. Einige Betroffene behalten geringfügige Langzeitschäden.

In Bad Vilbel gibt es zwei Ansprechpartnerinnen (Iris Stockbauer, Barbara Labisch) der Deutschen GBS Initiative e.V., die in Zukunft zu regelmäßigen GBS Gesprächskreisen einladen. Dazu sind Betroffene, deren Angehörige und auch Interessierte herzlich willkommen.

Kontakt

Kontakt über die Bürgeraktive Bad Vilbel, Telefon 06101/1384 oder info@buergeraktive.de



Co-Abhängigkeit

Selbsthilfegruppe für Co-Abhängige und Beziehungssüchtige

Die „Co-Dependents Anonymous“ (CoDA) bilden eine Gemeinschaft, deren Ziel es ist, selbstschädigende Verhaltensmuster abzulegen und gesunde Beziehungen zu entwickeln. Das Programm der Anonymen Co-Abhängigen und Beziehungssüchtigen orientiert sich an dem Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker. CoDA gibt es seit Mitte der achtziger Jahre in den USA, im deutschsprachigen Raum seit 1989. Es existieren ungefähr 120 deutschsprachige CoDA-Gruppen.

In regelmäßigen Zusammenkünften sprechen die Teilnehmer über ihre Erfahrungen. CoDA-Mitglied ist jeder, der an den Treffen teilnimmt, sich zugehörig fühlt und das Verhältnis zu sich selbst und zu anderen verbessern will. CoDA-Selbsthilfegruppen sind unabhängig. Sie werden von den Betroffenen selbst organisiert und finanzieren sich aus den Spenden ihrer Mitglieder. Wesentlicher Bestandteil des Programms ist die Anonymität der Teilnehmer, die nur ihre Vornamen nennen. Niemand führt Mitglieds- oder Anwesenheitslisten. So können Betroffene in Versammlungen offen über Probleme sprechen, ohne spätere Bloßstellungen zu befürchten.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der sich Menschen von anderen abhängig machen und sich selbst vernachlässigen. Co-Abhängige neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen, in Helferrollen zu geraten und sich als Opfer zu fühlen. Co-abhängiges Verhalten entsteht meist in der Kindheit durch eine Fehlpassung, um innerhalb eines gestörten Familiensystems überleben zu können. Die Betroffenen zeigen gegenüber missbräuchlichem Verhalten eine hohe Toleranzschwelle. Oft gehen sie Beziehungen mit süchtigen Menschen ein. Durch das Selbsthilfeprogramm können sie lernen, sich allmählich aus ihren Verstrickungen zu lösen.

Kontakt

Treffen hier in Friedberg: Kaiserstr. 167, mittwochs 20⁰⁰Uhr in jeder geraden Kalenderwoche
Weitere Informationen unter: www.coda-deutschland.de

Selbsthilfegruppe Gesundheit

Wetterau – Vogelsberg

Aus der SHG – *Fibromyalgie Gedern* wurde am 04.09.2010 auf der Selbsthilfe- und Informations-MEILE in Bad Nauheim die erste *Deutsche SHG – Gesundheit*. Warum das? Ich habe meine Lebensqualität um das Mehrfache verbessert, nachdem ich nach ca.13 Jahren resigniert den Pfad der Schulmedizin verlassen hatte.

Bis dahin ging es mir so, wie jeder/-m Fibromyalgieerkrankten. Ich litt unter Schmerzen im ganzen Körper und das 24 Stunden am Tag. Hatte enorme Leistungseinbußen, Schlafstörungen, ständige Müdigkeit, erhebliche Konzentrationsmängel, Gedächtnisprobleme, Durchfall und Verstopfung im Wechsel, Blähungen, Muskelsteife beim Aufstehen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Sensibilitätsstörungen, Zittern in den Händen, Schweißausbrüche, Juckreiz der Haut. Weitere Diagnosen gesellten sich mit der Zeit hinzu. Arthrose in allen Gelenken, Gicht, Depression und Hypertonie. Sie sehen, hier finden sich Symptome von sehr vielen anderen Diagnosen.

