



Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

24. Ausgabe Sommer 2012

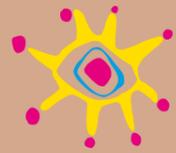
**Alleinerziehend – Keine Last,
sondern Leistung!**



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

**Bürger
aktive**

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“

**Bürger
 aktive**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.
 Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
 61118 Bad Vilbel, Am Marktplatz 2
 Telefon: (0 61 01) 13 84
 E-Mail: info@buergeraktive.de
 Internet: www.buergeraktive.de

Gestaltung werksfarbe.com | concept + design

Foto Cover istock

Druck Druckservice Uwe Grube, Vogelsbergstraße 6,
 63697 Hirzenhain

Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises –
 Anette Obleser
 Selbsthilfe-Kontaktstelle
 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 „24. Selbsthilfe-
 zeitung für die Wetterau“ möglich.

Redaktionschluss für die 25. Selbsthilfezeitung zum Thema
 „Organspende“ ist der 01.10.2012. Über Beiträge aus den
 Selbsthilfegruppen freuen wir uns sehr.

Inhalt

Weshalb gibt es keine Alleinerziehenden-Selbsthilfegruppen?	4
A-Net – Wetterauer Netzwerk für Alleinerziehende –	7
Was brauchen Alleinerziehende im Wetteraukreis?	8

Treffpunkte und Beratungsstellen für Alleinerziehende	10
Treffpunkt in Nidda	10
Treffpunkt in Büdingen	11
Treffpunkt in Bad Nauheim	12
Treffpunkt in Karben	13
Treffpunkt in Altenstadt	14
Treffpunkt in Bad Vilbel	14
Treffpunkt in Friedberg	14
Treffpunkte an verschiedenen Orten	15

Empfohlene Internetseiten	15
----------------------------------	-----------

Interview mit einer allein erziehenden Mutter	16
--	-----------

Beratungsangebote für Alleinerziehende	17
---	-----------

Portrait einer Einrichtung:	
Verband alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband Hessen e.V. (VAMV)	19

Bücherecke	20
-------------------	-----------

Neuer Online-Wegweiser für Alleinerziehende	21
--	-----------

Neues aus der Selbsthilfelandchaft	22
---	-----------

Autismus Wetterau	22
-------------------	----

Väter gesucht – neue Vater-Kind-Gruppe in Bad Vilbel	22
--	----

Lebensfreude wieder finden in Bad Vilbel	22
--	----

Co-Glückchen	23
--------------	----

Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Friedrichsdorf / Karben	24
---	----

Rückblick auf Veranstaltung: 10 Minuten für's Leben	25
--	-----------

Veranstaltungen und Termine	26
------------------------------------	-----------

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

während unserer langjährigen Arbeit in der Selbsthilfe fiel uns auf, dass kaum Gesprächskreise für Alleinerziehende im Wetteraukreis bekannt sind. Zudem können wir berichten, dass rückblickend auch keine oder nur wenige Anfragen an uns gerichtet wurden. Warum ist das so? Besteht kein Bedarf an Austausch und gegenseitiger Unterstützung? Sind die Mütter und Väter, die durch Trennung, Scheidung, Tod in diese Situation kamen, anders eigeninitiativ und schaffen sich in ihrem persönlichen Umfeld ein eigenes kleines soziales Netzwerk oder findet ein Austausch untereinander in Internetforen statt?

Wir lernten viele Alleinerziehende kennen, die durch Berufstätigkeit doppelt gefordert sind. Sie haben ein oder mehrere Kinder und keinen Partner. Die Existenzsicherung war stets eines der häufigsten Themen in den Gesprächen. Die Frage „Wovon sollen wir leben?“ und die Selbstzweifel „alles richtig zu machen“ verursachen viel Druck. Die Mehrfachbelastung führt oft zu Überforderung. Dies alles stellt ein großes Risiko dar und kann krank machen. Die Mütter und Väter müssen sich und ihren Kindern den Lebensunterhalt sichern und kommen dabei selbst völlig zu kurz.

Auf der anderen Seite stießen wir zudem auf ein gewisses Klischeedenken. Die sensationswütigen Medien schüren oft den Eindruck, dass sich Alleinerziehende auf gesetzliche Fördergelder verlassen, diese voll ausschöpfen, ohne für sich selbst aktiv zu werden. Doch allein schon die starren Öffnungszeiten oder gar ein geschlossener Kindergarten kann die Planung der Erwerbstätigkeit vollständig umwerfen. Es ist nicht immer eine greifbare Oma in unmittelbarer Nähe.

Arbeitgeber stellen ungern Alleinerziehende ein. So droht schnell die Abhängigkeit von Behörden und man/frau erfährt zu allem Überfluss noch eine Geringschätzung von außen. Dies alles bedroht das Selbstwertgefühl – ja und auch das kann krank machen.

Hier im Wetteraukreis fanden wir bei unseren Recherchen ein umfangreiches Angebot an Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten. Von Beginn der Schwangerschaft, über die Existenzsicherung bis hin zur Ausbildungsförderung und der Suche nach Arbeit können sich Alleinerziehende umfassend informieren und beraten lassen. Das Ziel dieser unterstützenden Stellen ist es, die Alleinerziehenden zur Eigeninitiative aufzurufen, sich weiter zu entwickeln, dadurch ihre Kompetenz zu stärken, Positives zu erfahren, Selbstbewusstsein zu entwickeln um letztendlich auf eigenen Beinen zu stehen.

Aktiv sein heißt handelnd sein, heißt gesund sein!

Unser Anliegen ist es, dass die aktuelle Ausgabe der Selbsthilfezeitung allen Alleinerziehenden die Wege zu den unterstützenden Angeboten aufzeigt, die es hier im Wetteraukreis gibt. Und wir möchten Alleinerziehende dazu motivieren, eigene Treffs zu gründen. Gemeinsamkeiten zu entdecken und Wege zu finden, sich gegenseitig zu helfen, die jeweilige Situation zu verbessern – das wäre Hilfe zur Selbsthilfe. Alleinerziehen ist keine Last – sondern eine Leistung. Hier können die Kompetenzzentren in unserer Region behilflich sein und auch wir als Selbsthilfe-Kontaktstellen bieten gerne unsere Unterstützungsmöglichkeiten an.

Wir haben es in dieser aktuellen Ausgabe wieder geschafft, ein umfangreiches Netzwerk zum Thema zusammen zu tragen. Tatkräftig unterstützt hat uns hierbei das Projektbüro von A-Net (Wetterauer Netzwerk für Alleinerziehende) in Bad Vilbel. Herzlichen Dank hierfür!

A. Obleser

Anette Obleser
 Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



Titelthema

Weshalb gibt es keine Alleinerziehenden-Selbsthilfegruppen?

Früher war alles besser ...

Das hören wir oft und vielleicht empfinden wir auch so. Selten denken wir darüber nach, weshalb wir die Welt heute beschwerlicher erleben. Früher gab es in vielen Orten, auch hier in der Wetterau, Gruppen für allein mit Kindern lebende Erwachsene.

An mich wurde nun die Frage heran getragen, warum es heute keine Selbsthilfegruppen für Alleinerziehende gibt. Zweifellos handelt es sich doch um eine Gruppe von Menschen, die jede Menge Stärkung brauchen würde, die z.B. ein hohes Risiko trägt, zu den Armen in unserer Gesellschaft zu gehören. Da wäre nicht nur staatliche Förderung, sondern auch gegenseitige Unterstützung durchaus hilfreich. Trotzdem findet ein Zusammenschluss von Erwachsenen, die mit Kindern alleine leben, in dieser Form nur selten statt. Vielleicht noch in Großstädten, aber kaum in unseren ländlicheren Bezirken.

Wie meistens gibt es nicht den einen Grund, der das Nichtvorhandensein von Gruppen bewirkt, sondern es summieren sich verschiedene Ursachen zu diesem Gesamtergebnis. Einige davon will ich kurz skizzieren.

Zahl der Kinder

So ist zum Beispiel die Zahl der Kinder erheblich gesunken. Das heißt: Familien leben in größeren Abständen, weniger Kinder leben im erreichbaren Einzugsbereich. Es bereitet mehr Aufwand, sich zusammen zu tun. Menschen in vergleichbaren Lebensphasen sind nicht automatisch die Nachbarn nebenan.

Wertewandel

Infolge der offenen Wertediskussion in den Siebzigern des letzten Jahrhunderts waren Verhaltensweisen wie solidarisches Denken, der Einsatz für die Schwächeren, die Suche nach dem Miteinander-Leben und -Gestalten stärker in den Vordergrund getreten. In

dieser Zeit haben selbstbestimmte Gruppen stark an Bedeutung gewonnen. Es entstanden viele der heute bekannten Selbsthilfegruppen, vor allem im medizinischen Bereich, aber auch sozial motivierte Zusammenschlüsse. Durch die Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt und die finanziellen Probleme der öffentlichen Haushalte ist diese Entwicklung gestoppt worden. Sie ist einer Suche nach dem eigenen Vorteil, einem zunehmenden Egoismus gewichen. Problemlösungen werden nicht so sehr als gesell-

„Da bleibt wenig Kraft und Zeit, sich in Gruppen zu organisieren. Schade, es könnte so gut tun!“

schaftlicher, politischer Auftrag gesehen, sondern als individuell zu lösende Aufgabe. Es gilt als „Gefühlsduselei“ und unproduktives Verhalten, wenn eine Betätigung keinen sofortigen (finanziellen) Nutzen bringt. Solidarisches Handeln hat an Stellenwert verloren. Es ist damit als Instrument der Lebensgestaltung aus dem Bewusstsein verschwunden.

Erwerbstätigkeit

Die Anforderungen, den Lebensunterhalt selbst zu verdienen, sind in den vergangenen Jahren erheblich angestiegen. Unterhaltsleistungen nach der Scheidung für den Kinder betreuenden Elternteil sind vom Gesetzgeber zeitlich stark dezimiert worden. Dadurch entsteht bereits kurz nach einer Trennung ein erheblicher Druck, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen. Das schränkt die zeitlichen Möglichkeiten des betreuenden Elternteils, sich einer Gruppe anzuschließen oder diese gar zu initiieren, erheblich ein.



Foto: sylvi.bechle/photocase.com

Geringes Einkommen

„Alleinerziehende sind auf dem Arbeitsmarkt benachteiligt. Nicht weil sie allein erziehen, sondern weil sie mehrheitlich Frauen sind und weil sie Eltern sind.“ So schreibt der Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V. (VAMV) in seinen Forderungen für eine geschlechtergerechte Umgestaltung des Arbeitsmarktes. Schlechte Bezahlung in frauentypischen Berufen, geringe Aufstiegschancen und fehlende Arbeitsplätze außerhalb von Teilzeit und Niedriglohn nennt der Familienverband als Hauptursachen neben der immer noch mangelhaften Situation bei der Kinderbetreuung. Und logischerweise ist bei Alleinerziehenden kein Hauptverdiener da, der das Existenzniveau aufstockt. Das heißt: das Geld ist knapp.

