



# *Selbsthilfezeitung für die Wetterau*

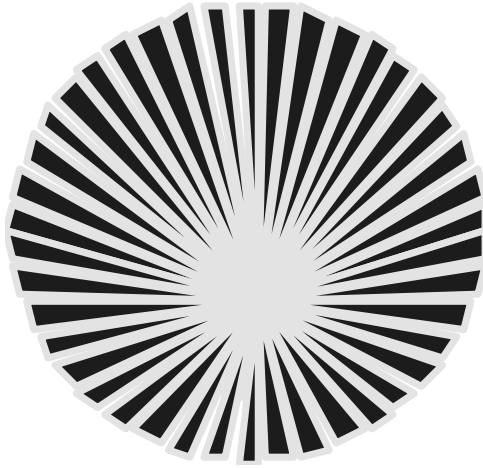
2. Ausgabe 9/2001 Herausgeber: **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
BÜRGERaktive Bad Vilbel**



## **Schwerpunktthema:**

## **Selbsthilfe und Beratung**

- › Die BÜRGERaktive Bad Vilbel stellt sich vor
- › Bürgermeister Günther Biber, Bad Vilbel, zum Selbsthilfegedanken
- › Allgemeine Lebensberatung in der Diakonie
- › Wie viel Beratung braucht eine Gruppe?
- › Erfahrungen, Berichte und Beobachtungen aus den Gruppen
- › Selbsthilfegruppe: Zweit- und Stieffamilie im Aufbau
- › Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis stellen sich vor



## Impressum

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
im Gesundheitsamt/Gesundheitshaus Friedberg  
Anette Obleser, Tel.: 06031/83545



BÜRGERaktive Bad Vilbel  
Zentrum für Begegnungen  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Helga Bluhm, Tel.: 06101/1384

Druck  
und Gestaltung

Druckservice Uwe Grube  
Stolberger Straße 1a  
63683 Ortenberg

Redaktion

**Anette Obleser**  
**Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises**  
Europaplatz  
61169 Friedberg

**Mathias Flor**  
**Dezernat C des Wetteraukreises**  
Europaplatz  
61169 Friedberg

**Helga Bluhm**  
**BÜRGERaktive Bad Vilbel**  
Frankfurter Str. 15  
61118 Bad Vilbel

Mitarbeit

**Diakonisches Werk**  
**Allgemeine Lebensberatung**  
**Frau Barbara Onstein und Frau Mona Fertig**  
Haingraben 10  
61169 Friedberg

Sponsoren

**AOK** Die Gesundheitskasse in Hessen  
**Vdak** Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V.  
AEV- Arbeiter-Ersatzkassenverband e.V.  
**BKK** in Hessen  
**Sparkasse Wetterau STADA-Arzneimittel AG**, Bad Vilbel

Wir danken den Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 2. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

Auflage

4000

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

die schlimmste Befürchtung beim Zeitungsmachen ist die, dass die aufwändige Arbeit des Schreibens, Korrekturlesens und Verteilens nicht wahrgenommen wird. So erging es auch uns bei unserer ersten Ausgabe, die sich vor allem mit dem Thema „Sucht“ beschäftigte. Um so größer war die Freude, dass uns so manches Schulterklopfen und auch manches kritische Wort erreichte, sodass wir mit Freude unsere Arbeit fortsetzen können. Wenn wir die Kritik erwähnen, dann meinen wir natürlich konstruktive Kritik, die beispielsweise lautete, dass man nicht alle Varianten der Suchtproblematik darstelle. Nun, das Thema „Sucht“ ist unbestritten von vielen Seiten zu beleuchten, daher werden wir in den folgenden Ausgaben immer wieder auf dieses Thema zurückkommen. Dies um so bestimmter, wenn uns von möglichst vielen Seiten Beiträge erreichen. Es soll auch nicht verleugnet werden, dass gerade wir Macherinnen und Macher an Selbstkritik nicht sparten, und das eine oder andere Detail diskutierten.

Unser Hauptaugenmerk in Ausgabe 2 gilt nicht einem besonderen Schwerpunktfeld für Selbsthilfegruppen, sondern dem Selbsthilfegedanken an sich. So etwa die Frage, welche professionelle Unterstützung eine Selbsthilfegruppe benötigt. Kann eine Gruppe ganz ohne Anleitung bestehen und zerstört ein solcher „Overhead“ nicht etwa das zarte Pflänzlein „Selbsthilfe“ gerade dann, wenn die Betroffenen schon zahlreiche fachliche Behandlungen durchlaufen haben? Wir stellen die „Bürgeraktive Bad Vilbel“ vor, die im Süden unseres Kreises ein vielfältiges Selbsthilfeangebot bietet, und lassen auch Herrn Bürgermeister Biwer, Bad Vilbel, zu Wort kommen, der darstellt, welche Bedeutung eine solche Einrichtung gerade für eine Stadt hat.

Natürlich haben wir wieder eine Übersicht mit im Heft, die über das ständige Angebot an Selbsthilfegruppen informiert.

Ganz herzlich bedanken wir uns bei den Autorinnen und Autoren, die sich an dieser Ausgabe der „Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis“ beteiligt haben.

Sie haben dazu beigetragen, dieses Heft zu realisieren. Dies gilt ebenso für unseren Sponsorenkreis, der sich seit der Erstausgabe ebenfalls vergrößert hat, und natürlich für die vielen Mitglieder der Selbsthilfegruppen, die unsere Zeitung im gesamten Kreisgebiet verteilen.

Zu guter Letzt möchten wir schon einen Ausblick auf die dritte Ausgabe wagen, die noch in diesem Jahr erscheinen soll. Dann möchten wir uns mit dem Thema „Alt werden und Selbsthilfe in unserer Gesellschaft“ beschäftigen. Beiträge und Hinweise sind nicht nur erwünscht, sondern werden hiermit bis Ende Oktober erbeten.

Für die Redaktion

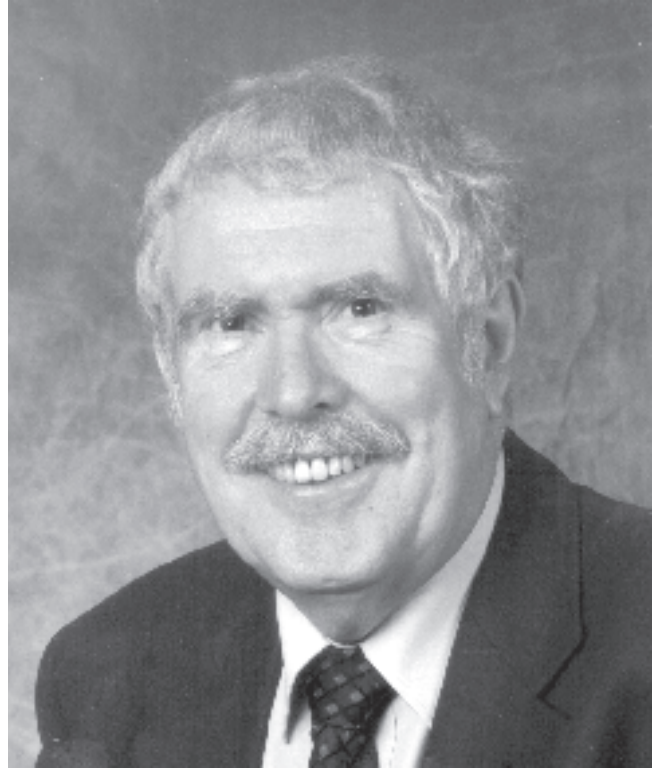
*Matthias Flor*

P.S.: In der Kopfzeile finden Sie ausgewählte „Lebensregeln für das neue Jahrtausend“ des Dalai Lama.

## Selbsthilfegedanken

Aus vielfältigsten Gründen können Menschen in geistige, seelische oder körperliche Notlagen geraten. Für die körperlichen Schwierigkeiten ist am häufigsten gesorgt. Mangel herrscht an Hilfestellungen für seelische und geistige Notlagen, wobei Erleichterungen für diese Art Nöte äußerst schwierig zu geben sind. Eine der wirksamsten Methoden sich Hilfe und Zuspruch zu verschaffen, ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, da im Kreise Gleichgesinnter und gleichermaßen Betroffener die Akzeptanz von Ratschlägen, Schilderungen überwundener Not und aufmunternder Zuspruch am besten akzeptiert und am wirksamsten aufgenommen werden können. Vielfach kann – so in den Fällen unheilbarer Krankheit – die Situation selbst gar nicht geändert werden. Dann ist es wichtig, die innere Einstellung zu verändern, lernen mit dem Unveränderbaren umzugehen und sein Schicksal in die Hand zu nehmen. Dadurch können neuen Perspektiven gewonnen und der Lebensinhalt zu einem lebenswerteren Zufriedenheitsgrad gesteigert werden. Diese Bewusstseinsveränderung kann man in der Selbsthilfegruppe für sich selbst erreichen, noch beglückender kann es aber sein, anderen dabei behilflich zu sein, eine glückssteigernde Lebensphilosophie wiederzugewinnen und seinem vielleicht total veränderten Leben neuen Sinn und neue Bedeutung zu geben. Damit sind Selbsthilfegruppen und solche des freiwilligen Engagements unersetzbare Hilfen des öffentlichen Lebens, denn sie verbessern nicht nur die Lebenslage Einzelner, sondern schaffen gut gestaltetes Miteinander und wirken wohltuend in die Gemeinschaft. Ihre Tätigkeit kann weder durch professionelle Hilfestellungen geleistet werden, noch ist es möglich sie durch bezahlte Leistungen zu ersetzen. Für unsere Stadt sind sie unersetzliche Möglichkeiten, Einsamkeit zu reduzieren, Lebenslagen zu verbessern, Einsichten zu fördern, Ich-Findung zu ermöglichen, Krisen zu überwinden, die Persönlichkeit zu stabilisieren und der Gemeinschaft behilflich zu sein.