Gesundheit sagt Thomas von Aquin, ist weniger ein Zustand und mehr eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben. Aus diesem Grund möchte ich die Gesundheit in den Mittelpunkt der SHG stellen und nicht die Krankheit. So können wir uns auf das erstrebenswerte Ziel Gesundheit ausrichten. Wir erarbeiten gemeinsam, durch einfache präventive Maßnahmen Gesundheit zu erhalten und durch Therapieformen und alternative Maßnahmen die Gesundheit wiederherstellen

Wissenschaft und Forschung verändern heute wie damals grundlegend unser Verständnis vom Leben. Die Arzneimittel der Informationsgesellschaft heißen Bildung und Gemeinschaft. Das sagt Dr. Ellis Huber, der über 10 Jahre Präsident der Berliner Ärztekammer war. Bilden wir uns unsere eigene Meinung, Eigenverantwortung führt zu mehr Freude im Leben.

Kontakt

Kontakt: Bruno Peters Tel. 06045-8324 oder brunopet@web.de

„Verständnis – sich verstehen“, Treffpunkt Bad Vilbel

Depressionen (verursacht durch Burn Out, Trauma(ta), Mobbing)

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation leiden ungefähr 5 Mio. Menschen in Deutschland an einer Depression – und es werden immer mehr. Eine junge Frau aus der Nähe von Bad Vilbel möchte eine neue Selbsthilfegruppe gründen für Betroffene, deren Depression verursacht wurde durch Burn Out, Traumata und Mobbing. Sie erzählt von Ihrem Weg und ihren Beweggründen und möchte anderen damit Mut machen:

Im Februar 2008 entschied ich mich nach 19 jähriger Betriebszugehörigkeit für den freiwilligen Ausstieg, da ich spürte, dass es Zeit für eine berufliche Veränderung sei. Mit dem großen schleichenden Zusammenbruch, der dann folgte, hatte ich im Leben nicht gerechnet. Durch das „Nicht-Mehr-Funktionieren-Müssen“ geschah es nach und nach.

Im September 2008 wurde mir bewusst, dass es so für mich nicht weiter gehen kann (tief in meiner Seele rief es nach Hilfe) und ich vereinbarte einen Termin bei meiner heutigen Therapeutin. Ja und dann fing ich erstmals an, über mich und meine Vergangenheit zu reden. Nach 30 Jahren Schweigen hatte ich endlich den Mut, die Traumata meiner Kindheit auch bei meiner Familie, bei Freunden und Bekannten auszusprechen.

Seit dem 31.8.2009 bin ich wegen Depressionen (mittelgradig) und weiteren psychischen Störungen krank geschrieben.

Im Februar 2010 konnte ich dann endlich nach fast 6-monatiger Wartezeit meine stationäre Reha antreten. Für diesen Reha Aufenthalt bin ich sehr dankbar, denn er hat mir mit all seinen Therapiegruppen geholfen – auch habe ich gelernt, mich anzunehmen, mich verändern zu dürfen.

In dieser Zeit ist viel geschehen, bewusst geworden, tief Sitzendes und schon Vergessenes hoch gekommen. Heute

fühle und empfinde ich bereits etwas anders, nehme einiges anders wahr z.B. körperliche und psychische Grenzen. Grundsteine, Bausteine und Methoden hierfür habe ich in der Reha kennen lernen dürfen. Aber es gibt auch heute noch Phasen, in denen gar nichts mehr geht. Jedoch kann ich heute anders oder besser damit umgehen, es anders annehmen.

Es findet eine große Veränderung in mir statt, es ist Zeit für einen Aufbruch/Umbruch, der Mut, es zu tun, mein Umgang verändert sich, ICH verändere mich. Und: Man braucht „viel Geduld mit sich selbst“. Ich habe immer funktioniert, immer meine Grenzen überschritten! Ich weiß, dass ich noch einen langen Weg vor mir habe. Sehr geholfen haben mir in der Reha die Gespräche mit Gleichgesinnten. Erfahren habe ich dort viel Verständnis, offene/vertraute Gespräche und ein geschütztes Umfeld. Und gerade deswegen ist es mir wichtig, diesen Weg mit „Gleich-Betroffenen“ zu bestreiten, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen...

Denn: Ich bin anders, aber ich bin nicht allein! Ich freue mich auf Sie!

Zielgruppe: Menschen, die bereits in Behandlung sind (Psychosomatische Rehabilitation, Psychiatrie, Psychotherapie)

Kontakt

Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 19.00 Uhr.
Kontakt über die Bürgeraktive Bad Vilbel, Telefon 061 01 / 13 84
oder info@buergeraktive.de

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V.

Die Lippen- Gaumenspalte ist die zweithäufigste Fehlbildung, die bei Neugeborenen auftritt.