Fehlende Kinderbetreuung

Sind die Kinder nicht gerade zwischen drei und sechs Jahre alt, fehlen Kinderbetreuungsplätze. Alleinerziehende sind aber auf ein qualitativ hochwertiges, quantitativ ausreichendes und flexibles Angebot angewiesen, das auch noch bezahlbar ist. Damit sie beruhigt arbeiten können, müssen die Arbeitszeiten, auch bei Schichtarbeit, abgedeckt sein. Von dieser Situation sind wir weit entfernt, der Alltag ist meist ein anderer. In Eile werden die Kinder in die verschiedenen Einrichtungen gebracht und nach der Arbeit wieder abgeholt. Jede Krankheit wird in dem fragilen Konstrukt zur Katastrophe. Wer hat schon eine (nicht berufstätige) Oma, die jederzeit einspringen kann?



Foto: damnfunky/photocase.com

Facebook & Co

Die Art der zwischenmenschlichen Kommunikation hat sich durch Mobiltelefon, Internet und „soziale Netzwerke“ stark verändert. Früher haben wir eine persönliche Aussprache mit dem Gesprächspartner vereinbart. Heute erwarten wir die ständige Erreichbarkeit, eine sofortige Verbindung und Reaktion. So praktisch dies auf der einen Seite ist, hat es doch auch Nachteile. Über Verteiler oder „Freunde“-Button werden häufig nicht mehr Einzelne angesprochen, sondern gleich mehrere Menschen oder eine Gruppe. Das macht die Kommunikation weniger verbindlich, beliebiger. Es entsteht zwar, auch ohne räumliche Nähe, ein Gefühl der Geborgenheit in der Clique, möglicherweise aber, ohne dass wirklich jemand Verantwortung übernommen hat.

Konsumhaltung

Nicht zuletzt hat sich die Haltung, Dienstleistungen zu nutzen, verändert. Wenn wir etwas bezahlen, wollen wir umgehend bedient werden. Das gilt auch für die staatlichen Leistungen, die wir mit den Steuerzahlungen erkaufen. Dieses Denken wird durch die allzeit und überall vorhandene Werbung verstärkt. Es wird nicht hinterfragt, wer die Leistung unter welchen Umständen erbringt. Ob es sich zum Beispiel um ein ehrenamtliches Engagement handelt, zu dem jede/r Einzelne beitragen kann oder ob es sich um eine Gemeinschaftsarbeit handelt, bei der die Möglichkeit zur Nutzung durch Mitarbeit erworben und erhalten wird? Es gilt als selbstverständlich, dass andere sich um das Gelingen kümmern. Der Eigennutz steht im Vordergrund.

Zusammenfassend kann ich sagen: Alleinerziehende leben unter erschwerten Bedingungen.

Sie müssen häufig Entscheidungen alleine treffen und immer den Alltag alleine organisieren. Oft verfügen sie über wenig(er) Geld, immer über wenig(er) Zeit. Versagen bei der Erziehung der Kinder wird ihnen gerne angelastet. Belobigungen für „gelungene“

Kinder sind eher selten. Ihre besonderen Belastungen werden meistens nicht gesehen und fast immer wird keine Rücksicht auf die komplizierten Lebensumstände genommen. Nur wenige Arbeitgeber haben Verständnis für familienbedingte Ausfälle. Keine Wohnungsbaugesellschaft baut Häuser, in denen sich Alleinerziehende gegenseitig unterstützen können. Die Mehrfachbelastungen sind oft grenzwertig. Da bleibt wenig Kraft und Zeit, sich in Gruppen zu organisieren. Schade, es könnte so gut tun!

Autorin



Jutta Fenske ist Familientherapeutin und setzt sich seit über drei Jahrzehnten für Kinder und Familien ein. In der Ev. Familien-Bildungsstätte Wetterau ist sie als welcome-Koordinatorin tätig und leitet Starke Eltern-Starke-Kinder-Kurse. Für mehrere Kirchengemeinden hält sie regelmäßig Elternsprechstunden ab. Im Frauenzentrum Wetterau leitet sie

den Bereich Beratung und Migration und berät Frauen in Krisen- und Notsituationen. Als langjährige Begleiterin von Familien und Beraterin von Müttern kennt sie das Glück und die Probleme, die Kinder bewirken können. Sie hat Freude daran, die passende Unterstützung und Entlastung für die alltäglichen Herausforderungen in jeder einzelnen Familie zu finden. Ihre drei bereits erwachsenen Kinder haben ihr fünf Enkelkinder geschenkt.

Kontakt

Tel. (0176) 22 09 19 76



Wie kann und sollte ein Netzwerk Alleinerziehende in der Wetterau unterstützen? Das war die spannende Frage, die rund 90 Besucherinnen und Besucher des Fachtags „Alleinerziehend – Wie geht's?“ am 23. Februar 2012 diskutierten.

A-Net – Wetterauer Netzwerk für Alleinerziehende –

Gemeinsam Alleinerziehende unterstützen

A-Net – wer ist das?

Das Wetterauer Netzwerk für Alleinerziehende, kurz A-Net, ist ein Zusammenschluss von Institutionen, Verwaltung und sozialen Einrichtungen aus dem Wetteraukreis. Zum A-Net-Koordinierungskreis gehören 9 feste Mitglieder: Jobcenter Wetterau (Projektleitung und Träger), Fachdienst Frauen und Chancengleichheit des Wetteraukreises (Projektleitung), Diakonisches Werk Wetterau, pro familia Friedberg, Fachdienst Familienförderung des Wetteraukreises, Agentur für Arbeit Gießen, Frauen Arbeit Bildung gGmbH, VHS Wetterau und Evangelische Dekanat Büdingen. Daneben arbeiten weitere Netzwerkpartnerinnen, z.B. Kitas, Familienzentren, Unternehmen etc. zu Schwerpunktthemen mit. Neue Partnerinnen und Partner sind jederzeit willkommen.

Was macht A-Net?

- A-Net fragt nach: Was brauchen Alleinerziehende vor Ort? (Umfragen)
- A-Net bewirbt Angebote für Alleinerziehende (Internet, Flyer, Presse, Newsletter).
- A-Net verknüpft bestehende Angebote und regt neue, bedarfsgerechte Angebote an.
- A-Net sensibilisiert für die Bedürfnisse und Lebenslagen Alleinerziehender.
- A-Net gewinnt neue Partner/innen und arbeitet mit diesen intensiv zu Arbeitsschwerpunkten z.B. zum Thema „Teilzeitausbildung“.

A-Net ist eines von 104 Netzwerken bundesweit, die im Rahmen des Projektes „Netzwerke wirksamer Hilfen für Alleinerziehende“ vom Bundesministerium und dem Europäischen Sozialfonds von Juni 2011 bis Mai 2012 teilfinanziert werden.



A-Net Koordinierungskreis bei der Gründung im September 2011

Im A-Net Projektbüro, angesiedelt beim Jobcenter in Bad Vilbel, koordinieren drei Mitarbeiterinnen die Aktivitäten des Netzwerkes.

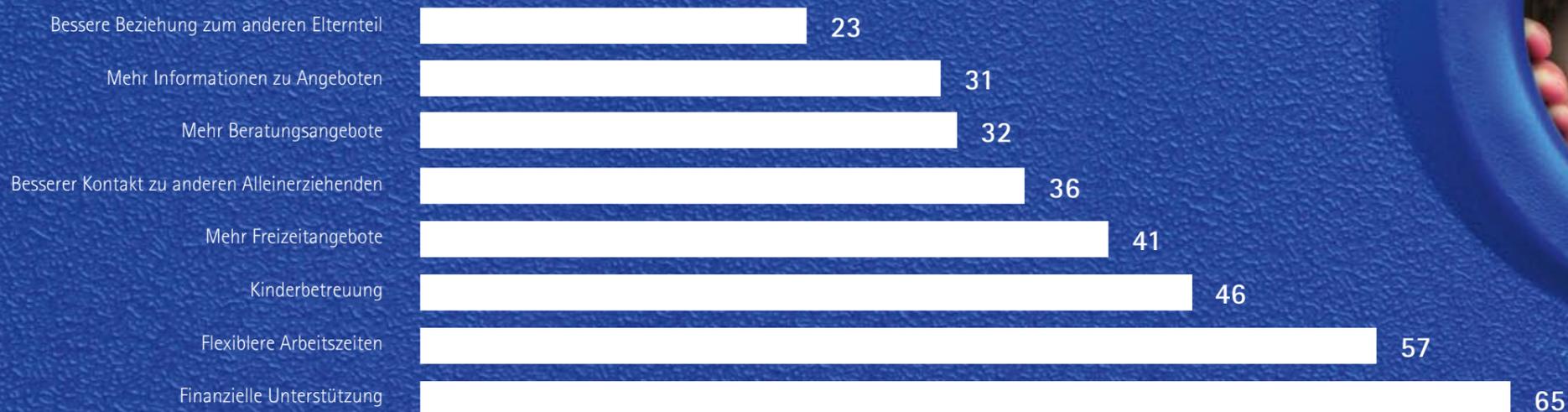
Kontakt

Katja Moritz & Sarah Parrish
A-Net Projektbüro
Jobcenter Wetterau
Bad Vilbel, Friedberger Straße 191



Tel. (06101) 9862127
a-net@jobcenter-ge.de
www.alleinerziehende-wetterau.de

In welchen Bereichen sehen Alleinerziehende im Wetteraukreis Verbesserungsbedarf ?



Angaben in % . Quelle: Umfrage A-Net 2011/2012



Was brauchen Alleinerziehende im Wetteraukreis?

A-Net Umfrage zur Situation Alleinerziehender

Insgesamt vier Monate lang (Oktober 2011 bis Januar 2012) hat A-Net einige der insgesamt 5.320 Alleinerziehenden (Quelle: Hessenstatistik) im Wetteraukreis nach ihren Bedürfnissen und Vorstellungen befragt: Per Fragebogenaktion, an der sich insgesamt 115 Alleinerziehende beteiligten, bei einem Workshop und in Gruppeninterviews. Ergänzend wurden Fachleute befragt, die mit Alleinerziehenden arbeiten (Beratungsarbeit, Arbeitsvermittlung, Bildungsträgern). Dies sind die Ergebnisse:

In den folgenden drei Bereichen sahen die Befragten den größten Verbesserungsbedarf:

1. Finanzielle Unterstützung

Der Wunsch nach mehr finanzieller Absicherung verwundert kaum – denn der Spagat zwischen Beruf, Familie, Haushalt ist nicht nur anstrengend, sondern auch teuer. Es entstehen höhere Kosten für Miete und Lebenshaltungskosten pro Kopf, als in einer klassischen Familie. Und trotz der ohnehin schon erhöhten finanziellen Belastung ist ein Alleinerziehendenhaushalt auch steuerlich schlechter gestellt. Denn der Entlastungsbetrag, den Alleinerziehende geltend machen können, ist nur ein Bruchteil im Vergleich zu den Einsparungen durch das Ehegattensplitting. Das heißt: Alleinerziehende, die es schaffen, Beruf und Familie erfolgreich zu vereinbaren, werden dann durch das Steuerrecht benachteiligt und in der Folge auch ihre Kinder – ein niedriger Lebensstandard ist die Folge. Im Wetteraukreis trifft dies auf

mehr als die Hälfte der Alleinerziehenden zu, die ihren Lebensunterhalt überwiegend aus eigener Erwerbstätigkeit finanzieren. Viele finden jedoch auch keine geeignete Arbeitsstelle oder eine ausreichende Kinderbetreuung. In der Folge sind sie auf Minijobs und Teilzeitstellen angewiesen, bei denen ihr Verdienst nicht ausreicht, um davon zu leben. Im Wetteraukreis sind hiervon ca. 1400 Alleinerziehende betroffen, die auf ergänzende Sozialleistungen nach dem SGB II (Hartz IV) angewiesen sind.