Oftmals allerdings ist es ein mühsamer, steinerner und langer Weg bis zur Entscheidung an Selbsthilfegruppen oder Gruppen freiwilligen Engagements teilzunehmen. Hierzu leistet die Bürgeraktive als Kontaktstelle unschätzbare Hilfe. Sie ist der Klärungs- und Anziehungspunkt, der behilflich ist, sowohl um die Existenz einer Gruppe zu wissen, als auch selbst aktiv werden zu können, dazu Unterstützung und Hilfestellung sowohl im Inhaltlichen, wie vor allen Dingen auch im Organisatorischen zu fin-



*Günther Biwer*

den. Wer zur Bürgeraktive findet, hat den ersten Schritt zur Problembewältigung in aller Regel getan. Darüber hinaus wird der Blick für andere Problemlagen geschärft, die Bedeutung der eigenen Notlage durch die Sicht auf andere, möglicherweise größere, relativiert und im Schulterschluss aktiv ins Gemeinschaftsleben unserer Stadt positiv eingegriffen. Das verdient unser aller Anerkennung und Bewunderung. Diese zollen wir gerne den Aktiven und den Mitgliedern des Vereins für ihr Engagement und fruchtbares Wirken in die Gemeinschaft Stadt Bad Vilbel.

Ich wünsche allen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren viel Erfolg bei der Bewältigung ihrer eigenen Lebenssituation, aber auch der Hilfestellung bei der Ich-Stärkung anderer und bei der Entwicklung gemeinschaftsbildender Kräfte.

*Günther Biwer*  
Bürgermeister Bad Vilbel

## Die „BÜRGERaktive Bad Vilbel“

### Zentrum für Begegnungen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Hilfe zur Selbsthilfe

Wie oft hören wir die Frage: „Bürgeraktive ???“

Wenn wir das Wort umdrehen wird der Begriff klarer: Für aktive Bürger und Bürgerinnen. Das wirft gleich die nächste Frage auf: „Aktiv werden für wen – für was?“ Die bürgeraktive Antwort ist: Ich werde für mich und für andere aktiv. Ich habe ein Thema, das mir in meinem Leben wichtig geworden ist und das ich mit anderen teilen möchte, indem ich mit ihnen Erfahrungen austausche, nach Lösungen suche, gemeinsam mit anderen Aktivitäten plane, d.h.: Leben bewusst gestalten. Dabei sind zwei Begriffe von besonderer Bedeutung: „Gegenseitige Hilfe“ und „Miteinander“. Diese beiden Begriffe beinhalten den Stoff für Krieg und Frieden im Umgang von Menschen miteinander, denn sie funktionieren nur, wenn Menschen in Beziehung zueinander treten. Und wir wissen alle, dass Menschen einander sehr verletzen können – genauso wie ein vertrauensvolles Miteinander heilende Kraft für den Einzelnen und die Gemeinschaft entfaltet.

Im Rahmen der BÜRGERaktive besteht die Möglichkeit, diese notwendigen Lernprozesse durch Einzelgespräche, Supervisionen und das zweimonatige Gruppenforum zu fördern und zu begleiten.



Die BÜRGERaktive ist ein Ort, an dem sich Menschen kennenlernen können und sie ist ein Ort, an dem Menschen aktiv werden können.

Als Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen berät sie Interessierte bei ihren Anliegen, unterstützt Gruppengründungen mit Öffentlichkeitsarbeit und Räumlichkeiten, informiert über bestehende Gruppen, vermittelt weiter.

Das Büro der BÜRGERaktive besteht seit 1988. Heute gibt es über dreißig verschiedene Selbsthilfegruppen, Treffs und Gesprächskreise, die sich weitgehend selbst organisieren. Voraussetzungen für diese Entwicklung waren zum einen die Einrichtung einer Stelle für eine hauptamtliche Mitarbeiterin als feste Ansprechpartnerin und zum anderen die Möglichkeit, über Räume zu verfügen, die auch von der Stadt kostenlos zur Verfügung gestellt werden, wenn die eigenen nicht ausreichen. Die Finanzierung ist aus Mitteln des Landes, der Stadt, des Wetteraukreises, der Krankenkassen und Spenden/Eigenmitteln abgesichert.

Vor dem Hintergrund zunehmender Beziehungslosigkeit und dem Fehlen echter Kommunikation in unserer modernen Gesellschaft will die BÜRGERaktive ein Ort sein, für eine Gesellschaft, die auf *Gemeinschaft*, und das heißt auf *Menschlichkeit* baut und die es dem Einzelnen ermöglicht, seine Individualität zu entwickeln. Entstanden aus der Idee „Eine Stadt hilft sich selbst“ von Herrn Bürgermeister Biwer, arbeitet die BÜRGERaktive konsequent daran, dass Menschen bewusst Netze gegenseitiger Hilfe knüpfen und sich auf diese Weise Schutz und Geborgenheit geben.

Wollen wir das nicht alle? Was hindert uns daran, was beflügelt uns, es zu tun?

Helga Bluhm  
Hauptamtliche Mitarbeiterin der BÜRGERaktive  
Bad Vilbel e.V.  
Frankfurter Str. 15, 61118 Bad Vilbel  
Telefon und Fax: 06101/1384

#### Bürozeiten:

Dienstag von	9.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag von	9.00 bis 11.00 Uhr
Montag bis	
Freitag	15.30 bis 17.00 Uhr
am Donnerstag bis	18.00 Uhr

„Wenn du einen Freund willst, so zähme mich!“ „Was muss ich da tun?“ sagte der kleine Prinz. „Du musst sehr geduldig sein“, antwortete der Fuchs. „Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel anschauen, und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können...“

Am nächsten Tag kam der Prinz zurück. „Es wäre besser gewesen, du wärest zur selben Stunde wiedergekommen“, sagte der Fuchs. „Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Je mehr die Zeit vergeht, um so glücklicher werde ich mich fühlen. Um vier Uhr

werde ich mich schon aufregen und beunruhigen; ich werde erfahren, wie teuer das Glück ist. Wenn du aber irgendwann kommst, kann ich nie wissen, wann mein Herz da sein soll...“



Auszug aus dem „Kleinen Prinz“  
von Antoine de Saint-Exupéry

## Allgemeine Lebensberatung.....



**Interview von Helga Bluhm, BÜRGERaktive Bad Vilbel, mit Barbara Onstein, Mitarbeiterin in der „Allgemeinen Lebensberatung“ beim Diakonischen Werk Wetterau in Friedberg.**

*H.B.: Allgemeine Lebensberatung ist ein weiter Begriff – für welche Lebenssituationen bieten Sie Beratung an?*

B.O: Das ist wirklich ein weites Feld. Es kommen Menschen in ganz verschiedenen Lebenssituationen zu uns in die Beratungsstelle.

Ein Schwerpunkt in der ALB ist der Bereich, Informationen und Aufklärung über Soziale Hilfen und Soziale Einrichtungen zu geben, sowie Hilfestellung beim Umgang mit Behörden.

Wir sind Ansprechpartner wenn es um Beratung für alte Menschen und deren Angehörige geht. Wir werden von Angehörigen ältere Menschen oder ihnen selbst gefragt, wenn sie Hilfe bei der Pflege suchen, bzw. wo sie die geeigneten Einrichtungen der Alten- und Krankenpflege

im Wetteraukreis finden, wer zuständig ist. Andere suchen Gesprächspartner für ihre Lebensplanung. Pflegenden Angehörige brauchen das Gespräch mit einer „Neutralen Person“, um einmal offen über die oft belastende familiäre Situation sprechen zu können, wenn ein Angehöriger längere Zeit an einer schweren Krankheit leidet.

Ein anderer Bereich ist die Beratung von ausländischen Menschen. Wenn es um rechtliche Fragen geht, helfen wir die entsprechenden Spezialisten zu finden.

Wir sind eine Informations- und Vermittlungsbörse für Soziale Hilfen.