Heute kann mit Hilfe der modernen Diagnosetechnik schon im embryonalen Zustand entdeckt werden, ob das sich entwickelnde Kind eine Spalt-Fehlbildung hat. Derzeit wird ca. jedes 500. neugeborene Kind mit einer Spalte geboren, so dass man, geschätzt, davon ausgehen kann, dass ca. 120 000 Menschen in Deutschland von dieser Fehlbildung betroffen sind.

Das Kind sollte so früh wie möglich zur näheren Diagnose einem spezialisierten Ärzteteam vorgestellt werden, wie es in Zentren für Spaltchirurgie üblich ist. Ziel dieser frühzeitigen Behandlung ist es, annähernd solche physiologischen Verhältnisse zu schaffen, die der „normalen“ physiologischen Situationen entsprechen, wenn keine Fehlbildung vorliegt.

Die Selbsthilfevereinigung wurde vor 28 Jahren, also 1981 gegründet. Beschränkte sich anfangs die Arbeit vor allem auf die medizinische Aufklärung, so wurde bald deutlich, dass es ebenso darum ging, Eltern, die ein Kind mit dieser Fehlbildung geboren haben, in ihrem Leid, ihrer Trauer und zuweilen auch Wut und Schuldzuschreibungen zur Seite zu stehen. Es erwies sich, dass diese Arbeit mindestens ebenso wichtig war, wie die medizinische Aufklärung. Es entwickelte sich das Konzept der Kontaktadressen, der regionalen Ansprechpartner „vor Ort“. Schon bald wurde begonnen, Wochenendseminare abzuhalten. Dort konnten und können Eltern, inzwischen auch erwachsene Selbstbetroffene und Jugendliche, sich über ihre Erfahrungen austauschen, Hilfe anbieten und was wichtiger war, auch fähig zu werden Hilfe anzunehmen: also von dem Glauben Abstand zu nehmen, dass man alle Probleme allein schultern könne. Junge Eltern wurden so fähig, ihr Schicksal zu akzeptieren und auch aufgrund ihrer Erfahrungen in die Lage versetzt, ihre Erfahrungen an andere Eltern weiterzugeben.

In eigener Redaktion wurden bisher zwölf Broschüren zu unterschiedlichen Themen herausgegeben. Außerdem erscheint dreimal jährlich die Zeitschrift „Gesichter“.

Neue Probleme brauchen neue Antworten

Die Schlechterstellung der gesetzlich Versicherten durch Krankenkassenreform belastet Menschen mit einer Lippen-Gaumen-Fehlbildung.

Die Durchsetzung einer Qualitätskontrolle ist von hoher Wichtigkeit, um wenigstens in Ansätzen die Operationen- und Therapieerfolge zum Wohle der Patienten vergleichen zu können. Der wachsende Schönheitswahn in unserer Gesellschaft ist ein wichtiges Thema. Nur die Infragestellung dieses Wahns kann helfen, Diskriminierung zu vermindern.

Kontakt

Frau Alette Simon, Telefon 06031/9630261

Wolfgang Rosenthal Gesellschaft
Hauptstraße 184, 35625 Hüttenberg
Telefon 06403/5575, Fax 06403/926727
wrg-huettenberg@t-online.de, www.lkg-selbsthilfe.de



Regenbogengruppe on Tour

Die Regenbogengruppe, eine Selbsthilfegruppe der Lebenshilfe Wetterau für Eltern mit behinderten Kindern, verbrachte ihre diesjährige Freizeit im Partnerkreis des Wetteraukreises, dem Unstrut-Hainich-Kreis in Thüringen.

Die etwa 40-köpfige Gruppe – begleitet von Betreuerinnen der Lebenshilfe Wetterau e. V. – wohnte im rollstuhlgerechten Schlosshotel in Behringen. Bei Kaiserwetter verlebten alle eine schöne Zeit und wir unternahmen viel gemeinsam. Aber auch gemeinsame Spiele in den Einrichtungen des Hotels und im angrenzenden Schlosspark standen auf dem Programm. Dank der mitgereisten Betreuerinnen – die sich um die Behinderten kümmerten – hatten die Eltern Gelegenheit, sich etwas zu erholen und mit den anderen Eltern auszutauschen.

Diese Behinderten-Freizeit stellt nur den Höhepunkt der Aktivitäten der Regenbogengruppe dar. Für viele betroffene

Familien bietet die Gruppe eine wichtige Anlaufstelle für alle Fragen und Probleme rund um die behinderten Kinder. Es werden gemeinsame Aktivitäten geplant wie Elternstammtische, Familienausflüge, Spielkreise, Schwimmbadbesuche etc.