2. Familienfreundliche Arbeitsbedingungen

Auch mangelnde (ein)-familienfreundliche Arbeitsbedingungen sind noch immer ein großes Hindernis für Alleinerziehende. So erzählte eine Jobcenter-Mitarbeiterin, die bei der Umfrage von A-Net befragt wurde: „Vor kurzem hatte ich eine alleinerziehende Mutter in der Beratung mit sehr guten Qualifikationen, die Aussicht auf eine Festanstellung hatte. Der Arbeitgeber bestand jedoch darauf, dass sie morgens um 6.00 Uhr anfängt. Sie konn-

ten letztendlich die Stelle nicht annehmen, denn auch eine Tagesmutter konnte ihr Kind erst ab 7.30 Uhr nehmen. So ein Fall ist bei uns keine Seltenheit.“ Wie notwendig familienfreundliche Arbeitsbedingungen sind, spiegelten auch die Antworten der berufstätigen alleinerziehenden Mütter wieder. Mehr als die Hälfte der Befragten gaben an, flexiblere Arbeitszeiten zu benötigen. Auch wünschten sich viele mehr Unterstützung und bessere Absprachen mit dem Arbeitgeber. Insgesamt arbeiten Alleinerziehende wesentlich häufiger in Vollzeit als Mütter in Paarfamilien. Dies erklärt sich nicht allein durch die Notwendigkeit der finanziellen Absicherung, sondern ist häufig auch Teil eines Selbstkonzeptes.

Viele Alleinerziehende gaben an, stolz darauf zu sein, selbständig für sich und ihre Kinder sorgen zu können und ihren Kindern ein gutes Vorbild sein zu wollen. Gleichzeitig erhöht sich hierdurch der Druck nach guten Betreuungsmöglichkeiten, flexiblen Arbeitszeiten und der Wunsch, mehr Zeit für sich und die Kinder zu haben. Oft wurde in diesem Zusammenhang auch der zu lange Arbeitsweg genannt, der besonders für Alleinerziehende in der östlichen Wetterau ein großes Problem darstellt.

3. Mehr und flexiblere Kinderbetreuung

Die Kinderbetreuung ist ein Schlüsselthema für Alleinerziehende, das hat auch die Umfrage ergeben. Das Thema stand dementsprechend an 3. Stelle der Bereiche mit Verbesserungsbedarf. Dabei spielte die Kleinkindbetreuung unter 3 Jahren, z. B. in einer Krippe oder bei einer Tagesmutter, kaum eine Rolle, da A-Net mit der Umfrage eher Alleinerziehende mit älteren Kindern ab drei

Jahren erreichen konnten. Bei diesen war es die Nachmittagsbetreuung in der Kita, in der Schule, die Hausaufgabenbetreuung und Betreuungsmöglichkeiten in den Ferien, die am dringendsten benötigt wurden.

Mehr als die Hälfte der Befragten benötigten eine Form der Nachmittagsbetreuung. Bei den flexiblen Betreuungsangeboten waren es immer wieder die Randzeiten, an denen sich Alleinerziehende mehr Unterstützung wünschten. Hier wurden Tagesmütter, Aupairs, Samstagbetreuung, Ersatzoma, Förderunterricht und Betreuung durch den Vater genannt. Ein Drittel der Befragten benötigten mehr Betreuung in den Randzeiten. In den Gruppeninterviews erzählten viele Alleinerziehende, dass die angebotene flexible Kinderbetreuung durch Tagesmütter für sie zu teuer sei.

Kontakt

Katja Moritz & Sarah Parrish
A-Net Projektbüro
Jobcenter Wetterau
Bad Vilbel, Friedberger Straße 191

Tel. (06101) 9862127
a-net@jobcenter-ge.de

Eine Auswertung der Ergebnisse finden Interessierte unter www.alleinerziehende-wetterau.de



Foto: Juttaschnecke/photocase.com



Kurzzeitbetreuungsangebotes im „Planet Zukunft“

Treffpunkt in Nidda

In Nidda bietet das Evangelische Dekanat Büdingen Beratungsgespräche für Einzelne, einen monatlichen Treffpunkt und eine Ferienfreizeit in den Sommerferien an. Alle drei Bausteine werden von der Sozialarbeiterin Karin Kornelia Brückmann angeboten.

Bei den Treffpunkten geht es um Tipps und Informationen, Gespräche unter Gleichgesinnten, Verabredungen über die Treffen hinaus und gegenseitige Unterstützung. Die Themenpalette reicht von Kindererziehung über Berufstätigkeit, Ausbildung, Kinderbetreuung, ALG-II, Finanzen, Kur-, Erholungs- und andere Hilfsmöglichkeiten, Stärkung des Selbstbewusstseins bis zum Umgang mit dem Ex-Partner.

Zurzeit besteht die Gruppe ausschließlich aus allein erziehenden Frauen, worin sich die Tatsache wieder spiegelt, dass rund 90% der Alleinerziehenden Frauen sind. In der Vergangenheit haben auch schon allein erziehende Väter die Gruppe besucht – sie sind jeder Zeit herzlich willkommen.

„Eine besondere Bedeutung hatten für mich die vielen Gespräche mit anderen Müttern, das abendliche Zusammensitzen auf der Terrasse, die teils traurigen und ergreifenden, teils aber auch lustigen und unbeschwerten Momente.“

(Teilnehmerin einer Freizeit für Alleinerziehende)

Die Gruppe ist offen für Neue, sinnvoll ist eine vorherige Absprache mit Kornelia Brückmann, die diese Gruppe regelmäßig begleitet. Die Treffen finden im evangelischen Gemeindehaus in Nidda, Auf dem Graben 37, jeden 2. Samstag im Monat um 15⁰⁰Uhr statt.

Die Freizeiten für allein erziehende Frauen und ihre Kinder finden jeweils in den hessischen Sommerferien statt – 2012 bereits zum 22. Mal (Termin: 10. bis 18.07.2012). Sie sind für alleinerziehende

Frauen gedacht, die sonst keine Urlaubsmöglichkeit haben und bieten an den Vormittagen getrennte aktive, kreative oder auch entspannende Programme für Mütter und Kinder. Die Nachmittage sind dann für gemeinsame Unternehmungen vorgesehen. Es können ca. 10 Frauen mit ihren Kindern vom Kindergartenalter bis zum 10. Lebensjahr aus dem gesamten Wetteraukreis an der Fahrt nach Licherode teilnehmen. Seit Einführung von ALG-II ist es dem Dekanat immer wieder gelungen, Familien, die ALG-II beziehen, zu einem besonders günstigen Teilnahmebeitrag mit auf Fahrt zu nehmen. Hierzu ist eine Rücksprache mit Frau Brückmann erforderlich.

„Eine besondere Bedeutung hatten für mich die vielen Gespräche mit anderen Müttern, das abendliche Zusammensitzen auf der Terrasse, die teils traurigen und ergreifenden, teils aber auch lustigen und unbeschwerten Momente. Ich habe mein Lachen wieder gefunden, und es hat unendlich gut getan, sich nach ewig langer Zeit wieder einmal albern und jung zu fühlen. Das geht im Alltag doch leider komplett verloren, dafür ist der Druck der Verantwortung einfach zu hoch.“

Kontakt

Evangelisches Dekanat Büdingen
Nidda, Auf dem Graben 37
Karin Kornelia Brückmann
Tel. (06043) 9 64 00
kornelia.brueckmann@diakonie-wetterau.de

Treffpunkt in Büdingen

Im Rahmen des Modellprojektes „Familienstadt mit Zukunft“ des Hessischen Sozialministeriums ist 2008 in Büdingen das Familienzentrum „Planet Zukunft“ entstanden. Hier finden Menschen aller Altersgruppen eine Anlaufstelle, Information und Beratung, ein offenes Ohr, abwechslungsreiche Kurse und Veranstaltungen und vieles mehr.

Ein besonderes Angebot für Kinder und Eltern ist die Kurzzeitbetreuung: Dienstag, Donnerstag und Freitag in der Zeit von 9:00 – 12:00 Uhr und in der Zeit von 14:30 – 17:30 Uhr sowie Samstag von 10:00 – 14:00 Uhr gibt es dieses Betreuungsangebot für Kinder von einhalb bis zwölf Jahren. Die Betreuung kostet 50 Cent pro Stunde und ist für Menschen, die soziale Leistungen erhalten, kostenfrei.

Das Angebot möchte Eltern und vor allem auch Alleinerziehende entlasten, Raum und Zeit geben für beispielsweise Erledigungen, Arztbesuche oder ein Stückchen Freizeit, während die Kinder gut betreut sind, mit anderen Kindern spielen, basteln und toben können.

Alleinerziehend zu sein ist oft nicht so einfach – und weil andere Alleinerziehende das am besten verstehen, soll in Büdingen ein offener Treffpunkt ins Leben gerufen werden. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann bei vielen Fragen und Problemen sehr hilfreich sein. Es können unterstützende Kontakte und Netzwerke entstehen und darüber öffnen sich manchmal neue Türen.

Damit die Treffen auch ohne Kinder machbar sind, kann die Möglichkeit des Kurzzeitbetreuungsangebotes im „Planet Zukunft“ genutzt werden.

Als Treffpunkt bietet sich für den Anfang das zum Familienzentrum gehörende Café La Porta an. Es ist angedacht, dass die Treffen alle zwei Wochen samstags von 10:00 – 12:00 Uhr mit fachlicher Begleitung stattfinden, die noch gesucht wird. Die Weiterentwicklung des Treffpunktes soll sich an der Nachfrage und

den Bedürfnissen der Teilnehmer orientieren. Alle an dem Treffpunkt interessierten Alleinerziehenden können aber gerne schon jetzt Kontakt aufnehmen und werden dann zum ersten Treffen eingeladen.

Kommen Sie mit uns ins Gespräch und rufen Sie einfach an oder senden Sie uns eine Email – wir freuen uns auf Sie!