Der andere Schwerpunkt in der Allgemeinen Lebensberatung ist *die persönliche Beratung* für Menschen in Lebenskrisen. Meistens gehen sie einher mit dem Erlebnis von Verlust. Man stellt fest, unsere Ehe/Partnerschaft ist irgendwie nicht mehr in Ordnung oder die Trennung vom Partner ist ein häufiger Anlass, die Beratungsstelle aufzusuchen. Es kann auch der Tod eines Angehörigen sein, eine Erkrankung, Probleme am Arbeitsplatz, der Eintritt in den beruflichen Ruhestand oder das Gefühl, es stimmt seit einiger Zeit etwas nicht in meinem Leben, ich bin so unzufrieden mit mir, meiner Familie, Freunden oder der Arbeit – was ist eigentlich los?

Also etwas in meinem Leben hat sich verändert, ist aus dem Gleichgewicht geraten, schwer zu ertragen oder zu verstehen, wie soll es weitergehen?

Situationen wollen verstanden und akzeptiert werden, die Gefühle dazu wollen zugelassen und ausgesprochen werden, damit das Erlebte verarbeitet werden kann.

Neue Perspektiven wollen entwickelt werden.

*H.B.: Den Weg aus einer schwierigen Situation herauszufinden und zu gehen ist ja keine Sache von „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“. Welche Voraussetzungen sind hilfreich, wenn jemand zu Ihnen in die Beratung kommen will.*

B.O.: Na ja, das erste ist sicher die Erkenntnis, ich komme alleine nicht weiter, ich brauche Hilfe. Das ist ja schon ein ganz wichtiger Schritt. Ein Eingeständnis, das den meisten Menschen sehr schwer fällt! Muß ich das nicht alleine schaffen? Brauche ich wirklich Hilfe?

Dann die Entscheidung, ich suche eine Beratungsstelle, ich mache einen Termin und gehe auch hin! Manche sind noch in der Frage, muß oder will ich es nicht doch alleine schaffen?

Dann die Überlegung, bin ich hier mit meinem Anliegen richtig, was erwarte ich, könnt ihr mir ggf. helfen, die passende Hilfe zu finden?

Ganz wichtig ist m.E., sich Zeit zu nehmen, in einem geschützten Rahmen über die eigenen Anliegen sprechen zu können mit einem Menschen, der mir aufmerksam zuhört, verschwiegen ist, wo ich Vertrauen entwickeln kann.

Oft sind die Probleme mit denen Ratsuchende kommen sehr komplex. Sie haben sich über einen längeren Zeitraum entwickelt und sind auch nicht im Handumdrehen gelöst. Das bedeutet eben immer wieder Geduld haben.

Das Leben in unserer Gesellschaft ist schwieriger geworden. Werte und Normen haben sich verändert, z.B. die Vorstellungen von Familie und Partnerschaft oder die Arbeitswelt. Wir sind ständig mit Veränderungen konfrontiert! Das steht oft im Widerspruch zu unseren Erwartungen und Einstellungen zum Leben. Die Aufgabe besteht oft darin, neuen Anforderungen zu begegnen, Wege zu finden, die mir und der Situation gerecht werden.

*H.B.: Das Wort „Beratung“ hat etwas mit „Rat geben“ zu tun und erinnert an „Ratschläge“. Worin sehen Sie Sinn und Zweck ihrer Beratung?*

B.O.: Wenn jemand „ratlos“ ist, geht es erst einmal darum zu klären, wo genau denn der Schuh drückt. Manchmal ist das relativ einfach zu erkennen. Die Lösung besteht dann vielleicht darin, zu informieren, mögliche Wege aufzuzeigen.

Bei komplexeren Situationen geht es auch darum, Klarheit zu gewinnen. Da ist es aber schwieriger. Da geht es möglicherweise darum, *mir bewusst zu werden*, wie der Knoten entstanden ist, welche Fäden ich selbst in der

Hand habe, die zur Lösung beitragen, die ich bisher nicht erkannt habe. Manches habe ich auch nicht in der Hand, was ich vielleicht nicht so recht glauben will. Man ist ja manchmal so eingefahren und gefangen in der eigenen Betrachtungsweise, das kennen wir doch alle (die fünf Kapitel).

*H.B.: Wie oft kommen Menschen zu Ihnen in die Beratung?*

B.O.: Wie oft die einzelnen zur Beratung kommen ist sehr unterschiedlich. Manche nur einmal, andere mehrmals. Es ist ja bekannt, daß das Sprechen über Probleme vor einem aufmerksamen Zuhörer sowohl zu Entlastung wie auch zur Klärung beiträgt. Es gibt auch Ratsuchende, die über einen langen Zeitraum regelmäßig einmal in der Woche eine Stunde zum Gespräch kommen. Veränderungsprozesse brauchen Zeit.

*H.B.: Wie teuer ist eine Beratung?*

B.O.: Die ALB wird im Diakonischen Werk Hessen und Nassau z.Zt. noch durch Kirchensteuer und Spendenaufkommen finanziert. Die Beratung ist also kostenlos. Wir freuen uns natürlich über freiwillige Beiträge und Spenden der Ratsuchenden.

*H.B.: Ein wichtiger Grund in eine Selbsthilfegruppe zu gehen ist für viele Menschen der Austausch untereinander, was ja auch eine wichtige Form der Beratung ist. Worin liegt Ihrer Meinung nach der wesentliche Unterschied für Menschen in der Einzelberatung?*

B.O.: Mein persönlicher Schwerpunkt der Beratung liegt in der Einzelberatung. Dort kann ich mich auf den einzelnen Menschen konzentrieren, auf seine individuelle Persönlichkeit, sein Anliegen. Es gibt viele Ratsuchende, die diese Form des überschaubaren und geschützten Rahmens für ihr Problem suchen.

In einer Selbsthilfegruppe geht es m.E. im wesentlichen um den Austausch mit anderen Betroffenen, die auch mein Problem, mein Leiden, meine Krankheit, mein Anliegen haben. Sie wissen aus eigener Erfahrung, wovon ich rede, mit ihnen kann ich mich identifizieren, sie geben mir Beispiele, Modelle, Anregungen, Informationen. Die Erfahrung, mit einem speziellen Problem nicht allein zu sein, stärkt den Einzelnen besonders, wenn es um Themen geht, die gesellschaftlich tabu sind, über die nicht so leicht gesprochen wird, z.B. sexueller Missbrauch, Alkoholismus, Trauer ...

Also das Mittel für die Lösung oder den Umgang mit einem Problem ist die Gruppe.

Gewinn und Chance der Gruppe sehe ich vor allem darin, dass der Einzelne sich einer größeren Gemeinschaft zugehörig weiß und darin seinen Platz hat.

## Selbstbiographie in fünf Kapiteln

1. Ich gehe die Straße hinunter  
Im Gehweg gibt es ein tiefes Loch.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren ... Ich bin verzweifelt.  
Es ist nicht mein Fehler.  
Es braucht ewig, den Weg hinaus zu finden.
2. Ich gehe dieselbe Straße hinunter.  
Im Gehweg gibt es ein tiefes Loch.  
Ich gebe vor, es nicht zu sehen.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann es nicht glauben, am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht mein Fehler.  
Es braucht immer noch sehr lange, hinauszufinden.

**3. Ich gehe dieselbe Straße hinunter.  
Im Gehweg gibt es ein tiefes Loch.  
Ich sehe, dass es dort ist.  
Ich falle immer noch hinein ... es ist Gewohnheit.  
Meine Augen sind offen.  
Ich weiß, wo ich bin.  
Es ist mein Fehler.  
Ich finde sofort hinaus.**

**4. Ich gehe dieselbe Straße hinunter.  
Im Gehweg gibt es ein tiefes Loch.  
Ich umgehe es.**

**5. Ich gehe eine andere Straße hinunter.**

*(Nyoshul Kehmpo)*

## Interview mit Frau Mona Fertig zum Thema „Beratung und Selbsthilfe?“

**Frau Mona Fertig macht Psychosoziale Beratung im Diakonischen Werk Wetterau in Friedberg und in diesem Rahmen ist sie u. a. für die Beratung von Gruppen zuständig.**

**Die Fragen wurden von Helga Bluhm, BÜRGER-aktive Bad Vilbel gestellt.**



*H.B.: Frau Fertig, Sie arbeiten seit 21 Jahren im Diakonischen Werk. Sie haben viele verschiedene Gruppen geleitet, beraten und auf den Weg gebracht – und Sie haben eine eigene therapeutische Praxis, in der Sie mit dynamischen Gruppen arbeiten.*

*Worin unterscheiden sich Selbsthilfegruppen von therapeutischen Gruppen?*

**M.F.:** Menschen finden ihre Art von Gruppe nach einem anderen Prinzip. Diejenigen, die in eine SHG gehen, tun dies mit der Frage: „Wie kriege ich mein Leben geregelt?“, d.h. sie sagen von sich aus, „Ich will.“ In der Gruppe haben alle ähnliche Probleme und für viele ist der Austausch darüber und die Begegnung mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien oft schon heilsam. Die Mitglieder von Therapiegruppen werden in der Regel geschickt. Für sie ist der Schritt in die Öffentlichkeit noch nicht gelaufen.