Kontakt

Wer nähere Informationen über die „Regenbogengruppe“ haben oder zur Unterstützung beitragen möchte, kann sich gerne an Frau Birgit Ahrens (Tel. 06034 / 5732) wenden.

„Leben, -na klar!“ e. V.:

Unterstützung behinderter Blinder und Sehgeschädigter mit neuem Vorstand.



„Leben, -na klar!“ e. V. (LNK) ist ein Verein, der sich seit nunmehr zehn Jahren insbesondere für die Belange von schwer mehrfach behinderten blinden und sehgeschädigten Menschen einsetzt. Das Hauptanliegen des Vereins ist die Schaffung von Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten in Hessen nach Beendigung der Schulzeit. Hier gibt es eine gravierende Unterdeckung im Bereich des stationären Wohnens! Ein Lichtblick erfolgte im Jahr 2008: Nach mühevoller jahrelanger Kraftanstrengung ist es LNK als Kooperationspartner der Lebenshilfe Wetterau e. V. gelungen, ein neues Wohnheim zu verwirklichen: Die Einweihung der Wohnstätte für 27 behinderte Erwachsene in Friedberg-Fauerbach auf dem Grundstück der Lebenshilfe Wetterau e. V. wurde im Juni 2008 gefeiert. Von diesen Plätzen sind 12 für schwer mehrfach behinderte Blinde und Sehgeschädigte vorhanden. Doch dieses Angebot reicht bei weitem nicht aus für die große Anzahl der schwer behinderten hessischen Schulabgänger in den nächsten Jahren! Es ist deshalb unerlässlich, weitere Nachfolge-Einrichtungen bzw. Intensivplätze in bestehenden Einrichtungen mit angegliedertem Förderbereich zu errichten.

Der Verein LNK mit den Vereinsvorsitzenden Stefan Weide und Carmen Jungmeister hat in den vergangenen zehn Jahren seit Gründung sehr viel ehrenamtliches Engagement eingebracht, sich unermüdlich für die Ziele eingesetzt und zahlreiche Spenden gesammelt. Nach ihrem ersten großen Teilerfolg – der Errichtung des ersten Wohnheimes in Hes-

sen mit Plätzen für schwer mehrfach behinderte blinde und sehgeschädigte Erwachsene – war es in ihrem Sinne, dass nun andere Vereinsmitglieder den Vorstand übernehmen. Mit frischem Elan wollen sie die bisherige erfolgreiche Arbeit des Vereins weiterführen.

Der Verein „Leben, -na klar!“ e. V. hofft auch zukünftig auf eine breite öffentliche Unterstützung und finanzielle Hilfen. Weitere Informationen sind auf der Homepage www.leben-naklar.de ersichtlich.

Kontakt

Telefon 069/5 700 22 19
leben.naklar@web.de, www.leben-naklar.de



Der CIV HRM bei der Selbsthilfemeile in Bad Nauheim

Von langer Hand vorbereitet, wurde unser Stand am Samstag, den 4. Sept. 2010 im Sprudelhof in Bad Nauheim anlässlich der Selbsthilfemeile, sehr gut besucht.

Wir hatten uns ein passendes Motto – auch passend zur Landesgartenschau – für diesen Tag ausgesucht: WIR hören das Gras wachsen – mit Cochlea Implantat.

Dazu hatten wir Grassamen in Cellophantüten verpackt und mit Aufklebern versehen. Ein Plakat dazu mit einem Grاسبild, auf dem auch zufällig noch eine kleine Schnecke am Grashalm empor kletterte, rundete unsere Idee ab. An dieser Stelle ist auch die sehr gute Zusammenarbeit unseres Vorstandes/Mitglieder per Mail von der Ideenfindung bis zur Ausfertigung lobend zu erwähnen. Ab 8:30 Uhr hatten Renate, Gerd und Helga den Stand Nr. 53 aufgebaut und mit vielen Informationsbroschüren und Zeitschriften versehen. Michael, Uli und Wolfgang kamen zur Unterstützung noch dazu.