Kontakt

Familienzentrum „Planet Zukunft“
Heike Pfannenschmidt
Büdingen, Vorstadt 9-11
Tel. (06042) 9 53 41 01/-2
PZ@familienstadt-buedingen.de
www.familienstadt-buedingen.de





Treffpunkt in Bad Nauheim

Das Mütter- und Familienzentrum Müfaz

ist ein gemeinnütziger Verein, der dem Wegfall der Großfamilie und der dadurch oftmals verbundenen Isolation von Familien und Alleinerziehenden durch eine moderne Form des Zusammenlebens entgegenwirken will. Unser Motto lautet: Komm rein und mach mit!

Das Angebot richtet sich dabei an die gesamte Familie von 0 – 99 Jahren. Wir bieten eine Kinderkrippe mit täglicher Kinderbetreuung und verschiedene andere Kindergruppen ab dem Babyalter an. Der Minitreff für Kinder ab 1,5 Jahren an bis zu drei Vormittagen in der Woche ist ein Angebot für alle, die ihr Kind noch nicht täglich in die Betreuung geben wollen, aber dennoch einen Freiraum benötigen oder z.B. einem Minijob nachgehen. Kreativangebote, Bewegungs- und Sprachkurse, der Kochtreff, das Literatur-Cafe sowie der Notmütterruf gehören u.a. zum Angebot des Müfaz. Der Notmütterruf ist eine Einrichtung der Familienpflege und springt ein, wenn der betreuende Elternteil erkrankt und die Versorgung der Kindern nicht gewährleistet ist. Dabei werden die Kosten in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Herzstück unseres Hauses ist der offene Treff, oftmals erste Anlaufstelle und ein Ort für vielfältige Begegnungen. Das „Bistro im Müfaz“ ist Montag bis Freitag am Vormittag und am Nachmittag geöffnet. Man kann für kleines Geld frühstücken, sich mit anderen verabreden oder spontan auf einen Kaffee (und ein Stück Kuchen) vorbeikommen. Die Kinder beschäftigen sich dabei im angrenzenden Spielzimmer. Gleichzeitig ist immer das „Klamöttchen“, der Kinder-Second-Hand im Müfaz, geöffnet.

Das Bistro steht auch Gruppen für regelmäßige Treffen offen. Gerne möchte das Müfaz einen Treff für Alleinerziehende starten. Wer Interesse hat, einen solchen Treff zu leiten oder daran teilzunehmen, kann sich im Büro des Müfaz oder per Mail melden.

Am ersten Samstag im Monat treffen sich im Müfaz Väter mit Kindern zu einem gemeinsamen Frühstück. Die nächsten Termine sind Samstag, 05.05. und 02.06., jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt

Müfaz – Das Mütter- und Familienzentrum e.V.
 Bad Nauheim, Friedberger Str. 10
 Tel. (06032) 3 12 33
 info@muefaz.de
 www.muefaz.de



Treffpunkt in Karben

Das Mütter- und FamilienZentrum MüZe

(MüZe) ist eine selbstverwaltete Einrichtung für Familien, junge und alte Menschen, die in erster Linie von Müttern getragen wird. Es knüpft an die Traditionen der Großfamilie an und ist die moderne Art dieser Form von Zusammenleben.

Ausgrenzung, Isolation, Einsamkeit und der Verlust berufsbedingter Anerkennung sind häufig unerwartete Nebenwirkungen für den Elternteil, der sich nach der Geburt eines Kindes hauptsächlich um dessen Betreuung und Erziehung kümmert. MüZe ist ein offener Treffpunkt für alle Mütter und Väter, unabhängig von religiösen oder politischen Anschauungen und sozialer Herkunft, die sich auch während der Familienphase weiter außerhalb des eigenen Haushalts und der Kleinfamilie betätigen und am öffentlichen Leben beteiligen möchten. Im Mütter- und Familienzentrum finden sie Geborgenheit und Freundschaften, Raum zur Entfaltung, Kontakt, praktische Hilfe im Alltag und Anstöße zur Weiterentwicklung. Hier hört man einander zu, weil die gleiche Lebenssituation und damit einhergehende Erfahrungen miteinander verbinden.

Der Austausch und das Lernen voneinander gehören zu den wichtigen Säulen für das Zusammenarbeiten und -leben im Mütter- und Familienzentrum ganz nach dem Motto „Nicht jede/r kann alles, aber zusammen schaffen wir das, was wir brauchen.“

Alleinerziehende Eltern finden im MüZe Karben

- Entlastung durch die Kinderbetreuungsangebote Mini-kindergarten, „welcome-Praktische Hilfe für Familien mit Babys“ und die Babysitter- und Tageselternvermittlung,
- Kontakt- und Austauschmöglichkeiten in offenen Eltern-Kind-Treffen und Eltern-Kind-Kursen,

- Weiterbildungsangebote und
- vielfältige Beratungs- und Hilfsangebote für den Alltag.

Ein spezielles Angebot für Alleinerziehende gibt es bei uns (noch) nicht. Insbesondere durch die Teilnahme an unseren offenen Eltern-Kind-Treffen und Eltern-Kursen ergeben sich für Alleinerziehende Kontakt- und Austauschmöglichkeiten mit anderen – evtl. ebenfalls alleinerziehenden – Eltern, aus denen im Einzelfall praktische Hilfe im Alltag entsteht. Alleinerziehende haben selbstverständlich auch die Möglichkeit, unter unserem Dach eine Selbsthilfegruppe zu gründen und/oder bei Bedarf unser Netzwerk für Beratungen und praktische Hilfen – hier insbesondere das Angebot „welcome – Praktische Hilfe für Familien mit Babies“ – zu nutzen.

Kontakt

MüZe – Mütter- und FamilienZentrum Karben e.V.
 Karben, Berliner Str. 12
 Tel. (06034) 5 09 89 74
 www.mueze-karben.de



Fabelkurs PaMuKi



Foto: Juttaschnacke/photoease.com

Treffpunkt in Altstadt

Das PaMuKi Familienzentrum

versteht sich als Anlaufstelle für Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern, unter dem Motto: „Wir machen Alleinerziehende stark.“

Besonders in schwierigen Lebenslagen, wie z. B. bei einer Scheidung oder in der ersten Zeit als Alleinerziehende, stehen die Mitarbeiter beratend, begleitend und unterstützend zur Seite. Eltern erfahren hierbei, dass sie nicht so alleine sind, wie sie vielleicht so manches Mal glauben.

Neben einem umfangreichen Beratungsangebot finden im PaMuKi Kurse statt, in denen Alleinerziehende Entlastung erfahren, ihre Kompetenz erleben und in ihre neue Rolle hineinwachsen können. Zudem ermöglichen die Treffen das Knüpfen von Kontakten zu anderen Gleichgesinnten, fördern den Austausch untereinander und die Bildung von Netzwerken. Das Angebot umfasst: Geburtsvorbereitung, Kurse zur Rückbildung/Neufindung mit dem Baby, Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter, FABEL® Entwicklungsbegleitungskurse für Babys, Erlebnispark und Musikurse für Kleinkinder und Vorträge zu verschiedenen Gesundheits- und Erziehungsthemen wie z. B. zur gesunden Kinderernährung, der Grundschulzeit oder der Pubertät.

Bei finanziellen Schwierigkeiten finden die Mitarbeiter gerne mit den Eltern gemeinsam eine individuelle Lösung.

Kontakt

PaMuKi Familienzentrum e. V.
Altstadt, Vogelsbergstr. 21
Tel. (06047) 98 88 66
www.pamuki.de



Treffpunkt in Bad Vilbel

Elterncafé im Mütterzentrum

Hier treffen sich Mütter und Väter jeden Freitag von 9.30 – 11.30 Uhr zum Kennenlernen und Austauschen, während die Kleinen zusammen spielen können. Das Treffen ist selbst organisiert und wird von zwei Müttern begleitet. Weitere interessante Angebote für Alleinerziehende im Mütterzentrum sind die Hausaufgabenbetreuung und ein Mini-Kindergarten mit zwei Gruppen an jeweils zwei Vormittagen wöchentlich.

Kontakt

Mütterzentrum im Deutschen Kinderschutzbund Bad Vilbel
Bad Vilbel, Frankfurter Str. 85
Tel. (06101) 48 82 19 (montags 8:30-10:30 Uhr)
gs@dksb-bv.de • www.dksb-bv.de

Treffpunkt in Friedberg

pro familia

Ab Mittwoch, 16. Mai, 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr, bietet pro familia in Friedberg ein Gruppenangebot für Alleinerziehende kostenfrei an 8 Terminen im vierzehntägigen Abstand an. Hier können sich alleinerziehende Mütter und Väter austauschen und bekommen bei Bedarf Infos zu finanziellen Hilfen und ihre Antragstellung. Geplant sind zunächst diese 8 Termine, Interessierte können gerne laufend einsteigen.

Kontakt

pro familia Friedberg, Helga Hartmann
Friedberg, Saarstr. 30
Tel. (06031) 23 36
friedberg@profamilia.de

Treffpunkte an verschiedenen Orten

Maja-Projekt der FAB-Frauen Arbeit Bildung

Hier treffen sich junge Mütter einmal in der Woche, um sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

- vormittags für 3 Stunden,
- mit Kinderbetreuung,
- eine Beraterin ist vor Ort,
- laufender Einstieg, ohne Voranmeldung;

Maja gibt es in fünf Städten im Wetteraukreis.

Bad Vilbel, Haus der Begegnung: Montags, 9.00 – 12.00 Uhr

Friedberg, FAB: Mittwochs, 9.00 – 12.00 Uhr

Büdingen, Ev. Kirchengemeinde: Donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr

Gedern, Ev. Gemeindehaus: Freitags, 9.00 – 12.00 Uhr

Kontakt

Nicole Wehrheim, Tel. (06031) 69 37 19-69,
nicole.wehrheim@fab-wetterau.de

Janina Bingel, Tel. (06031) 69 37 19-48,
janina.bingel@fab-wetterau.de



Empfohlene Internetseiten

Family cockpit – Den Alltag einfacher organisieren.

Gerade für berufstätige Eltern ist die Abstimmung zwischen beruflichem und privatem Alltag eine ständige Herausforderung. Wer holt die Kinder ab, wenn die Besprechung länger dauert? Was tun, wenn das Kind krank ist? Wie ist die Betreuung geregelt, wenn eine Geschäftsreise ansteht? Da sind Arbeitgeber willkommen, die Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit familienfreundlichen Angeboten unterstützen.

MIT DEM FAMILY COCKPIT BEHALTEN ALLE KINDERLEICHT DEN ÜBERBLICK.

www.family-cockpit.com



Foto: purepeter/photocase.com

Interview mit einer allein erziehenden Mutter

Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung, führte das folgende Gespräch mit Alexandra Seckinger 45 Jahre, 3 Kinder (22, 19, 4) seit fast 9 Jahren allein erziehend, berufstätig.