Ein weiterer wesentlicher Unterschied liegt in der Moderation. In den Therapiegruppen achtet der Therapeut darauf, dass jeder von sich redet und sich nicht versteckt. Das Gespräch in den SHG folgt meist einem eigenen Fluss, der es den Mitgliedern ermöglicht, sich zu trauen. Die Chance liegt darin, dass die einzelnen Mitglieder selber entdecken, wie ehrlich sie erzählen – und diese Entdeckung ist ungemein stärkend.

*H.B.: Was ist für Sie die wichtigste Grundlage für eine funktionierende Gruppe – egal, ob SHG oder therapeutisch angeleitet?*



M.F.: Für mich ist das wichtigste, dass Gruppen langfristig angelegt sind. Themen tauchen auf, wenn der Boden dafür vorbereitet ist. Wo Vertrauen und Solidarität gewachsen sind, können echte Beziehungen entstehen. Sie bilden die Voraussetzung, zu einem liebevollen Miteinander zu kommen. Ich biete Gruppen über drei Jahre an.

H.B.: *Ich kenne Gruppen, die über viele Jahre regelmäßig zusammenkommen, aber eigentlich wissen die Mitglieder kaum etwas voneinander. Worin besteht für Sie das wichtigste Merkmal einer lebendigen Gruppe?*

M.F.: Jede/r sagt das, womit er oder sie gerade beschäftigt ist und was sie bewegt. Und jede/r gibt dem/der anderen eine Rückmeldung, auch in unangenehmen Situationen: „Wenn du das sagst, löst es bei mir das aus“! Das Wichtige und das Schwierigste ist es, Beziehungen zu leben – das Gesunde von Beziehungen zu stärken. Dazu gehört vor allem auch zu lernen, mit Aggressionen klarzukommen, sie zu äußern und anzunehmen.

H.B.: *In einer Stadt wie Frankfurt ist jeder zweite Haushalt heute ein Single-Haushalt – und nur wenige davon engagieren sich in Selbsthilfegruppen. Warum ist es für viele Menschen eher schwierig, in eine Gruppe zu gehen?*

M.F.: Wo entstehen die ersten Bindungen? Zwischen Mutter und Kind, Vater und Kind. Wenn diese Bindungen nicht stattgefunden haben oder nicht geglückt sind, bilden sie den Boden für neurotische Beziehungen. Tendenziell gehen Menschen eher in die Isolation, wenn sie mit Beziehungen nicht umgehen können. „Wenn ich allein bin, kann mir nichts passieren.“ Angst vor Beziehungen hat auch etwas mit Versagensangst zu tun, weil sie einen immer wieder in Berührung bringt mit dem vermeintlichen eigenen Versagen. Hier braucht es eine Lebensphilosophie, die es dem Einzelnen ermöglicht, bei sich zu gucken, zu entdecken, wo im Leben die Weichen nicht richtig gestellt wurden, um Neues wachsen zu lassen. So sind Verletzungen auch als Chance zu begreifen“.

H.B.: *Wann werden Sie von Selbsthilfegruppen um Beratung gebeten?*

M.F.: Meistens geht es darum, mit der Gruppe gemeinsame Regeln zu erarbeiten. In Anfangssituationen braucht es oft einen Anstoß von außen für den Umgang mit Konflikten. Häufig geht es um Machtspiele. Dabei ist es hilfreich, die Einzelnen auch die andere Seite anschauen zu lassen. Ein wichtiges Thema in Gruppen ist für die Mitglieder immer wieder das Aufzeigen von Grenzen.

Entscheidend für meine Beratung ist, dass ich keine Ratschläge erteile und Lösungen vorgebe, sondern die Teilnehmer/innen entdecken diese selber, denn „Sachen auf die ich selber komme, kann ich viel eher annehmen“.



### Unser Hilfe-Netzwerk

<b>BUTZBACH</b> • Familienberatung • Hausbesuche • Beratung bei • ...	<b>FRIEDBERG</b> • ...	<b>NIDDA</b> • ...	<b>SCHOTTEN</b> • ...
<b>BAD NAUHEIM</b> • ...	<b>KORBACH</b> • ...	<b>GLAUBURG</b> • ...	<b>GIEDERN</b> • ...
<b>KARBEN</b> • ...	<b>BAD VILBEL</b> • ...	<b>NIEDERALLENHEIM</b> • ...	<b>BÜDINGEN</b> • ...

## Beratungsstellen Soziale Dienste Einrichtungen

- Allgemeine Lebensberatung
- Beratung und Hilfe für psychisch kranke Menschen
- Schwangerenberatung
- Ehe- und Familienberatung
- Altenberatung
- Erholungshilfe
- Aussiedlerberatung
- Gemeinwesenarbeit

H.B.: *Herzlichen Dank für das Gespräch. Wir wünschen uns, dass es in vielen Gruppen gelesen und darüber gesprochen wird und freuen uns auf Fragen und Rückmeldungen.*

## Welche Hilfe und Beratung benötigt eine Selbsthilfegruppe?

Es ist Samstagvormittag. Ich sitze an meinem Schreibtisch und versuche, mich zu konzentrieren. Doch bei geöffnetem Fenster, wie sonst bei mir üblich – keine Chance – denn in unserem Dorf ist am Wochenende der Bär los. Nein, nein, kein Fest, keine Feier! Ich dürfte mich gar nicht wundern. Am Wochenende ist das immer so. Hinter unserem Haus gestalten einige Männer einen neuen Garten. Vorne auf der Straße reißt ein Trupp eine alte Scheune ab. Von links höre ich heftiges Hämmern und das Kreischen einer Trennscheibe. Rechts wird ein Hof neu gepflastert und der Lärm eines Presslufthammers macht meine Wochenendidylle perfekt. Die Autos an den Baustellen tragen keine Firmenschilder. Jeder weiß aber auch so, dass hier Freunde und Nachbarn, Verwandte, Bekannte und natürlich Mieter oder Eigentümer selbst am Werke sind. Die größere Ruhe bei geschlossenem Fenster scheint dem Denkprozess doch sehr förderlich zu sein. Plötzlich fällt mir ein, dass da um mich herum nicht nur einfach das Leben tobt, sondern sozusagen die Urtypen von Selbsthilfegruppen zu beobachten sind. Und bei näherem Hinsehen ist der Vergleich zwischen diesen Bautrupps und den hier zu betrachtenden Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich, bei allen augenscheinlichen Unterschieden, durchaus geeignet, um die Erforderlichkeit von Hilfe und Beratung zu veranschaulichen.

Wenn ich mir die im Selbsthilfverfahren durchgeführten Bauvorhaben so betrachte, finde ich völlig unterschiedliche Ergebnisse. Einige der in Selbsthilfe durchgeführten Arbeiten versetzen selbst Fachleute in Erstaunen und finden deren Anerkennung. Dies gilt für diejenigen Arbeiten, die kein spezielles Fachwissen und –können erfordern. Vielleicht hat der Bautrupp auch kleinere Hilfeleistungen, z.B. Transport des Materials zur Baustelle, Anmietung eines Spezialwerkzeuges, Beratung durch Architekt oder zumindest im Bau-

markt, in Anspruch genommen. Vielleicht war sogar ein Spezialist aus der Nachbarschaft unterstützend und beratend mit dabei. So wurde z.B. beim Abriss der oben erwähnten Scheune das THW zur Unterstützung angefordert.

### Im Bauhandwerk ist professionelle Hilfe oft unabdingbar

Andere Bauwerke im Selbsthilfeeinsatz lassen nicht nur dem Fachmann, sondern auch dem Laien einen kalten Schauer den Rücken hinunterrieseln. Der Bautrupp war dann offensichtlich fachlich völlig überfordert. Es hätte hier nur unter umfassender Hilfe und vor allem unter Aufsicht und Anleitung von Profis gebaut werden dürfen. Dies entspräche im Gesundheitswesen dann aber nicht mehr einer Selbsthilfegruppe, sondern einer von medizinischem Fachpersonal geleiteter Gruppenarbeit bzw. durchgeführten Gruppentherapie. Der Bauherr muss dann entweder mit dem Schaden, im Extremfall in der Ruine leben oder er muss doch fachkundige Handwerker mit dem Vorhaben beauftragen. Die Hilfe, die er jetzt in Anspruch nehmen muss, ist nicht nur größer und teurer, als wenn er sich auf die von ihm und seiner „Selbsthilfegruppe“ nach ihrem Kenntnisstand leistbaren Teile beschränkt hätte. Wahrscheinlich wird er sogar einen größeren Aufwand betreiben müssen, als wenn er das gesamte Bauvorhaben von vornherein ganz vergeben hätte.