Mit den Grastütchen als „Hörtest“ konnten die sehr zahlreichen Interessierten auf ansprechende Weise mit dem Thema Hören oder Schwerhörigkeit und den Möglichkeiten „wieder hören zu können“ mit uns in Gespräch kommen. Bei den insgesamt 54 Selbsthilfeständen und einem Standplatz am Ende der Meile, waren wir über den großen Zuspruch

sehr erfreut. Erstaunlich viele Menschen kamen mit ganz gezielten Fragen aller Art. Wir konnten ca. 50 mehr oder weniger intensive Beratungsgespräche führen, die anhand einer Strichliste gezählt wurden.

So wandte sich z. B. eine Dame aus Traunstein an uns, mit der Frage: „Wie gründe ich in meiner Stadt eine CI-Selbsthilfegruppe?“ Aus ihrer eigenen Erfahrung, dass niemand das Cochlea-Implantat kennt in ihrer Gegend und sie selbst das Glück hatte, zur erfolgreichen CI-Versorgung zu kommen, möchte sie sich engagieren. Zurzeit in Bad Nauheim zur CI-Reha, nutzte sie gern die Möglichkeit zur Information. Sie wird auf jeden Fall weiterführende Hilfen erhalten. Versprochen!

Andere informierten sich sehr genau über die Möglichkeiten der CI-OP, bzw. das Funktionieren der Implantate und Sprachprozessoren. Wieder andere standen noch vor der Frage: CI – ja oder nein? Genau dafür ist ein solcher Stand ganz wichtig, denn wir erlebten immer wieder das ganz große Erstaunen der Besucher, wenn sie erfuhren, dass wir alle implantiert sind. Und wie wir damit Hören können.



Auch einmal ein CI an uns zu sehen, oder sogar die Narbe hinter dem Ohr suchen zu dürfen, war eine interessante Erfahrung für die Fragenden. Michael hatte einen Koffer mit Sprachprozessoren zum Ansehen und Anfassen dabei.

Eine ganze Familie aus Lauterbach ließ sich von uns allen alles rund um das CI schildern, weil die 69jährige Mutter trotz zwei Hörgeräten, fast nichts mehr hört. Da sie mitten im Leben steht und die volle Unterstützung ihrer Familie hat, haben wir ihr alle Wege aufgezeigt, zum besseren Hören zu kommen. Mit vielen Informationen versehen, Schnecken und Cinderellas in der Tasche verließen sie uns glücklich und sehr zufrieden.

Interessant war auch, von mehreren Hörgeschädigten zu erfahren, welche Operationen im Ohr sie schon hinter sich hatten und trotzdem keinerlei Hörverbesserung erzielten.

Es machte wirklich Freude, in Bad Nauheim zu erleben, wie viele Menschen ohne Scheu ihre Hörprobleme schilderten und auch aktiv nach Verbesserung ihrer Situation suchten. Dafür lohnt es sich, in der Freizeit und mit teilweise weiten

Anfahrtswegen am Bekanntheitsgrad des Cochlea Implantates mitzuwirken!

Kontakt

Helga Raue
Treffpunkt Friedberg, Kontakt 06032/869305

Zur Selbsthilfe- und Informations-MEILE in eigener Sache:

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises bedankt bei allen Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und sozialen Einrichtungen für die zahlreiche und engagierte Teilnahme. Zudem bedankt sie sich bei den Förderern für die finanzielle Unterstützung. Nur durch deren Hilfe wurde die Durchführung einer solchen Veranstaltung möglich.

Förderer: Hessische Krankenkassen: AOK, BKK, IKK, Knappschaft, LKK, Sparkasse Oberhessen, OVAG

Workshop für Selbsthilfegruppen: Mitten im Leben – der Tod

Übungen gegen die Sprachlosigkeit am 23. Oktober 2010, Haus St. Gottfried Ilbenstadt, Referent Joachim Michalik.
Frau Alexandra Prues hat teilgenommen – sie berichtet:

Zum zweiten Mal fand dieses Seminar statt und ich habe beide besucht. Das Thema "Trauer" ist in der Frauenselbsthilfe nach Krebs der Gruppe Büdingen ständig präsent. Trauerarbeit – wie kann sie angeboten, wie geleistet werden? Wie gestaltet man die wechselseitige Unterstützung. Und JA; hier ist die wechselseitige Beziehung wirklich wichtig. Denn auch der, der die Trauer mitträgt, stößt an Grenzen.

Unterstützung anbieten, wo gerade eine sehr schwierige Situation zu bewältigen ist, Verlust erlitten wurde oder wo Fragen im Raum stehen. Wir beleuchteten, dass es vielfältige Möglichkeiten der Trauer gibt. Ob beruflich, privat oder in der Arbeit der Selbsthilfegruppen.