„Wie empfinden Sie Ihre Situation als allein erziehende Mutter heute?“

„So, wie es jetzt ist, geht es mir gut. Ich bin zufrieden, hadere nicht mit meinem Schicksal. Das war nicht immer so. Ich bin durch existenzielle Krisen gegangen. Zuerst Trennung und Scheidung und dann war ich völlig allein auf mich gestellt. Ich habe mich selbstständig gemacht und auch gut verdient. Aber es war zu viel,

Kinder, Haushalt und Arbeit immer in Balance zu halten. Oft war ich so erschöpft und wusste nicht mehr, wie ich alles schaffen konnte.

Ich wurde schwer krank und durch die Krankheit rutschte ich in die Schulden und musste Privatinsolvenz anmelden. Ich habe um Hilfe gebeten, um alles wieder in normale Bahnen zu lenken. Die Krankheit hat mich auch zur Besinnung gebracht und mir die Frage gestellt: Was willst du mit deinem Leben machen, was ist dir wichtig? Die Antwort war klar: Die Kinder! Ich würde mich immer wieder für die Kinder entscheiden. Man muss reifen, um zu akzeptieren, dass man allein leben kann. Auch Einsamkeit muss man erkennen und damit fertig werden!

„Wie werden Sie mit der Alleinerziehung fertig?“

„Es ist schon eine große Aufgabe, Kinder auf das Leben vorzubereiten. Das heißt für mich, immer wieder zu überprüfen, ob ich nicht zu streng bin oder zuviel Raum gebe. Wichtig ist, dass das Vertrauensverhältnis nicht beschädigt wird. Ich selber hatte eine harte Kindheit. So hole ich mir manchmal professionelle Unterstützung, wenn ich mich unsicher fühle. Ich möchte nicht, dass meine Kinder die gleichen Erfahrungen machen. Dann gibt es auch Momente, wo ich es schön fände, wenn noch jemand da wäre, um nicht immer allein funktionieren zu müssen. Auch diese Momente gehen vorüber. Grundsätzlich ist es mir wichtig, dass die Kinder einen guten Kontakt zu ihrem Vater haben. Ich habe dafür gekämpft, dass der Vater meiner jüngsten Tochter Verantwortung übernimmt und es lernt, für sie da zu sein. Heute findet er es toll, eine Tochter zu haben.“

„Wie kommen Sie finanziell über die Runden?“

„Ich muss schon sehr aufpassen und das Geld gut einteilen. Für das Essen habe ich für uns alle pro Tag 5-6 Euro zur Verfügung. Ich achte sehr auf eine gute Qualität der Nahrungsmittel. Fertiggerichte gibt es nicht, auch keine süßen Limonaden. Früchte und Wasser sind viel gesünder. Auch bei der Kleidung achte ich auf gute Qualität. Wenn sie zu klein werden, verkaufe ich sie bei Ebay und kaufe wiederum hochwertige gebrauchte Anziehsachen. So wird das Budget nicht weiter belastet. Stolz bin ich darauf, dass auch meine Kinder gut mit Geld umgehen können.“

„Wo haben Sie Hilfen bekommen?“

„Ich wollte etwas anderes machen, in einen neuen Beruf einsteigen. Hilfe bekam ich durch das Jobcenter. Die Fallmanagerin war sehr kooperativ und brachte mich darauf, den sozialpädagogischen Grundkurs „Kids and care“ zu belegen. Ich hätte auch gern weiter gemacht und wäre gerne auf die Erzieherische Schule gegangen, aber das hat nicht geklappt. Ich fand dann bei der FAB eine Arbeit als Integrationshelferin, das sind Menschen, die sich um kleine Kinder kümmern, die seelisch oder körperlich behindert sind. Durch den Schulalltag begleite ich jetzt ein 7-jähriges Mädchen, für das sie eine „taffe“ Mutter gesucht haben. Das ist sehr oft extrem anstrengend – und es ist auch wunderschön, zu erleben, wie ein Kind langsam aufhört, sich gegen jeden und alles zu wehren und anfängt, wieder zu gedeihen. Inzwischen bewältigt sie den Alltag in einer Grundschule und auch das Zusammenleben in der Familie wird friedlicher.“

„Heute sind so viele Menschen allein erziehend und auf sich gestellt, da das familiäre Umfeld selten am gleichen Ort wohnt. Liegt es da nicht nahe, Netze gegenseitiger Hilfe oder eine Selbsthilfegruppe zu organisieren?“

„Ehrlich gesagt, ist es mir nie in den Sinn gekommen. Ich habe mich mit Freundinnen ausgetauscht und wir haben uns gegenseitig geholfen. Ich versuche, mit dem, was mir gegeben wird umzugehen, und etwas in mir hat gesagt: „Alex, der Weg, den du gehst, ist richtig.“

Beratungsangebote für Alleinerziehende

Folgende allgemeine Beratungsangebote bieten Alleinerziehenden in der Wetterau eine Orientierung zu unterschiedlichen Themen.

pro familia

Schwangerenberatung, Schwangerschaftskonfliktberatung, Sozial- und Familienrecht, Familienberatung

Friedberg, Saarstr.30
Tel. (06031) 23 36, friedberg@profamilia.de

Diakonisches Werk Wetterau

Ehe-, Familien- und Erziehungsberatung, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung, Beratung für Alleinerziehende, Kurvermittlung für Mütter

Friedberg, Saarstr. 55
Tel. (06031) 72 52-0, info.friedberg@diakonie-wetterau.de

Nidda, Bahnhofstr.26,
Tel. (06043) 9 64 00, info.nidda@diakonie-wetterau.de

Caritasverband Gießen e.V.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Kurberatung (Mutter-Kind-Kur), Schwangerenberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung

Friedberg, Kleine Klostersgasse 16
Tel. (06031) 58 34, alb.friedberg@caritas-giessen.de

Büdingen, Berliner Str.2
Tel. (06042) 39 22, alb.buedingen@caritas-giessen.de

Wetteraukreis, Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Fragen rund um die Erziehung und das Zusammenleben mit Kindern und Jugendlichen

Friedberg, Am Seebach 1c
Tel. (06031) 83 32 41

Fachdienst Frauen und Chancengleichheit des Wetteraukreises

Erstberatung für Frauen und Weitervermittlung, Trennung und Scheidung, Arbeitszeitgestaltung, Beruflicher Wiedereinstieg, Konflikte mit dem Arbeitgeber, Existenzsicherung

Friedberg/Büdingen
Tel. (06031) 83 53 01
fachdienst-frauen@wetteraukreis.de

wellcome Bad Vilbel

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Ev. Familien-Bildungsstätte / Stadt Bad Vilbel
Bad Vilbel, Marktplatz 2
Te. (0152) 2690 84 54, bad-vilbel@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de

Beratungsangebote für Alleinerziehende

Evangelisches Dekanat Büdingen

Nidda, Auf dem Graben 37

Tel.: 06043/96400

kornelia.brueckmann@diakonie-wetterau.de

Frauzentrum Wetterau e.V.

Beratung von Frauen aus allen Nationen in Krisen- und Notsituationen, Betreuung von Gesprächs- und Selbsthilfegruppen im Frauzentrum

Friedberg, Wintersteinstr. 3

Tel. (06031) 25 11, frauenzentrum.wetterau@t-online.de

www.frauzentrum-wetterau.de

Angebote der vhs wetterau

Fortbildung/Weiterbildung, Trennung/Patchworkfamilie und Gesundheit; „Starke Eltern – Starke Kinder“, „Eine Patchwork-Familie meistern“, „Was Kinder brauchen, wenn Eltern sich trennen“, „Individuelle Bewerbungsberatung“, EDV-Kurse, Yoga-Kurse, „Stress lass nach“ etc.

Friedberg, Friedensstr. 18

Tel. (06031) 7 17 60, info@vhs-wetterau.de

www.vhs-wetterau.de

Angebote der Evangelischen Familienbildungsstätte

Bad Nauheim, Friedberg, Butzbach, Bad Vilbel und Büdingen: z.B. „Stress vermeiden – Erziehungstipps für den Alltag“, „Kinder stark machen“, „Elternsprechstunde – Sie fragen, wir antworten“, Freizeitangebote mit Kindern, z.B. einen Waldspielkreis; für ältere Kinder und Teenager; Vater-Kind-Wochenende am Neuenhainer See;

Bad Nauheim, Am Goldstein 4b, Alte Wäscherei-Nordturm

Tel. (06032) 3 49 70 00, info@ev-familien-bildungsstaette.de

www.ev-familien-bildungsstaette.de

Mutter-Kind Kur/ Vater-Kind-Kur

Kindererziehung, Job, Haushalt – wenn die Dreifachbelastung zu viel wird, kann eine Kur helfen. Grundsätzlich muss diese vom Hausarzt für sinnvoll und medizinisch notwendig erachtet werden. Eltern können bei ihrer Krankenkasse eine Antragsformular anfordern, diese überprüft die Bewilligung und nennt ihnen ihre jeweiligen Vertragshäuser, prinzipiell ist die Kur aber auch in jeder anderen geeigneten und zugelassenen Klinik möglich.

Caritasverband Gießen e.V. sowie Diakonisches Werk Wetterau, Kontakte s.o.,

Kreisverband der AWO Wetterau e.V.

Friedberg, Kleine Klostergasse 16

Tel. (06031) 57 24, awo-wetterau@t-online.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Friedberg, Homburger Str.26

Tel.(06031) 6 00 02 10

info@drk-friedberg.de

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter wurde 1967 von Luise Schöffel zunächst als Interessenvertretung und „Verband lediger Mütter“ gegründet. Anlass war ihre Kritik am Referentenentwurf von 1966 zur Reform des sog. „Unehelichenrechts“. Viele Regelungen gingen an dem Verfassungsauftrag des Grundgesetzes vorbei, „unehelichen Kindern die gleichen Bedingungen für ihre leibliche und seelische Entwicklung und ihre Stellung in der Gesellschaft zu schaffen wie den ehelichen.“ Ihr wurde schnell klar, dass sie als Einzelkämpferin wenig Chancen hatte, gehört zu werden und nur durch den Zusammenschluss von Betroffenen der nötige Druck aufgebaut werden konnte.

In den folgenden Jahren organisierten sich in dem Verband nicht nur ledige Mütter, sondern auch geschiedene, getrennt lebende und verwitwete Mütter und Väter. Zur Interessenvertretung auf Länder-, kommunaler und regionaler Ebene wurden Landes-, Orts- und Kreisverbände und Kontaktstellen gegründet. 1974 wurde der Landesverband Hessen gegründet. Er versteht sich als Familienverband, der sich für die Förderung und die Gleichstellung von Einelternfamilien und Frauen einsetzt.