Da zwar immer wieder Bautrupps und Bauherren durch die fachlich überfordernden Selbsthilfeaktionen größeren Schaden als Nutzen riskieren, ein solches Risiko aber für eine Selbsthilfegruppe im Gesundheitsbereich aus menschlichen, medizinischen und rechtlichen Erwägungen auszuschließen ist, kommt somit nur ein Vergleich mit den Hobbyhandwerkern in Betracht, die sich im Bewusstsein ihrer begrenzten Fachkenntnisse und Fertigkeiten auf das beschränken, was sie auch gut zu leisten imstande sind.

### Aber wie sieht es im Gesundheitsbereich aus?

Insoweit ergibt sich dann ein gravierender Unterschied zur Selbsthilfe im Gesundheitsbereich nur noch darin, dass bei letzterer die Fachleute, nämlich die Ärzte, Therapeuten und sonstige befahrene Sozial- und Pflegekräfte, die Arbeit von Selbsthilfegruppen begrüßen und fördern, während die „Selbsthilfe“ im Bauwesen wegen der – u. a. – auch aufgrund einer ganz anderen Gesetzeslage – nicht durchsetzbaren Trennung zwischen nur von Fachkräften und auch von Laien durchführbaren Tätigkeiten, von der damit in Konkurrenz stehenden Bauwirtschaft, nicht gern gesehen wird.



Entnommen aus „Supervisionen“ von Andrea Neumann,  
mit freundlicher Genehmigung des Herder-Verlages Freiburg

Wenn und soweit sich demnach die Arbeit einer Selbsthilfegruppe im Gesundheitsbereich darauf beschränken muss, was ihre Mitglieder aufgrund ihrer Kenntnisse und Fähigkeiten sowie ihrer Erfahrungen auch sinnvoll leisten können, beschränkt sich im gleichen Maße, wie oben bei dem Beispiel der ihre Leistungsfähigkeit richtig einschätzenden Hobbyhandwerker gezeigt, auch die Erforderlichkeit von Hilfe- und Beratungsleistungen. Dies ergibt sich nicht nur logisch zwingend aus der für den Gesundheitsbereich notwendigen und gesetzlich abgesicherten Beschränkung auf die Bereiche, welche nicht Ärzten und Therapeuten vorbehalten sind, sondern auch aus dem Selbstverständnis einer Selbsthilfegruppe. Wie schon der Name sagt, soll sie auch und in sich selbstständig arbeiten und wirken. So z.B. durch: Informations- und Erfahrungsaustausch; erste Informationen für außenstehende Ratsuchende; weitere Einübung und Festigung der in Behandlung und Therapie erlernten Verhaltens- und Sichtweisen, sowie sonstiger nützlicher und notwendiger Techniken; Diskussion von krankheitsspezifischen Problemen und gemeinsames Erarbeiten von Lösungen; gegenseitige Unterstützung bei Problemlösungen; Entgegenbringen und Empfangen von Verständnis für die spezifische krankheitsbedingten Probleme; Organisieren und Durchführen von Informations- und Fortbildungsveranstaltungen.

Dazu folgt letztlich: Eine Selbsthilfegruppe im Gesundheitswesen benötigt in erster Linie Hilfe im peripheren Bereich; d.h. Organisation: z.B. Beschaffung eines Tagesraumes; in der Öffentlichkeitsarbeit: z.B. Selbsthilfzeitung, allgemeine Informationen, Anzeigen in Zeitungen, Hilfe bei Vermittlung neuer Gruppenmitglieder; und im Bereich Fort-/Weiterbildung der Gruppenmitglieder und ggf. auch Außenstehender: z.B. bei Informations- und Vortragsabenden, Durchführung von Seminaren etc., als Beratungsleistungen sowie finanzielle Unterstützung.

## Ein praktisches Beispiel

Wie dies in der Praxis konkret aussehen kann, möchte ich am Beispiel unserer Selbsthilfegruppe für depressions- und angstkranke Menschen, Friedberg, aufzeigen:

„In einer Kur lernte ich 1999 Gruppenarbeit in einer sog. Problemlösungsgruppe, die von einem Therapeuten lediglich moderiert wurde, kennen. Um die während des Kuraufenthaltes erarbeiteten neuen Sichtweisen und Verhaltensstrategien weiter einzuüben und zu festigen, beschloss ich, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Ich wandte mich an eine Selbsthilfezentrale in Frankfurt, wo mir aber kein freier Platz vermittelt werden konnte. Ich fand heraus, dass die nächste Möglichkeit für mich in Karben bestand. Wenn schon Karben, warum nicht Friedberg, dachte ich mir und rief dort beim Gesundheitsamt an. Es gab zwar keine entsprechende Gruppe, aber eine Selbsthilfe-Kontaktstelle. Frau Obleser sah durchaus Bedarf für eine Selbsthilfegruppe für depressions- und angstkranke Menschen und bestärkte mich im Gedanken einer Neugründung. Ich schrieb

einen Artikel zum Thema Depressionen und Angstkrankheit und rief darin zur Anmeldung von Interessenten für eine Selbsthilfegruppe auf. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle konnte ich als Ansprechpartner angeben, die auch für die Veröffentlichung des Artikels in verschiedenen Regionalzeitungen sorgte. Vom Sozialpsychiatrischen Dienst des Wetteraukreises wurde mir für die Gruppenarbeit die Unterstützung durch eine Diplompädagogin, Frau Klimek, angeboten, was ich gern annahm. Wir diskutierten über unsere Auffassungen von Gruppenarbeit und legten Themen für die ersten Stunden fest. Frau Klimek hat die Gruppe fast ein Jahr lang moderiert und stand bei Bedarf den einzelnen Gruppenmitgliedern für ein Einzelgespräch zur Verfügung. Dies hat vielen von uns den Einstieg in die Gruppenarbeit sehr erleichtert und gezeigt, wie die Moderation in einer Gruppe funktionieren kann. Die geschilderte Arbeit von Frau Klimek war uns eine wertvolle Unterstützung, die aber für eine Selbsthilfegruppe weder typisch noch unbedingt notwendig ist, sondern als glücklicher Umstand betrachtet werden muss. Gleichwohl lässt sich hieran erkennen, dass auch eine über das Notwendige hinausgehende Hilfe und Beratung förderlich ist, soweit hierdurch keine neuen Anhängigkeiten entstehen und die Gruppe vielmehr eine derartige Starthilfe als Unterstützung zur Selbsthilfe die Gruppenmitglieder auf dem Weg zu eigenständiger Arbeit begleitet und fördert.

Herr Dr. Walter-Vucelic vom Gesundheitsamt des Wetteraukreises unterstützte die Gruppe durch einen sehr interessanten Informationsabend, an welchem er anschaulich vielerlei Fragen zu Depressionen, Ängsten und Therapieformen beantwortete.

Wir tagen nun schon fast eineinhalb Jahre mietfrei in einem Besprechungsraum des Gesundheitsamtes. Wir erhielten über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Informationen und Unterlagen zur Anforderung von Finanzmitteln bei Krankenkassen und dem Wetteraukreis. Wir haben die Möglichkeit, über die Selbsthilfe-Kontaktstelle in der Selbsthilfzeitung zu veröffentlichen und sind in das Verzeichnis der Selbsthilfgruppen aufgenommen worden. Von wirklich existentieller Bedeutung für unsere Arbeit ist die Funktion der Selbsthilfe-Kontaktstelle als in der Bevölkerung allgemein akzeptierte und in hohem Maß vertrauensvermittelnde Kontaktstelle. Auch für den in diesem Jahr geplanten Vortragsabend sowie Wochenendseminar werden wir Unterstützung benötigen.

Abschließend möchte ich, auch im Namen aller Gruppenmitglieder, in diesem Artikel ein herzliches Dankeschön aussprechen, an alle genannten und auch die nicht erwähnten Helferinnen und Helfer, die uns unsere Arbeit ermöglicht, erleichtert oder uns in sonstiger Weise unterstützt haben.“

F. J. B.

Selbsthilfegruppe Psychisch Kranke  
(Angst- und Panikattacken, Depressionen), Friedberg

## Berichte – Erfahrungen – Beobachtungen

### Ein 13-Jähriger berichtet:

Es ist ungefähr 1° Jahre her, als erkannt wurde, dass ich ADS habe. Ich bekam danach Tabletten, die mir helfen sollten. Allerdings hatte ich Probleme, die Tabletten einzunehmen, da ich befürchtete, sie würden mich selbst verändern. Aber es stellte sich heraus, dass das nicht der Fall war. Sie machten keinen anderen Menschen aus mir, aber sie halfen mir, mich in der Schule zu konzentrieren. Seitdem will ich niemandem etwas darüber erzählen, dass ich ADS habe – größtenteils natürlich, weil es häufig hieß: „Der muss Pillen nehmen, der Psycho.“

Anfangs dachte ich, wenn ich Pillen nehme läuft alles wunderbar. Es stellte sich aber heraus, dass letztlich alles von mir und nicht von den Tabletten abhängt. Manchmal, wenn ich mir ganz fest vornahm, dass alles gut klappen und laufen sollte, ging alles schief. Ich bekam einen „Ausrasster“. Ich ertappte mich öfters dabei, alles auf die Tabletten zu schieben. Wenn ich sie morgens nicht genommen hatte, und dann in der Schule unruhig war, schob ich es natürlich auf die Pillen. Aber auch in diesen Situationen musste ich es lernen, mich unter Kontrolle zu halten, mich zu konzentrieren und auf den Unterricht aufzupassen.