Es ist also wichtig, wenn ich den passenden Ansatz finden möchte, zunächst einmal zu verstehen, was die/der Betroffenen tatsächlich im Moment brauchen. Allzuoft gehe ich von den Vorstellungen aus, die meiner Realität entsprechen. Sieht mein Gegenüber die Welt genau so wie ich, ist die Hilfestellung (scheinbar) leicht? Jedoch stellt sich die Frage, wie sieht es wirklich in der anderen Person aus? Und hier ist die Sprachlosigkeit eine Hürde, die wahrzunehmen ist.

Ist der scheinbar starke Vater, der gerade seine Frau verloren hat, wirklich sehr gefasst? Oder verbirgt er seine Art der Trauer? Womöglich hat er gar keine Art der Trauer? Nie eine Möglichkeit gehabt, Verlust angemessen zu erleben und zu überleben?

Wie cool kann der Verlust eines Arbeitsplatzes sein, dass ein junger Mensch dies erst grinsend zum besten gibt, um nach einigen Wochen ohne neue Anstellung festzustellen: Ich habe etwas sehr wichtiges in meinem Leben verloren. Und wie sieht es in Selbsthilfegruppen aus? Da sind Menschen, die sich zu verschiedenen Themen zusammenfinden. Sie suchen gemeinsam Hilfe zur Selbsthilfe. Und dies gelingt auch, und doch kommt der Tod auch in die Gruppen. Wie damit umgehen? Wie die Trauer annehmen, zulassen und aktiv damit arbeiten?

Was bieten die unterschiedlichen Kulturen und wie wird Trauer dort erlebt. Kann das eine oder andere auch mir helfen?

In Workshops haben wir uns dem Thema genähert, indem jeder seine persönliche Trauer einmal genauer betrachtet hat. Dabei kam zutage, dass manche eine junge Trauer haben, aber viele von uns tragen eine Trauer in sich, die schon sehr lange zurückliegt.

Da sind unversöhnte Beziehungen, plötzliche Tode ohne Abschiedsmöglichkeit, oder auch Angehörige, die durch Demenz nicht mehr intellektuell zu erreichen sind. Hören sie noch, dass ich sie liebe, oder rede ich das nur für mich? Diese Lasten tragen wir mit uns herum und suchen nach Möglichkeiten, etwas Hilfreiches zu erleben, damit diese Last von uns genommen wird. Wir erarbeiteten in kleinen Gruppen, dass es verschiedene Ansätze gibt. Und wichtig ist immer, die Selbstachtung nicht in Frage zu stellen. Viele ungelöste Konflikte bleiben so, wenn nicht beide Parteien daran arbeiten. Wer lösungsorientiert und liebevoll bleibt, braucht kein schlechtes Gewissen tragen, wenn der/die Andere den Streit erhalten will. Ablehnung und Distanz ist oft Ursache von Trauer. Die Betrachtung: Was an dir liegt, so halte Frieden... kann hier wahre Steinlawinen von Last lösen. Und damit neue Energie frei setzen.

Zum Ende stellten wir fest, unsere Erwartung an das Seminar wurde erfüllt, manches sogar haben wir gar nicht erwartet. Und jetzt sind wir reicher im Umgangswissen und somit gestärkter für die Aufgaben, die vor uns liegen. Motiviert von Menschen, die das gleiche Thema beschäftigt, stelle ich folgendes fest: Gleiche Ziele führen über viele Wege, und diese Wege kann ich auch mal ausprobieren, um zu meinem Ziel zu kommen. Es war insgesamt ein sehr hilfreicher Vormittag, der mir den Begegnungen mit der Trauer einen Teil des Grauens nimmt. Ohnmacht und Sprachlosigkeit haben ihren Raum, und sie haben diesen Raum auch nötig. Ich bin gefordert, meinen Weg zu finden, diesen Raum zur Begegnung, Mitgefühl und Kontakt zu nutzen. Und nicht in der Sprachlosigkeit zu verharren und damit auch mein Wohlbefinden zu riskieren. Aktiv dem Schmerz begegnen, um durch ihn zu neuen Ufern aufzubrechen, ist Lösung für mich. Ich bin sicher, vieles braucht viel Übung, aber morgen geht die Sonne wieder auf. Das ist sicher!