Der VAMV ist auf kommunaler und regionaler Ebene immer auch ein Forum für Selbstorganisation und Selbsthilfeaktivität, in der sich Mütter und Väter organisieren, um sich für die Verbesserung der Situation von Einelternfamilien einzusetzen und sich gegenseitig zu unterstützen. Der Informations- und Erfahrungsaustausch führt oft zwischen den Eltern zur Feststellung, dass bestimmte Probleme nicht individuell bedingt und lösbar sind, sondern Veränderungen im sozialen oder politischen Bereich erfordern, wie fehlende Kinderbetreuungsangebote und nicht bedarfsgerechte Öffnungszeiten, eingeschränkte Mobilität durch Fahrpläne und Taktzeiten im Öffentlichen Personen-Nahverkehr.

Die in und mit der Gruppe gewonnenen Erfahrungen mit Eigeninitiative, politischem Handeln, ebenso hinzugewonnene Fähigkeiten im Reden, Argumentieren, im Artikulieren von Interessen und Bedürfnissen sind Kompetenzen, die sowohl für die private Lebensführung als für die berufliche Entwicklung wertvoll sein können. Sie machen darüber hinaus Alleinerziehende zu Akteuren, die gesellschaftliche Rahmenbedingungen mitgestalten.

Der VAMV führt dazu Gespräche in den Landesministerien, mit den im Landtag vertretenen Parteien, gibt Stellungnahmen ab und wird zu Anhörungen eingeladen.

Der Landesverband ist Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft der Familienorganisationen in Hessen (AGF), im LandesFrauenRat Hessen, im Paritätischen Landesverband Hessen und im Bündnis Soziale Gerechtigkeit in Hessen und über das Bündnis auch Träger der Hessischen Sozialforen.

Bei der Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und Gremienarbeit geht es auch um die Gewinnung von Bündnispartnern zur Vertretung von gemeinsamen Positionen und Forderungen. So haben z.B. die in der AGF zusammengeschlossenen Familienorganisationen ein gemeinsames Grundsatzprogramm als Grundlage für ihre Arbeit in Hessen erarbeitet.

Verband alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband Hessen e.V. (VAMV)

Forum für Selbstorganisation und Selbsthilfeaktivität

Bildungspolitik ist Ländersache und daher ein Bereich, wo unmittelbare Einflussmöglichkeiten auf Landesebene bestehen. Der Landesverband hat sich von Anfang an in vielfältiger Weise ganz allgemein und für spezifische bildungspolitische Themen engagiert. Zentral sind die Forderungen nach ganzheitlicher Bildung, nach bedarfsgerechten und ausreichenden Kinderbetreuungsangeboten, d.h. über den bestehenden Rechtsanspruch auf einen Halbtagsplatz hinaus! Im schulischen Bereich setzt sich der VAMV für den Ausbau der Ganztagschule als flächendeckendes, bedarfsgerechtes Angebot ein, das Nachhilfeunterricht und Hausaufgabenbetreuung zu Hause überflüssig macht.

Die kritische Auseinandersetzung mit der Arbeitsmarkt- und Beschäftigungspolitik und die Vereinbarkeit von Familie und Erwerbsarbeit sind thematische Dauerbrenner im VAMV. Auf Bundesebene hat der VAMV im letzten Jahr ein Positionspapier mit 10 Forderungen für eine geschlechtergerechte Arbeitsmarkt- und Beschäftigungspolitik verabschiedet und festgestellt: Alleinerziehende auf dem Arbeitsmarkt sind vor allem auch deshalb benachteiligt, weil sie mehrheitlich Frauen und weil sie Eltern sind.

Verbandsintern befasst sich eine Arbeitsgruppe mit Neuregelungen zum Sorge- und Umgangsrecht. Aktuell stehen zwei Themen im Vordergrund: Die Gerichts- und Beratungspraxis des neuen familienrechtlichen beschleunigten Verfahrens zur Regelung des Umgangs- und Sorgerechts und die bevorstehende Neuregelung des gemeinsamen Sorgerechts nicht miteinander verheirateter Eltern.

Der Landesverband will insbesondere die Bildung von Initiativgruppen und Kontaktstellen von Einelternfamilien in ländlichen Regionen Hessens fördern und die regionale Vernetzung von alleinerziehenden Eltern in Hessen unterstützen. Im Landesverband wurde dazu ein eigenes Projektkonzept entwickelt. Die Umsetzung des Projektvorhabens ist auf Basis der bisher ausschließlich ehrenamtlich geleisteten Arbeit und der finanziellen Lage des Verbandes nicht leistbar. Der Landesverband sucht daher aktuell nach entsprechenden Kontakten zur Finanzierung und Förderung des Projektes.

Ingrid Kruppa, Vorsitzende VAMV Landesverband Hessen e.V.



Foto: ventiva/photocase.com

Kontakt

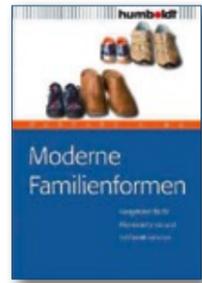
VAMV Landesverband Hessen e.V.

Frankfurt, Adalbertstr. 15/17

Tel. (069) 97 98 18 79

vamv_hessen@hotmail.com





Moderne Familienformen

Navigationshilfe für Alleinerziehende und Patchworkfamilien

Alleinerziehend oder Patchwork-Familie wer in sogenannten modernen Familienformen lebt, für den hält der Alltag viele Herausforderungen bereit. Die Autorin zeigt Lösungswege für die typischen Probleme und macht all jenen Mut, die sich hin und wieder schlicht überfordert fühlen.

Infos

Autorin: Barbara Link
Verlag: Humboldt 2008
ISBN-13: 9783899941685
ISBN-10: 3899941683
8,90 Euro



Familienstand: Alleinerziehend

Christina Bylow geht es in ihrem Buch um die Anerkennung einer Lebensform, die in den letzten 10 Jahren explosiv zugenommen hat. Ehe und Familie stehen unter besonderem Schutz des Staates Alleinerziehende dagegen nicht. Die Autorin beleuchtet alle Facetten dieser Lebensform, die weder wirklich wahrgenommen noch als gleichwertig anerkannt wird. Sie „unternimmt eine Reise in ein Land, das viele verurteilen, ohne es je betreten zu haben“.

Das an Zukunftsperspektiven, Ideen und Lösungswegen reiche Buch versteht sich als engagierter Anstoß zu einer Debatte, die noch immer mit Ideologie überfrachtet ist. Lebendig wird es durch Interviews sowohl mit politisch verantwortlichen Persönlichkeiten als auch mit Alleinerziehenden.

Infos

Autorin: Christina Bylow
Verlag: Gütersloher Verlagshaus 2011
ISBN-13: 9783579067513
ISBN-10: 3579067516
14,99 Euro



1 Frau, 4 Kinder, 0 Euro (fast)

Eben noch wohlhabende Managergattin, muss Petra van Laak nach der Trennung von ihrem Mann mit vier kleinen Kindern in eine Sozialwohnung ziehen. Wie soll sie den nächsten Einkauf bezahlen, woher Kinderschuhe bekommen? Entschlossen und verzweifelt versucht sie, ihr eigenes Leben mit den Kindern auf die Beine zu stellen. Abenteuerliche Jobangebote, hürdenreiche Wohnungssuche und absurde Begegnungen in Behörden zeigen, wie dünn der Faden ist, an dem das Mittelschichtleben hängt.

Infos

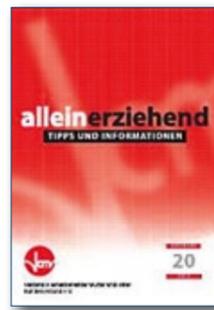
Autorin: Petra van Laak
Verlag: Droemer/Knaur 2012
ISBN-13: 9783426226193
ISBN-10: 3426226197
14,99 Euro

Allein erziehend – Tipps und Informationen

Wo bekomme ich finanzielle Unterstützung? Was sind meine Ansprüche? Welche Rechte hat mein Kind? Antworten auf diese und viele weitere Fragen finden Sie im Taschenbuch: Alleinerziehend – Tipps und Informationen

Infos

Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Bundesverband e.V. – VAMV (Hrsg.), Berlin 2012, 216 Seiten
Bestellhinweis: Einzel Exemplare sind Bestandteil unseres Infopakets. Die Versandpauschale beträgt 5 Euro
Fragen dazu bei kontakt@vamv.de



Neuer Online-Wegweiser für Alleinerziehende in der Wetterau

Ob Kinderbetreuung, Unterhalt oder der Austausch untereinander, ein neuer Online-Wegweiser informiert Alleinerziehende in der Wetterau und benennt wichtige Ansprechpersonen und Adressen.

Unter www.alleinerziehende-wetterau.de gibt es ab Juli 2012 das eigene Portal für Alleinerziehende im Wetteraukreis. „In erster Linie wollen wir Alleinerziehende darin unterstützen, die für Sie interessanten Angebote schnell & aktuell zu finden“, sagte Kornelia Schäfer, Leiterin des Projektes A-Net, das die Seite gemeinsam mit der Agentur „einsatzbüro“ entwickelt hat.

Moderne & benutzerfreundliche Navigation

Insgesamt neun Rubriken gibt es auf der Startseite, die als leicht wiedererkennbare Piktogramme dargestellt sind. Von Finanzen, über Trennung & Scheidung, Ausbildung & Beruf bis hin zu Kindern und Freizeitangeboten ist das bunte Angebot gut sortiert. Wer lieber regional schaut, was es in seiner Stadt so alles gibt, kann dies über die A-Z Suche. Mit dieser kann die Nutzerin das Angebot schnell nach Städten und Gemeinden und auch nach Themen filtern.

Bedürfnisse und Lebensumstände Alleinerziehender stehen im Mittelpunkt

Innerhalb der Rubriken stehen die Alleinerziehenden, ihre Bedürfnisse und Lebensumstände im Mittelpunkt. Sarah Parrish, verantwortliche Mitarbeiterin von A-Net erläutert: „Alleinerziehende haben ja die gleichen Sorgen, wie andere Mütter und Väter auch. Was sich sonst allerdings zwei teilen, lastet bei Alleinerziehenden auf einem paar Schultern – die finanzielle Absicherung, das Holen und Bringen der Kinder, Erziehungssorgen und, und, und... Wir haben versucht, bei den Themen der Homepage dies vor Augen zu haben. Besonders hilfreich waren die vielen Anregungen, die wir in Einzelinterviews von Alleinerziehenden bekommen haben. In der Rubrik „Denk an Dich“ stellen wir beispielsweise u.a. Freizeitangebote, Treffpunkte zum Austausch, die Mutter-Kind-Kur und psychologische Unterstützung vor. Hier greifen wir das Bedürfnis nach „Raum & Zeit für sich selbst“ auf, das uns viele Alleinerziehende zurückgemeldet haben. Denn durch die Dreifachbelastung von Kindern, Haushalt und Beruf bleiben die eigenen Bedürfnisse oft auf der Strecke.“

Ein weiteres Beispiel ist die Rubrik „Finanzen“. Hier versuchen wir besonders darauf einzugehen, dass Alleinerziehende im Verhältnis zu Paarfamilien wesentlich höhere Ausgaben haben. Auf den Punkt gebracht, ist alleine zu erziehen nicht nur anstrengender, sondern es kostet auch mehr als „gemeinsam“ in einem Haushalt zu erziehen. Neben finanziellen Unterstützungsleistungen stellen wir in diesem Kapitel deshalb auch Spartipps, die Budgetberatung und die Lohnsteuerhilfeberatung vor.