Jetzt versuche ich, über die Nachteile, die durch ADS entstehen, hinwegzusehen und auf meine Stärken zu achten. Ich habe das Gefühl, dass ich heute offener auf andere zugehe als noch vor einem Jahr. Aber es ist dennoch problematisch für mich – ich habe Angst, etwas falsch zu machen. Ich habe mich sehr lange selbst ausgegrenzt. Ich hoffe, dass sich das jetzt ändert.

Thorsten B.  
Bad Vilbel

(Siehe auch Gruppenvorstellung Selbsthilfegruppe ADS – Bad Vilbel in dieser Ausgabe.)

### Der große Vorsprung



Entnommen aus „Supervisionen“ von Andrea Neumann,  
mit freundlicher Genehmigung des Herder-Verlages Freiburg

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

### Selbsthilfegruppe ADS – Bad Vilbel

Seit Oktober 2000 gibt es in Bad Vilbel eine Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kinder „ADS“ haben. Die Idee ist es, dass Eltern sich regelmäßig treffen, um über ihre Sorgen, Freuden und Probleme zu reden und gemeinsame Lösungswege zu suchen und zu finden.

ADS/ADSH (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit oder ohne Hyperaktivität) ist eine Stoffwechselerkrankung des Gehirns. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen können sich schlecht konzentrieren, sind zum Teil sehr unruhig und zappelig und schaffen es sehr schwer, Regeln einzuhalten. Sie haben Probleme mit sich, anderen Kindern, Eltern und Lehrern. Der Umgang mit Kindern und Jugendlichen erfordert sehr viel Energie, Ausdauer, Geduld und Verständnis.

Ziele der Selbsthilfegruppe sind:

- Erfahrungsaustausch
- Öffentlichkeitsarbeit
- Bessere Zusammenarbeit zwischen Schule und Eltern
- Hilfe zur Selbsthilfe der betroffenen Eltern, um den Kindern in ihrer schwierigen Situation zu helfen.

Jede und jeder in der Gruppe hat andere Erfahrungen und Anregungen, die sie/er in die Gruppe einbringt. Wir sind in der Lage, uns gegenseitig zu beraten und uns Hilfestellung zu geben. Wir Eltern von ADS-Kindern haben auch durch den Umgang mit den Kindern eine hohe fachliche Kompetenz, so dass wir auf diesem Gebiet beraten können.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat um 20 Uhr in der Bürgeraktive Bad Vilbel, Frankfurter Str. 15. Kontaktadresse: H. Bahrenberg, Tel: 061 01/64938.

### Frauen mit Behinderungen Selbsthilfegruppe/Arbeits- und Gesprächskreis

Die SHG „Frauen mit Behinderungen“ ist ein Arbeits- und Gesprächskreis für Betroffene und Interessentinnen. Diese, seit 1994 bestehende Gruppe, bietet Möglichkeiten zum Austausch, zum Kennen lernen, aber auch um sich gegenseitig aktiv Hilfe und Unterstützung zu geben. Diskussionsschwerpunkte liegen u. a. auf dem Themenbereich der persönlichen Ebene.



Das Bild zeigt die Gruppe bei einem Besuch der Parkinson-Selbsthilfe Schneckenhaus e.V. in Florstadt / Staden.

- Hilfreiche Tipps und Tricks für den Alltag
- Motivation, Selbstbestimmung, Eigenwahrnehmung/ Fremdwahrnehmung
- Mut und Wut – wo bleibt das?
- Gesundheit
- Frauenrolle, Beziehung, Interessenskonflikte
- Eigene Ressourcen aktivieren und dem Themenbereich der Gruppenebene
- Unternehmungen, Ausflüge, Spaß haben
- Öffentlichkeitsarbeit, Netzwerk
- Kommunikation mit Nichtbehinderten, Gemeinsamkeiten und Trennendes
- Frauenspezifische Themen
- Gesellschaftliche Veränderungen – was ist zu tun?
- Diskriminierung, Gleichstellungsgesetz, Soziale Absicherung
- Notwendige Veränderungen in unserer Stadt / Gemeinde

**Treffpunkt:** 61169 Friedberg, Kaiserstr. 164, (Frauenzentrum) Letzter Donnerstag im Monat, 16–18 Uhr (ausgen. Ferienzeit)

**Kontakt:** Frau Monika Guth  
Tel.: 06031/ 71 85 70

••••• Der Eingang ist rollstuhlgerecht •••••

## Selbsthilfegruppe Hohe Blutfette – Was tun? Cholesterin die unsichtbare Gefahr!

Gefahr oft unterschätzt:

Wussten Sie, dass jeder zweite Deutsche an einer Herz-Kreislauf-Krankheit stirbt?

Das muss nicht sein!

Risikofaktoren, wie z.B. Übergewicht, hoher Blutdruck, Rauchen, Bewegungsarmut und zu hohe Cholesterinwerte werden oft unterschätzt.

Die Gefahr, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden oder an Durchblutungsstörungen zu erkranken, können Sie selbst verringern.

Die Selbsthilfegruppe ist 1997 durch Initiativen der Kerckhoff-Klinik, Bad Nauheim entstanden und wird durch diese aktiv unterstützt.

Die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe treffen sich regelmäßig. Bei einer unverbindlichen Teilnahme an einem unserer Treffen erhalten Sie:

- Umfangreiche Informationen
- Fachgerechte Antworten auf persönliche Fragen
- Motivation für die eigene Therapie und Gesundheitsvorsorge
- Eine Vielzahl von Kontakten und Anregungen

**Treffpunkt:** Bad Nauheim, Kerckhoff-Klinik, Konferenzraum  
1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr (außer Juli, August, Dezember, Januar)

**Kontakt:** Herr Dr. W. Schwabe  
Tel.: 0 61 71/7 34 01

## Familiengruppe Regenbogen



Die Familiengruppe Regenbogen wurde Ende 1997 von zwei Müttern, die sich durch den Spielkreis der Frühförderstelle kennengelernt hatten, gegründet. Unser Ziel war, die bis dahin geknüpften Kontakte aufrecht zu erhalten und durch gemeinsame Aktivitäten zu vertiefen.

Unter dem Motto „Gemeinsam geht vieles leichter“ treffen wir uns seitdem im monatlichen Wechsel zum Sonntagsausflug mit der ganzen Familie, zum Brunch oder abends zum Stammtisch (nur Eltern). Zusätzlich findet einmal im Monat ein Spielkreis im Haus der Lebenshilfe statt. Mit Unterstützung der Lebenshilfe bieten wir außerdem einen monatlichen Schwimm-Termin in der Blindenschule an.

Im vergangenen Jahr haben wir erstmals eine Wochenend-Freizeit unternommen. Dies war eine gute Gelegenheit, sich noch besser kennenzulernen, zu entspannen und sich einfach wohlfühlen.

Inzwischen gehören unserer Gruppe ca. 20 Familien an, die die verschiedenen Angebote mit regem Interesse nutzen. Unsere Kinder im Alter von 0–8 Jahren haben Behinderungen und Entwicklungsauffälligkeiten, so vielfältig und unterschiedlich, wie die Farben des Regenbogens.

So entstand 1998 die Idee für den Namen unserer Gruppe. Wenn trotz Regens die Sonne scheint, entsteht ein wunderschöner Regenbogen. Trotz vieler Sorgen mit und um unsere Kinder, erleben wir viele schöne Momente mit ihnen und werden durch ihr Lachen für einiges entschädigt. Sie sind unsere Sonne, auch wenn wir gefühlsmäßig manchmal im Regen stehen.

Wir bezeichnen uns bewusst als „Familien“-Gruppe, da nicht nur unsere besonderen Kinder im Vordergrund stehen, wir möchten auch den Eltern und den Geschwistern etwas bieten. Man kann sagen, auch dieses Motto hat sich bewährt, denn im vergangenen Jahr haben wir einen Zuwachs von vier (!) Geschwisterkindern bekommen und weitere kündigen sich an.

Haben Sie Lust bekommen, sich uns anzuschließen? Melden Sie sich!

**Kontakt:** Frau Birgit Ahrens  
Tel.: 0 60 34/57 32

Frau Ute Spoh  
0 60 32/8 70 86

## Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Gruppe Bad Nauheim

Wenn Sie sich für unsere Gruppe interessieren, wird die Krankheit Krebs für Sie eine Bedeutung haben. Sei es, dass sie selbst an dieser Krankheit leiden, oder dass ein Angehöriger bzw. Freund davon betroffen ist.