Fortbildung für die Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

Thema: RECHT FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen sind in der Regel lose Zusammenschlüsse von gleich betroffenen Menschen. Krankassen und Kommunen fördern die Arbeit von Selbsthilfegruppen durch Beratung, Information und Zuschüssen.

Aber auch bei einem „losen Zusammenschluss“ von Menschen entstehen Rechtsbeziehungen und rechtliche Verbindlichkeiten.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam die aktuellen und akuten Rechtsfragen von Selbsthilfegruppen praxisnah erarbeiten.

Themen sind unter anderen:

- Zuschüsse an Selbsthilfegruppen
- (Buchhaltung und Abrechnung)
- Versicherungsschutz
- Datenschutz, Schweigepflichten, Persönlichkeitsrechte
- Haftungsfragen

Gerne können Sie vorab Ihre Fragen und Wünsche zum Thema per Mail an die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises stellen bzw. äußern. Wir leiten diese dann an den Referenten weiter. Die Anfragen werden dann in jedem Fall schriftlich beantwortet und im Seminar anonymisiert besprochen werden.

10.02.2011 in den Räumen des Wetteraukreises in Friedberg, Europaplatz,
19.00 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Referent: Rechtsanwalt und Mediator Malte Jörg Uffeln (Gründau), www.uffeln.eu, ra-uffeln@t-online.de

Anmeldung

Anmeldungen wegen begrenzter Teilnehmerzahl über die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises zwingend erforderlich.
Telefon: (06031) 83 23 45 (8.00 – 12.00 Uhr)
oder per E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit

Recht für Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfezentrum München hat im März 2010 ein rund 100seitiges Werk unter dem Titel „Recht für Selbsthilfegruppen“ vorgelegt, das sich ausschließlich an Gruppen und Initiativen richtet, die keine Vereine sind. In Zusammenarbeit mit Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner, München, ist eine Darstellung der Selbsthilfegruppen als „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“ entstanden.

Neben grundsätzlichen Fragen, die es den Selbsthilfegruppen erleichtern sollen, eine konkrete Standortbestimmung ihrer Gruppe im Rechtsverkehr vorzunehmen, werden folgende weitere Themenkreise in „Recht für Selbsthilfegruppen“ behandelt.

- Fallstricke in der Beratungstätigkeit,
- Erfordernisse bei der Öffentlichkeitsarbeit .
- Haftpflicht- und Unfallversicherungsmöglichkeiten
- Steuerpflicht bei Einnahmen aus gewerblicher Tätigkeit
- Grundsatzfragen bei der Beantragung von Förderungen.



Verlag: Ag Spak
ISBN-13: 9783940865021
ISBN-10: 3940865028
Kosten: ca. 16,- Euro

Der Pflegestützpunkt im Wetteraukreis

Die Spitzen der hessischen Pflegekassen und der Wetteraukreis haben Anfang Juli den Vertrag zur Errichtung eines Pflegestützpunktes unterzeichnet.

Nach Fertigstellung der Räumlichkeiten in der Verwaltungsstelle Büdingen im Oktober konnte der Pflegestützpunkt im Wetteraukreis seine Arbeit aufnehmen.

Die personelle Besetzung des Pflegestützpunktes erfolgte mit je einem/r Mitarbeiter/in des Kreises und der AOK Hessen, als der für den Wetteraukreis zuständigen Pflegekasse. Die in Büdingen bereits existierende Beratungsstelle für Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige ging in den Pflegestützpunkt auf. Folglich vertritt Frau Christina Keller nun den Wetteraukreis im Pflegestützpunkt, was die Kontinuität guter Beratungsleistung auch für die Zukunft sicherstellen wird.

Ziele des Pflegestützpunktes

Bürgerinnen und Bürger erhalten in ihrer Problemlage an einer zentralen, wohnortnahen Stelle umfassende und trägerneutrale Beratung. Die individuelle Hilfeplanung, sowie die Koordinierung und Vermittlung von erforderlichen Unterstützungsmaßnahmen erfolgt zeitnah und im Hinblick auf die Erhaltung der selbständigen Lebensführung mit größtmöglicher Lebensqualität. Die Versorgung und Betreuung im Hinblick auf soziale, gesundheitsfördernde, präventive, kurative und sonstige medizinische Maßnahmen ist gewährleistet.

Eine bestmögliche Nutzung unterschiedlicher Träger und deren Hilfsangebote im Wetteraukreis werden gewährleistet. Durch die bedarfsorientierte Steuerung des Pflegestützpunktes werden die bereits vorhandenen Synergien gut genutzt und Defizite in der Versorgungslandschaft qualifiziert aufgezeigt.