Raum für Kontakte und Austausch

Neben dem Informationsbereich bietet die neue Homepage auch Raum für den Austausch untereinander. Auf einer virtuellen Pinnwand können Alleinerziehende „Kleinanzeigen“ einstellen, z.B.



wenn Sie Kindersachen verkaufen möchten, einen Gesprächskreis gründen wollen oder einfach andere Alleinerziehende kennenlernen möchten.

Homepage auch für Fachleute

Helga Fuchs, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit und Kooperationspartnerin von A-Net schätzt insbesondere die Stärkung der regionalen Infrastruktur für Alleinerziehende durch die Homepage. „Natürlich können auch Fachleute, beispielsweise aus Beratungsstellen, Bildungsträgern, Kitas oder Schulen den Wegweiser gut nutzen. Um sich zu informieren, um evtl. neue Kooperationspartner zu finden und um eigene Angebote zu bewerben.“

Denn nicht nur Alleinerziehende, sondern auch Institutionen, Vereine etc. sind aufgefordert, mitzumachen. Mit der Funktion „Angebot einstellen“ kann jeder, der ein Angebot für Alleinerziehende anbietet, dies einstellen.

„Das Portal ist jung und soll es auch bleiben“, beschreibt Jutta Messerschmidt, ebenfalls Leiterin vom Projekt A-Net die Seite mit einem Augenzwinkern. „Damit ist gemeint, dass wir uns über Lob, Kritik und Verbesserungsvorschläge jederzeit freuen und versuchen werden, die Homepage laufend dahingehend zu verbessern, dass sowohl Alleinerziehende als auch Netzwerkpartnerinnen und -partner einen möglichst großen Nutzen haben. Ein großer Pluspunkt der Homepage ist, dass dieser Spielraum für Veränderung da ist. Außerdem können wir so wesentlich mehr Alleinerziehende erreichen, als nur über Flyer, Pressemeldungen oder am Telefon. Und das Internet hat keine Öffnungszeiten. Im Netz zu surfen geht prima abends auf der Couch, wenn die Kinder schlafen und (alleinerziehende) Eltern endlich einmal Zeit haben, eigenen Interessen nachzugehen.“

www.alleinerziehende-wetterau.de



Autismus Wetterau

Neue Regionale (Eltern-) Initiativgruppe

Ziel unserer Initiative soll es sein, eine Gesprächsplattform zu schaffen, in der Erfahrungen ausgetauscht und hilfreiche Informationen weitergegeben werden können. Von anderen Selbsthilfegruppen ist bekannt, dass ein großer Bedarf nach Anlaufstellen besteht, die das Thema Autismus behandeln. Nur ein besseres Wissen über die Autismus-Spektrum-Störung wird der Besonderheit dieser Behinderung gerecht. Wir wünschen uns eine bessere Integration der betroffenen Menschen in unsere Gesellschaft. Deshalb bitten wir auch um Teilnahme von Personen aus den Bereichen Schule, Medizin, Fördereinrichtungen, Soziales, Politik und Presse sowie von Nachbarn und Freunden.

Kontakt

Petra Müller (Friedberg) und Rolf Heller (Echzell):
Mo., Mi., Do., 18-20 Uhr, Tel. (0 60 08) 14 02 (Echzell),
autismus-wetterau@t-online.de

autismus Rhein-Main e.V., Regionalverband zur Förderung von
Menschen mit Autismus, Frankfurt am Main, Mo., Mi., Fr., 9-15 Uhr,
Tel. (069) 7 89 46 61, autismus.rhein-main@t-online.de,
www.autismus-rhein-main.de

Lebensfreude wieder finden

Neue SHG für Menschen mit Depressionen in Bad Vilbel

Das Motto dieser neuen Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel lautet wörtlich gemeint „Raus aus der Depri!“ Es wird sowohl regelmäßig stattfindende Gruppengespräche (z.B. mit den Themen „Glück ist wieder lernbar“, „Lebensfreude früher und heute“, „Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht“) als auch kleinere Aktivitäten geben, die die Teilnehmer/Innen der Gruppe noch selbst zusammenstellen werden. Die Gruppe ist für Menschen gedacht, die bereits in Behandlung sind (z.B. psychosomatische Rehabilitation, Psychotherapie, Psychiatrie), oder einen Therapieplatz suchen, denn der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann keine Therapie ersetzen, sondern ist ein Mosaiksteinchen unter vielen im Gesundungsprozess. Die Gruppentreffen finden wöchentlich statt, jeden Mittwoch um 10.00 Uhr. Die Teilnahme an den Treffen ist nur möglich nach einem Vorgespräch in der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel, Termine zum Vorgespräch und weitere Infos gibt es unter (06101) 13 84 oder info@buergeraktive.de.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel
Tel. (0 61 01) 13 84, info@buergeraktive.de, www.buergeraktive.de

Väter gesucht – neue Vater-Kind-Gruppe in Bad Vilbel

„Vater werden ist nicht schwer – Vater sein dagegen sehr“. Was im 19. Jahrhundert bei Wilhelm Busch galt, liest sich in der heutigen Ratgeber-Literatur für's 21. Jahrhundert so: „Mach mich stark für's Leben – was nur Väter ihren Kindern geben können“, „Papa für Anfänger – 62 Dinge, die ein toller Papa echt können muss“ oder auch „Papa ist die beste Mama – ein Ratgeber zum Rollentausch“. Aber warum mehrere Regalmeter trockenes Papier durchforsten? Warum nicht einfach mit anderen Vätern drüber reden und auch noch Spaß dabei haben? Der Kinder- und Jugend-Psychotherapeut Jörn-Gabriel Schmidt aus Bad Vilbel möchte mit anderen „Fachmännern“ eine Vater-Kind-Gruppe ins Leben rufen. Er ist gerade in Elternzeit und genießt es sichtlich, viel Zeit mit seiner sechs Monate alten Tochter verbringen zu können. Aber er weiß auch, wie gut es tut, sich mit anderen auszutauschen: „Jeder kann den anderen neue Anregungen geben und auch bekommen,

Freude und auch Probleme können wir in der Gruppe teilen und vielleicht planen wir sogar mal gemeinsame Vater-Kind-Aktivitäten ...“. Schmidt möchte Väter ansprechen, deren Kinder ca. 6 bis 14 Monate alte sind; auch möchte er Wochenend- und Abendtermine nicht ausschließen, um mit seiner Gruppe offen zu sein für berufstätige oder alleinerziehende Väter.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel
Tel. (0 61 01) 13 84, info@buergeraktive.de, www.buergeraktive.de

Oder: vaetergruppe@yahoo.de

Co-Glöckchen

Der Freundeskreis Wölfersheim hat seit dem letzten Jahr eine Angehörigengruppe

Was ist Co-Abhängigkeit?

Die Suchterkrankung eines Menschen beeinflusst sein gesamtes Umfeld.

Dort, wo Familienmitglieder, gute Freunde oder Arbeitskollegen abhängig sind, gibt es Menschen, die unmittelbar von den Auswirkungen der Suchterkrankung betroffen sind. Sie sind mitbetroffen. Von daher wird in der Suchtkrankenhilfe von einem Suchtsystem und der

Familienkrankheit „Sucht“ gesprochen. Die Suchterkrankung eines Menschen beeinflusst sein gesamtes Umfeld. Die Angehörigen beschäftigen sich mit den Problemen der Abhängigen. Sie versuchen, Hilfestellungen zu geben. Sie warnen und ermahnen, um dann doch wieder zu beschützen, zu erklären und zu rechtfertigen.

Der Mann, der seine Kollegin nicht verraten möchte, wenn diese schon wieder betrunken zur Arbeit kommt und er deshalb für sie Arbeiten übernimmt, für sie lügt...

Die Frau, die ihrer Freundin immer und immer wieder zuhört, für sie Termine „sauen“ lässt, sogar nachts für sie Zeit hat, mit deren Partner „verhandelt“, weil die Freundin es wegen ihrer Abhängigkeit nicht mehr kann...

Das Kind, das putzt, wäscht, kocht usw., damit die Familie zusammengehalten wird, während die Mutter sich mit Tabletten betäubt...

Die Ehefrau, die sich für ihren Mann Alibis ausdenkt, ihn vor den Kindern und Nachbarn entschuldigt, ihn abends aus der Kneipe abholt...

Die Mutter, die für ihren Sohn wiederholt Kredite aufnimmt und Spiel-Schulden begleicht... All diese Menschen zeigen co-abhängige Verhaltensweisen.

Die Sucht wird lediglich mitgetragen und dadurch verlängert.

Diese Beispiele erscheinen nicht außergewöhnlich. Es gilt vielmehr in unserer Gesellschaft als Wert, dass ein Kollege sich „kollegial“ verhält, dass Freunde füreinander da sind und gemeinsam „durch Dick und Dünn“ gehen, dass die Ehefrau sich für ihren Mann einsetzt und sich schützend vor die Ehe stellt, ja sogar, dass ein Kind „schon mal aushilft“, wenn die Eltern unpässlich sind. Das Umfeld bewertet diese „helfenden“ Menschen mit positiven Äußerungen wie: Sie „setzen sich ein“, „halten viel aus“, „sind gute Freunde“, „sind belastbar“, „sind loyal“, „sind besonders selbständig“. Mit diesem scheinbar helfenden Verhalten wird dem abhängigen Menschen jedoch keinesfalls wirklich geholfen. Die Sucht wird lediglich mitgetragen und dadurch verlängert. Je nach Intensität dieses Verhaltens wird von „Co-Abhängigkeit“ gesprochen.

Der co-abhängige Mensch übernimmt Aufgaben der/des Abhängigen, bis bzw. da diese/r keine Verantwortung mehr trägt. Er beschäftigt sich fast pausenlos mit dem Zustand seines Gegenübers. Die eigene Person gerät völlig in den Hintergrund – hierfür ist keine Zeit und keine Kraft mehr vorhanden. Es wird nur noch für den anderen und durch den anderen Menschen gelebt. Dieser stellt gleichermaßen Lebensaufgabe und Lebenssinn dar.

Kontakt

Freundeskreis Wölfersheim,
Tel. (06036) 98 41 01

Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Friedrichsdorf / Karben

20 Jahre Selbsthilfegruppe

Im Jahr 1992 entwickelte sich aus einer Hand voll Gleichgesinnter unsere Selbsthilfegruppe. Einige der Gründungsmitglieder waren an Morbus Crohn, andere an Colitis ulcerosa erkrankt. Die einen kamen aus Friedrichsdorf im Hochtaunuskreis und die anderen aus Karben im Wetteraukreis. Das erklärt, wie es zu dem komplizierten Namen kam.