Vielleicht möchten Sie sich aber auch einfach einmal informieren.

Wir möchten Hoffnung schenken und Sie durch unser lebendiges Beispiel überzeugen, dass man auch mit „Krebs“ ein positives Leben führen kann.

### **Helpen – aber wie?**

Unser Wahlspruch: „Das Leben ruft mich immer wieder neu“ – ruft Sie auf, sich nicht in der Isolation zu vergraben!

- \* Wir beraten in vertraulichen Einzelgesprächen und am Telefon.
- \* Wir verschicken kostenloses Informationsmaterial.
- \* Wir stellen Kontakte her – zu Ärzten, Therapeuten, Kliniken etc.
- \* Wir bieten Vorträge an
- \* Wir unternehmen Gemeinsames in der Gruppe „Krebskranke helfen Krebskranken“

Wir sehen uns als PartnerInnen von Ärzten, Therapeuten, Sozialarbeitern, Sanitätsfachleuten und anderen Experten, als unterstützende MitarbeiterInnen in der Krebsnachsorge.

Medizinische Fragen werden wir Ihnen nicht beantworten, wir können Ihnen jedoch entsprechende Anschriften vermitteln.

Es findet ein reges Gruppenleben statt, zu dem Sie herzlich eingeladen sind. Sie können sich auch telefonisch an uns wenden. Unter selbstverständlicher Diskretion werden wir Ihnen helfen.

**Treffpunkt:** Bad Nauheim, Evang. Familienbildungsstätte, Alte Wäscherei  
1. Donnerstag im Monat

**Kontakt:** Frau Auguste Schubert  
Tel.: 0 60 32/3 57 45

## Selbsthilfegruppe für Trauernde Partnerverlust durch Tod

Der Traum vom langen gemeinsamen Leben in Partnerschaft, das zum Schluss gemeinsam endet, bleibt für die allermeisten Menschen ein unerfüllter Wunsch. Oft liegen lange Jahre zwischen dem Tod der Partnerin bzw. des Partners und dem eigenen Tod.

Die Erfahrungen der Trauenden zeigen, dass nicht allein ein Partner oder eine Partnerin stirbt. Mit dem Tod des Lebensgefährten/der Lebensgefährtin endet auch ein Lebensentwurf. Es verändern sich durch dieses Ereignis auch die Kontakte zu Freunden, Verwandten und Kollegen. In vielen Fällen kommt es zu einem Abbruch dieser Beziehungen.

Die Zeit der Trauer bewältigen Betroffene sehr unterschiedlich. Während die einen nach einer für die eigene Person als angemessen empfundenen Zeit der Trauer ihr Leben neu gestalten, können andere nach dem Tod des vertrauten Menschen ihr Leben kaum allein bewältigen. „Wie machen es andere Trauernde?“ ist eine der häufigsten Fragen.

Mit dieser begleiteten Selbsthilfegruppe wollen wir Trauernden die Möglichkeit geben, im Kreis von gleich betroffenen Menschen ihre Trauer auszudrücken. Dabei wird Gelegenheit bestehen, den eigenen Weg der Trauer anzuschauen und neu in den Blick zu nehmen.

Es sind alle Menschen eingeladen, die vom Tod eines Angehörigen betroffen sind. Dazu zählen besonders Männer und Frauen, die um den Verlust eines Partners oder einer Partnerin trauern. Ebenso sind Geschwister, Kinder oder Eltern von Trauernden willkommen. Die religiöse oder konfessionelle Angehörigkeit der Teilnehmer/innen ist für die Beteiligung unerheblich.

**Treffpunkt:** Altstadt, Fritz Kress Str. 7,  
Gemeindezentrum St. Andreas  
Mittwoch – 14-tägig, 19<sup>≈</sup>–21<sup>≈</sup>Uhr

**Kontakt:** Herr J. Michalik (kath. Seelsorger)  
Tel.: 0 60 32/ 93 13 13  
Frau Dr. S. Börgens  
Tel.: 0 60 36/30 58

## Rheuma-Liga Hesse e.V. Selbsthilfegruppe Bad Salzhausen

Die Rheuma-Liga Bad Salzhausen gehört zum Landesverband Hessen und wurde im Juni 1994 gegründet.

Organ des als gemeinnützig anerkannten Vereins ist die Delegiertenversammlung der Rheuma-Liga Hessen e.V. und der Vorstand des Landesverbandes.

Im Leitungsteam der Selbsthilfegruppe Bad Salzhausen sind ausschließlich Mitglieder, die im rheumatischen Formkreis erkrankt sind.

Teamleiter Wolfgang Arnold, Tel.: 06035/920788  
Fax: 06035/920796

Stellvertreter Anna Arendt, Tel.: 06043/4105

Rechnungsführer Elke Quandt, Tel.: 06044/4254  
Fax: 06044/4963

Stellvertreter Erika Günther, Tel.: 06187/934857

Schriftführer Waldemar Betz, Tel.: 06045/7770

Beisitzer Hanni Arnold, Tel.: 06035/920788  
Fax: 06035/920796

Beisitzer Mareile Sawin, Tel.: 06042/7285

Beisitzer Günter Sulz, Tel.: 06047/4494

Alle Funktionsträger sind – ehrenamtlich – tätig.

Die vorgenannten Mitarbeiter sind Ansprechpartner für Interessierte und Betroffene, nach dem Prinzip „Patienten für Patienten“, die ihr Wissen zur Verfügung stellen.

Bei Gründung im Jahre 1994 waren es 8 Mitglieder, die unter den Slogan – „gemeinsam statt einsam“ – die Hilfe zur Selbsthilfe in der ländlichen Region um Bad Salzhausen antraten.

Anfang 1999 hatten wir 73 Mitglieder und 3 Gruppen, die einmal wöchentlich ein Funktions-training (Trocken- und Wassergymnastik) unter fachlicher Leitung durchführten. Zu dieser Zeit machte sich eine der drei Gruppen selbständig und gründete die Rheuma-Liga Selbsthilfegemeinschaft Selters. Zur Zeit wird das Funktions-training in Bad Salzhausen von 54 aktiven Mitgliedern in 4 Gruppen durchgeführt.

Gruppe 1 jeden Mittwoch von 16.00 bis 16.30 Uhr  
Trockengymnastik  
anschließend von 16.40 bis 17.00 Uhr  
Wassergymnastik

Gruppe 2 jeden Mittwoch von 17.30 bis 18.00 Uhr  
Trockengymnastik  
anschließend von 18.10 bis 18.30 Uhr  
Wassergymnastik

Gruppe 3 jeden Montag von 16.30 bis 17.00 Uhr  
Trockengymnastik  
anschließend von 17.10 bis 17.30 Uhr  
Wassergymnastik

Gruppe 4 jeden Montag von 17.45 bis 18.15 Uhr  
Trockengymnastik  
anschließend von 18.25 bis 18.45 Uhr  
Wassergymnastik

### Ansprechpartner für das Funktionstraining:

Gruppe 1 Hanni Arnold Tel.: 06035/920788  
Doris Kindler Tel.: 06035/1377

Gruppe 2 Waldemar Betz Tel.: 06045/7770  
Mareile Sawin Tel.: 06042/7285

Gruppe 3 Roswitha Becker Tel.: 06045/2965  
Elke Quandt Tel.: 06044/4254

Gruppe 4 Anna Arendt Tel.: 06043/4105  
Monika Meuer Tel.: 06046/3146

### Schwerpunkte unserer Angebote:

#### Beratung:

Rheumakranke als Ansprechpartner für Rheumakranke.

#### Begegnung:

Erfahrungsaustausch und Gespräche in der Gruppe, Ausflüge, Grillfeste, Weihnachtsfeier sowie Regionaltreffen in Hessen.

#### Betreuung:

Gegenseitige Kontaktpflege der Betroffenen.

#### Info-Veranstaltungen:

Vorträge von Fachärzten und Sozialpartnern, Informationsstände gemäß Jahresprogramm.

#### Informationsmaterial:

Faltblätter, Merkblätter, Broschüren und für Mitglieder das Magazin der Deutschen Rheuma-Liga „M O B I L“.

#### Aufklärung Öffentlichkeit:

Die am Gesundheitswesen beteiligten Gruppen über die soziale Problematik der Erkrankungen des rheumatischen Formkreises zu informieren.

#### Unsere Ziele:

Gemäß unserem Motto „gemeinsam statt einsam“ wollen wir die seelische Bewältigung von Krankheiten, Lebenskrisen und Selbstveränderung bzw. Stützung durch Gespräche erreichen. Abbau von Isolation, Aufklärung der Öffentlichkeit und der Interessenvertretung.



## Gesprächskreisgründung

### Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises möchte mit Betroffenen einen Gesprächskreis für Zweitfamilien/Stieffamilien ins Leben rufen.