Das Netzwerk aller Trägerangebote soll optimiert werden um zu gewährleisten, dass eine regionalorientierte Abstimmung von Ehrenamtstätigkeiten, wie Selbsthilfegruppen, Kirchen, Kommunen etc. verbessert wird und Präventionsmaßnahmen (d.h. ambulante Versorgung vor stationärer)

gestärkt werden. Hier wird eine an den Bedürfnissen der älteren und pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen orientierte Gestaltung gewährleistet.

Die Beratung kann im Hinblick auf mögliche mangelnde Mobilität der älteren und pflegebedürftigen Menschen in Form von Besuchen in der Häuslichkeit der/des Ratsuchenden durchgeführt werden.

Die Beratung erfolgt in abgestimmter Zusammenarbeit mit:

- den kommunalen Beratungsstellen
- den zugelassenen und tätigen Pflegeanbietern (ambulant und stationär)
- den Selbsthilfegruppen, Verbänden, Vereinen
- ehrenamtlich Tätigen im Kreis
- den Beiräten, wie Seniorenbeirat und Behindertenbeirat im Kreis und den Kommunen
- Betreuungsgruppen
- interessierten kirchlichen sowie sonstigen religiösen und gesellschaftlichen Trägern und Organisationen
- den Sozialleistungsträgern
- Wohnraumberatung bei Wohnraumanpassung für ältere und behinderte Menschen

Der Pflegestützpunkt bietet insbesondere älteren, pflegebedürftigen, von Pflegebedürftigkeit bedrohten und behinderten Bürgerinnen und Bürgern des Wetteraukreises, sowie deren Familien Beratungs- und Unterstützungsangebote zum Thema Gesundheit, Pflege und Soziales.

Kontakt

Pflegestützpunkt des Wetteraukreises
Christina Keller, Armin Auth
Berliner Str. 31, 63654 Büdingen, Telefon 0 60 42/9 89 37 00

Vorschau

Thema unserer 22. Selbsthilfzeitung für die Wetterau wird das umfassende Thema „Kinder und gesunde Ernährung“ sein. Wir freuen uns über Beiträge oder Erfahrungsberichte bis zum 01.03.2011.

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis zu folgenden Themen

A

Adoption
Allein erziehend
Alzheimer/Demenz
Asperger Syndrom

B

Behinderungen bei Kindern und Erwachsenen
Beziehungsstörungen CoDA
Borderline-Syndrom

C

Clusterkopfschmerz

D

Defi-SHG
Diabetes mellitus
Dialyse
Down-Syndrom

E

Ehlers-Danlos-Syndrom
Ernährung
Essstörungen

F

Fibromyalgie
Frauen
Fructose-Unverträglichkeit

G

Gehörlos/Hörprothese
Gesundheit

Goldenhar-Syndrom/Ohrmuschel-
dysplasie
Guillain-Barré-Syndrom GBS

K

Krebserkrankung

L

Lippen-Kiefer-Gaumen-Fehlbildung
Lymphschulung zur Selbsttherapie

M

Männer
Morbus Bechterew
Morbus Crohn/Colitis ulcerosa
Morbus Parkinson
Multiple Sklerose

O

Organtransplantation
Osteoporose

P

Pflegende Angehörige
Polio/Kinderlähmung
Prävention/Vorbeugung
Progressive supranukleäre Blickpa-
rese PSP
Psychisch belastete Menschen und
deren Angehörige

R

Rheuma

S

Schilddrüsenerkrankung
(Hashimoto-Thyreoditis)
Schlaganfall/Schädelhirn-
verletzungen
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Sklerodermie
Soziales Miteinander
Suchterkrankung

T

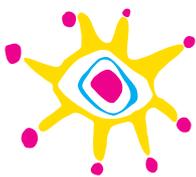
Trauerverarbeitung
Trennung und Scheidung
Tuberöse Sklerose

Z

Zöliakie/Sprue
Zwangserkrankungen

*Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises gibt Ihnen gerne
nähere Auskünfte!*

*Kontaktdaten finden Sie im Impres-
sum Seite 2 oder auf der Rückseite
dieser Ausgabe*



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 187a
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
Internet: www.wetteraukreis.de, rechts unter der
Rubrik „oft gesucht“

Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
Am Marktplatz 2-4
61118 Bad Vilbel

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

Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

*Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 21. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.*