Unsere Beschwerden gehören zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, kurz CED genannt, und treten in erster Linie mittels Durchfall und Bauchschmerzen in Erscheinung. Eine ganze Reihe von Nebenerkrankungen können hinzukommen. Das alles hat eine enge Verbundenheit mit dem „stillen Örtchen“ zur Folge. Aktivitäten jedweder Art, sei es im Alltag oder in der Freizeit, können durch die daraus resultierende verminderte Leistungsfähigkeit immer wieder zu einem Kraftakt werden.

Aber das Leben hat viele Facetten und zwischen den nicht so guten Phasen gibt es auch immer wieder Zeiten, in denen unser Darm friedlich ist. Zwischen den akuten Schüben fühlen wir uns wieder in der Lage, zumindest kleine Bäume auszureißen.

Diese Vielfalt der Befindlichkeitszustände macht den Kern unserer Selbsthilfegruppe aus. Die akut Erkrankten werden von den schubfreien Mitgliedern aufgerichtet. Andererseits werden die zeitweilig Wohlbefindlichen daran erinnert, dass es auch immer wieder schlechte Zeiten geben kann und man jeden Tag des Sich-Gesund-Fühlens bewusst genießen sollte. Man weiß nie, wie lange es dauert, bis die nächste Entzündungsphase beginnt, wie schwer sie verläuft und wie lange sie andauert.

Gelegentlich interessieren sich neue Leute für uns. Wir laden sie ein, an einem unserer regelmäßig stattfindenden Treffen teilzunehmen. So kann jeder Gast herausfinden, ob er sich bei uns wohl fühlt und sich vielleicht sogar der Gruppe anschließen möchte.

Im Verlauf der letzten 20 Jahre hat es in der medizinischen Herangehensweise immer wieder Veränderungen gegeben. Sie bildet die Grundlage für den Gesprächsstoff bei unseren Gruppentreffen. Selbstverständlich bleibt auch der familiäre und private Aspekt nicht außen vor, denn alle Bereiche des Lebens nehmen Einfluss

auf unser Befinden. Und wo kann man sich besser die Dinge, die einen bewegen oder bedrücken, von der Seele reden als im geschlossenen Rahmen einer Selbsthilfegruppe.

Nun ist es nicht so, dass wir uns nur zum Reden treffen. Einige Male im Jahr nehmen wir die Gelegenheit wahr, uns mental und körperlich zu stärken. Dazu bitten wir eine Übungsleiterin für Entspannungstechniken in unsere Runde. Sie zeigt uns, wie Übungen im Alltag untergebracht werden können.

Um die Gemeinschaft zu stärken, treffen wir uns beispielsweise an einem Spätherbstnachmittag zu einem Spaziergang oder einem Museumsbesuch mit anschließendem Beisammensein in einem Restaurant für die Geselligkeit, sofern alle einigermaßen wohlauf sind. Hier finden die privaten Gespräche statt, für die sonst keine Zeit bleibt. Das Jahr beenden wir mit Kerzenschein, Gebäck und weihnachtlichen Geschichten.

Kontakt

Doris Scheich
Tel. (06172) 80 75 04
ced-shg.fdorf-karben@gmx.de



10 Minuten für's Leben

Fortbildung für ehrenamtlich Tätige in Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen im März 2012

Eingeladen hatte die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises zum Thema „Zehn Minuten fürs Leben“: Unter diesem Motto trafen sich im März ehrenamtlich Tätige von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen zu einer im besten Wortsinn lebensrettenden Fortbildung. Dr. Reinhold Merbs, Leitender Arzt des Rettungsdienstes im Wetteraukreis, informierte über Entstehung und Gefahren eines Herzinfarktes und wie sich Helfer oder Angehörige verhalten sollen: „Alles ist besser als nichts zu tun“, so der Appell des Mediziners.

Wichtig für die betroffenen Herzpatienten sei es, die typischen Symptome nicht zu ignorieren und lieber einmal mehr den Arzt zu rufen. Dabei Dr. Merbs Rat: „Weder der Hausarzt noch der ärztliche Bereitschaftsdienst können so schnell reagieren, wie die Leitstelle, die unter der Rufnummer 112 Tag und Nacht erreichbar ist.“ Spätestens innerhalb von zehn Minuten müssen die Lebensretter, die auch mit allem notwendigen medizinischen Gerät ausgestattet sind, vor Ort sein.

Von der Akutsituation bis hin zum Eintreffen des Rettungswagen verstreicht viel Zeit. Wenn diese nicht aktiv genutzt wird, hat

der Patient kaum Überleben- oder Gesundungschancen. Nach zehn Minuten ohne Sauerstoff sind schon zu viele Gehirnzellen abgestorben. Alle Maßnahmen eines anwesenden Helfers oder Angehörigen sind besser als Nichtstun. Deshalb war Ziel der Fortbildung die praktische Antwort auf die Frage: „Wie gehe ich

„Weder der Hausarzt noch der ärztliche Bereitschaftsdienst können so schnell reagieren, wie die Leitstelle, die unter der Rufnummer 112 Tag und Nacht erreichbar ist.“

damit um, wenn jemand einen akuten Herzstillstand hat?“ An so genannten Little-Ann-Puppen demonstrierte Frau Kropf von der Johanniter-Unfallhilfe das richtige Vorgehen. Alle zusammen übten dann das Rütteln, Ansprechen und Kneifen der betroffenen Person bis hin zu Herz/Lungenmassage und Mund-zu-Nase-Beatmung.

Konflikt als Chance

Fortbildung der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen
1. November 2012, Kreishaus Friedberg, Gebäude B, Plenarsaal, 19:00 – 21:30 Uhr

Über 32 Millionen Ergebnisse erhalten Sie, wenn Sie bei Google „Konflikt“ als Suchbegriff eingegeben. Mehr als 4 Millionen Ergebnisse erhalten Sie für diesen Suchbegriff im Bereich der Bilder. Für das Thema unserer Veranstaltung, „Konflikt als Chance“ finden Sie nahezu 3 Millionen Ergebnisse.

Das sind stattliche Zahlen, die ein großes, überwältigendes Thema vermuten lassen. Konflikte erfüllen unseren Alltag. Sie sind jedoch nicht von vornherein als negativ oder schlecht anzusehen, denn sie bieten eine enorme Chance für gute, förderliche Entwicklungen. Das gilt nicht nur für Konflikte, die sich im Zusammenleben oder der Zusammenarbeit mit Menschen zeigen, sondern auch bei den sogenannten intrapersonellen Konflikten. Letztere spielen sich in einem Menschen, das heißt in seinem Inneren ab.

Für einen wertschöpfenden Umgang mit den inneren Konflikten und denen im Lebensumfeld ist es wertvoll, ihre Entstehung erforscht zu haben. Einfache Hilfsmittel und kleine Veränderungen im Miteinander können zur Entfaltung der schlummernden Chancen beitragen.

Im Rahmen der Fortbildung verdeutlichen wir Ursachen der Konfliktentstehung und trainieren wertschöpfende Lösungswege. Darüber hinaus wird Ihnen das Verfahren der Mediation (Streitschlichtung) vorgestellt.

Sabine Hornig, Heuchelheim, wird das Seminar leiten, sie ist zert. Kommunikationstrainerin und zert. Mediatorin (univ.).



Info

Termin: 1. November 2012, Kreishaus Friedberg, Gebäude B, Plenarsaal, 19:00 – 21:30 Uhr

Eine vorherige Anmeldung ist für die Planung wichtig. Sie können dies per E-Mail Anette.Obleser@Wetteraukreis.de oder per Tel. (06031) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr) vornehmen.

Workshop über Gewaltfreie Kommunikation

Vom 7. September (18:00 – 22:00 Uhr) bis 8. September 2012 (9 – 18 Uhr) in Bad Vilbel

- sich aufrichtig mitteilen – ohne verletzend zu sein
- den Anderen verstehen – auch wenn Sie anderer Meinung sind
- selbstbewusst klare Bitten aussprechen – statt Forderungen zu stellen
- sich für eigene Anliegen einsetzen – ohne Recht haben zu wollen
- irritierendes Verhalten ansprechen – ohne Andere zu verletzen
- Kritik, Vorwürfe und Angriffe hören – ohne sie persönlich zu nehmen

Info

Termin: 7. September (18:00 – 22:00 Uhr) bis 8. September 2012 (9 – 18 Uhr)

Ort: Bad Vilbel

Kosten: 15,- pro Person

Leitung: Günther Biwer, Mediator in Bad Vilbel.

Anmeldungen und weitere Informationen in der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel, Haus der Begegnung, Marktplatz 2 (1. Stock), 61118 Bad Vilbel; Tel. (06101) 13 84, info@buergeraktive.de, www.buergeraktive.de

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis zu folgenden Themen

- A**
- Adipositas
 - Adoption
 - Allein erziehend
 - Autismus
- B**
- Behinderungen bei Kindern und Erwachsenen
 - Beziehungsstörungen CoDA
 - Borderline-Syndrom
- C**
- Clusterkopfschmerz
- D**
- Defi-SHG
 - Demenz / Alzheimer
 - Diabetes mellitus
 - Dialyse
 - Down-Syndrom
- E**
- Ehlers-Danlos-Syndrom
 - Ernährung
 - Emotionale Gesundheit
 - Essstörungen
- F**
- Fibromyalgie
 - Frauen
 - Fructose-Unverträglichkeit
- G**
- Gehörlos / Hörprothese
 - Goldenhar-Syndrom / Ohrmuschel-

- dysplasie
 - Guillain-Barré-Syndrom GBS
- I**
- Integration
- 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 Blickparese PSP
 - Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige
- R**
- Rheuma
- S**
- Schädel-Hirn-Verletze/Schlaganfall

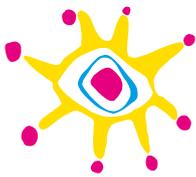
- Schilddrüsenerkrankung (Hashimoto-Thyreoiditis)
 - Sklerodermie
 - Soziales Miteinander
 - Suchterkrankung
- T**
- Trauerverarbeitung
 - Trennung und Scheidung
 - Tuberöse Sklerose
- Z**
- Zöliakie / Sprue
 - Zwangserkrankungen

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen des Wetteraukreises und der Bürgeraktive Bad Vilbel geben Ihnen gerne nähere Auskünfte!

Kontaktdaten finden Sie im Impressum Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.

Thema unserer 25. Selbsthilfzeitung für die Wetterau wird das umfassende Thema Organspende sein. Wir freuen uns über Beiträge oder Erfahrungsberichte bis zum 01. Oktober 2012.





Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 187a
61169 Friedberg

Telefon: (06031) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)
PC-Fax: (06031) 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
61118 Bad Vilbel

Telefon: (06101) 13 84
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 24. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.*