#### Ich liebe Mann mit Kindern – Ich liebe Frau mit Kindern

Wenn sich das Leben plötzlich verändert!

In einer frischen Beziehung kann sich leider nicht nur alles um die neue Liebe drehen, die dazugehörenden Kinder stellen eine enorme Herausforderung an das Miteinander. Statt die Freizeit am Wochenende zu zweit in Ruhe zu genießen, gestaltet sich dies ganz anders: Einkaufen – Kochen – Spielen – für den geplanten Ausflug Kinderanziehen – Essen mitnehmen – Spielsachen einpacken – Autositze rangieren – kurze Verschnaufpause im Park beim Enten anschauen – weiter geht es ins Schwimmbad – Kinder ausziehen - (Kinderplanschbecken) – Kinder anziehen – zu Hause Essen machen – Kinder ausziehen – Zähneputzen – ins Bett bringen – Geschafft!!

Den Rest des Abends verbringen dann die beiden Frischverliebten miteinander, abgesehen davon, dass sie natürlich zu Hause bleiben.

Weiterhin stellt sich die Frage, wie definiert man seine Position zu den Kindern?

- Als Tante oder Onkel ohne Erziehungsfunktion oder
- als Zusatzelternteil mit oder ohne Verantwortung?
- Wie steht es mit der Gefühlsentwicklung zu den Kindern?
- Bei evtl. Partnerschaftsende auch Verlust der Bindung zu den Kindern?

Es stellt eine große Herausforderung dar, sich auf einen Partner oder eine Partnerin mit Kindern einzulassen. Man gerät dabei in eine Einzelposition, um nicht in Konkurrenz mit den Eltern zu treten. Ein ganz anderes Thema wäre zusätzlich noch die alte Beziehung der beiden Eltern, die sich noch im Trennungsprozess befindet. Der Betroffene gerät immer wieder, allein durch sein Dasein, in das Konfliktfeld der beiden Eltern.

Tatsächlich wird jede zweite Ehe in Deutschlands Städten geschieden. 1997 waren 163 000 Kinder von Schei-

dung ihrer Eltern betroffen. Kinder unverheirateter Paare, welche sich trennten, sind nicht erfasst. 40% der Geschiedenen heiraten wieder. In Schätzungen geht man davon aus, dass jede zehnte Familie eine neu zusammengesetzte Familie, Patchwork-Familie oder Stieffamilie genannt, ist.

Unser Anliegen ist es, einen Gesprächskreis von Zweitfamilien/ Stieffamilien ins Leben zu rufen, für alle Menschen, deren Partner/Partnerinnen Kinder haben. Für Menschen (auch deren jeweilige Partner/Partnerinnen), die das Thema beschäftigt, ob nun zusammenlebend, verheiratet oder frisch verliebt.

Unser Ziel ist es, dass die Gruppe sich ca. 1x pro Monat in Friedberg oder Umgebung trifft. Uns geht es darum, die Möglichkeit des Austausches zu geben, von anderen zu hören und sich gegenseitig zu unterstützen. Auch gemeinsame Unternehmungen mit den Kindern könnte die Gruppe stärken.

Wer Interesse hat und mehr erfahren möchte, wendet sich bitte an:

Email: [zusatzeltern@gmx.de](mailto:zusatzeltern@gmx.de) oder

an die Selbsthilfe Kontaktstelle Gesundheitsamt/Gesundheitshaus des Wetteraukreises – Europaplatz – Zi. 194 61169 Friedberg, Fr. A. Obleser, Tel.: 0 60 31-8 35 45 (8–12Uhr)

*Die nächste Selbsthilfezeitung erscheint im Dezember 2001 mit dem Schwerpunktthema „Altwerden und Selbsthilfe in unserer Gesellschaft“.*

*Beiträge hierzu werden erbeten bis zum 31.10.01. Das gleiche gilt für Leserbriefe und Rückmeldungen zu dieser Ausgabe, auf die wir uns jetzt schon freuen.*

## Selbsthilfe-Pinwand

Mutter einer an *Morbus Scheuermann* erkrankten 13-Jährigen sucht betroffene Eltern für Erfahrungsaustausch.  
Kontakt über Selbsthilfe-Kontaktstelle

### Gefangen zwischen Chaos und Perfektion

Kennen Sie das Problem?

- nichts aufräumen ...
- nichts wegwerfen ...

... und den Kopf in den Wogen des Alltags nicht oben behalten zu können?

Schon in der letzten Ausgabe riefen wir zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Messies (zwanghafte Sammler) auf. Einige Interessenten haben sich schon bei uns gemeldet – es sind aber immer noch zu wenig.

Wer sammelt und sammelt und sammelt ... kann sich bei uns melden.

Diakonisches Werk Friedberg, Frau Steines, Tel. 06031/725213 (Di. 9–12 Uhr) oder Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises in Friedberg, Frau Obleser, Tel. 06031/83545 (8–12 Uhr)

## Leserbrief

### Frauenetze sind notwendiger denn je!

Bravo, Frau Obleser, für die gelungene Arbeit der 1. Selbsthilfezeitung als Möglichkeit der Verbreitung von wichtigen Informationen im Gesundheitsbereich. Bedanken möchte ich mich auch noch für die Info in der Selbstdarstellung, in der Sie die Entstehung im Zusammenhang mit den 1. Wetterauer Frauengesundheitstagen 1998 gewürdigt haben.

Das Frauenzentrum für den Wetteraukreis ist immer bemüht, sich mit frauenspezifischen Gesundheitsthemen, sei es in der Prävention, Bildungs- oder Gruppenarbeit, sowie als politischer Ansatz für gesellschaftliche Veränderungen (z.B. Screening-Verfahren bei Brustkrebs) auseinanderzusetzen. Ganz besonders liegt uns die Hilfe der Selbsthilfe am Herzen, die unterstützt, informiert und gleichzeitig Selbstverantwortung in sich birgt.

Deshalb setzten wir uns dafür ein, dass bestehende Einrichtungen, die frauenspezifische, therapeutische oder pflegerische Versorgungspraxis beinhalten, entstehen oder ausgebaut und im Netzwerk weitergefördert werden.

Ich freue mich schon auf die nächste Zeitung.

Waltraud Merz  
Frauenzentrum für den Wetteraukreis



### SHG „Nach Trennung / Scheidung“

Interessentinnen gesucht, die sich in einer SHG organisieren wollen. Raus aus dem Loch, in das man fällt. Sein Leben wieder neu organisieren lernen. Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe, der Austausch und neue Perspektiven zu finden. Es werden auch Informationen zu sozialrechtlichen Fragestellungen angeboten.

Die Treffen finden statt:

am 21. Juni und 23. August (weitere Termine erfragen) von 17.30 bis 19.00 Uhr (ausgen. Ferienzeit) im Frauenzentrum für den Wetteraukreis, Kaiserstr. 164, 61169 Friedberg.  
Auskunft unter Tel. 06031-718570  
Ansprechpartnerin: Monika Guth

### Probleme in Zweit- oder Stieffamilien

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle möchte einen Gesprächskreis für Zweit- oder Stieffamilien ins Leben rufen. Siehe Artikel Seite 15.

### Die Selbsthilfegruppe „Wenn Eltern älter werden“ sucht dringend Interessierte.

Treffen: jeden 2. Freitag 19<sup>≈</sup>Uhr in Bad Vilbel in den Räumlichkeiten der Bürgeraktive. Tel.: 06101/1384

# Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen

- Adoptiveltern
- Alleinerziehende
- Im **A**lter
- Aphasie
- Aufmerksamkeitsstörung
- Behinderte und Nicht-Behinderte
- Behinderungen und Entwicklungsverzögerungen
- Blutfette
- Diabetiker
- Down-Syndrom
- Fibromyalgie
- Gehörlose
- Heilung  
Krankheit
- Krebs
- Lebenshilfe
- Lesen-Rechtschreibschwäche
- Lupus erythematodes
- Lymphschulung zur Selbsttherapie
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn/Colitis ulcerosa
- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Pflegende Angehörige
- Psychisch Kranke
- Rheuma
- Schlaganfall
- Seelische Gesundheit
- Sekteninformation und Selbsthilfe
- Sklerodermie
- Leben und **S**terben
- Suchtprobleme (Alkohol, Medikamente, Drogen, Nikotin)
- Suchtprobleme (Esssucht /Übergewicht)
- Trauerverarbeitung
- Trennung und Scheidung



# Selbsthilfe-Kontaktstelle



des Wetteraukreises

61169 Friedberg  
Europaplatz  
Zimmer 194

Tel.: 06031 / 83 545

Fax.: 06031 / 83 911 245

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

**Ansprechpartnerin: Frau Anette Obleser (8<sup>00</sup> bis 12<sup>00</sup>Uhr)**

Wir danken den unten aufgeführten Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 2. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.



Mit freundlicher Unterstützung der

Betriebskrankenkassen in Hessen



**BARMER**

