



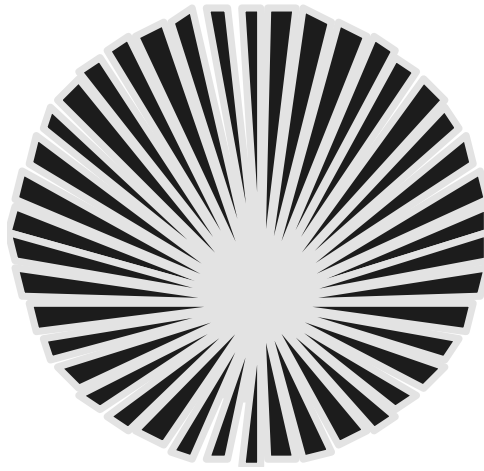
# *Selbsthilfezeitung für die Wetterau*

7. Ausgabe 12/2003 Herausgeber: **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
BÜRGERaktive Bad Vilbel**

## **Schwerpunktthema:**

### **Prävention und Selbsthilfe**

- Fängt Prävention vor Selbsthilfe an?
- Ayurveda – Vorbeugung steht vor Heilung
- Suchtprävention an Schulen
- Was können wir heute tun, um gesund zu bleiben? Konkrete Beispiele
- Fortsetzung: „Angst bei Kindern“ Teil 2
- Rückblick 15 Jahre Bürgeraktive Bad Vilbel
- 3. Selbsthilfetag im Wetteraukreis
- Aktuelles aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen



## Impressum

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
im Gesundheitsamt/Gesundheitshaus Friedberg  
Kontakt: Anette Obleser, Tel.: 06031/83545 (8<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr)  
Fax: 83911245, E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de  
Homepage: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de)  
Bürgerservice/Wegweiser Selbsthilfe-Kontaktstelle



**BÜRGERaktive** Bad Vilbel  
Gemeinnütziger Verein  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Frankfurter Str. 15, 61118 Bad Vilbel  
Kontakt: Frau Helga Bluhm, Tel.: 06101/1384, Fax: 06101/983846  
E-Mail: [info@buengeraktive.de](mailto:info@buengeraktive.de)

Druck  
und Gestaltung

Druckservice Uwe Grube  
Vogelsbergstraße 6 · 63697 Hirzenhain

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

Sponsoren

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

Wir danken den Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe und Verteilung der 7. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

Auflage

5000

Redaktionsannahmeschluss für die 8. Selbsthilfezeitung zum Thema „Männergesundheit“ ist der 31.03.2004.

*Gesundheit: Weniger ein Zustand  
als eine Haltung, und sie gedeiht  
mit der Freude am Leben.*

Thomas von Aquin  
(1225–74), ital. Theologe

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

das Spannungsverhältnis zwischen Prävention und Selbsthilfe steht im Mittelpunkt dieser Ausgabe der Selbsthilfezeitung des Wetteraukreises. Hierzu stellt die freie Journalistin Petra Zeichner zunächst die Frage, ob Prävention vor Selbsthilfe beginnt und beleuchtet dabei auch die Sichtweise der Salutogenese, die mit dazu beigetragen hat, dass in den letzten Jahren sich im Bereich wissenschaftlicher Arbeiten zu Krankheit und Gesundheit ein Paradigmenwechsel vom biomedizinischen zum bio-psycho-sozialen Modell vollzogen hat. Gesundheitsförderung wird heute neu gesehen und stärker gewichtet.

„Vorbeugung steht vor Heilung“ ist ein Grundsatz im Ayurveda, und der Bericht hierzu – für den wir uns bei Frau Bublatzky von der Bad Nauheimer Wicker-Klinik recht herzlich bedanken – schließt sich nicht zufällig direkt an.

In einem weiteren Artikel wird die Bedeutung der aktiven Gesundheitsvorsorge im Sportverein umrissen.

Zum Thema „Sucht“ haben wir seinerzeit die erste Selbsthilfezeitung gestaltet und schon damals angekündigt, zu einem geeigneten Zeitpunkt wieder auf das Thema zurückzukommen. Wir wollen Gerhard Rauschenbach vorstellen, der in einem hessenweit derzeit einzigartigen Projekt im Bereich der Sekundärprävention ausschließlich mit Schulklassen arbeitet. Leider ist auch dieses Projekt von den Kürzungen im Landeshaushalt betroffen.

In dieser Ausgabe finden Sie weiterhin Berichte vom 3. Selbsthilfetag im Wetteraukreis, der in diesem Jahr in Büdingen stattfand, und zum 15-jährigen Jubiläum der Bürgeraktive Bad Vilbel. Außerdem wird in dieser Ausgabe der zweite Teil der Serie „Angst bei Kindern“ von Monika Gerhardus zu finden sein.

Auch am Anfang dieser Ausgabe möchte Sie die Redaktion ermuntern, unsere Arbeit mit Anregungen und Kritik zu bereichern.

Für die Redaktion

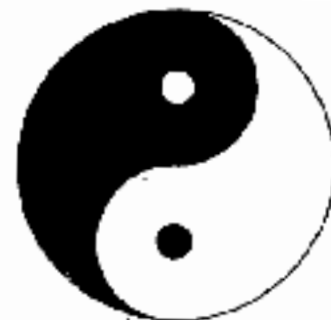
*Matthias Flor*

### **Aus dem ältesten chinesischen Lehrbuch, „Ni Chei“:**

„In jedem Yang ist auch ein Yin, in jedem Yin ist auch ein Yang. Sind Yin und Yang nicht in Harmonie, so geht die Lebenskraft verloren. Wird ein Körper, in dem sich Yin und Yang nicht die Waage halten, dem Tau und Wind ausgesetzt, sind Erkältungen und Fieber die Folge.“

Yang ist die männliche, licht- und wärmespendende Energie, Yin die weibliche Kraft der Dunkelheit, Kälte und Leere.

Der gesamte Heilungsprozess besteht in der Ausbalancierung beider Kräfte.



Yin and Yang

## Fängt Prävention vor Selbsthilfe an?

In Deutschland gibt es etwa 100 000 Selbsthilfegruppen mit über drei Millionen Mitgliedern, so schätzt die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Nakos). Selbsthilfegruppen gründen sich aus den unterschiedlichsten Anlässen. Der allein erziehende Vater will sich ebenso austauschen wie die Frau nach dem Schlaganfall oder der Mann, der seit einem Jahr arbeitslos ist. Körperliche, psychische und soziale Probleme können Auslöser für den Besuch einer Gruppe sein. Selbsthilfegruppen sind präventiv tätig, indem sie sich darum bemühen, dass ihre Krankheit nicht weiter fortschreitet. Doch was heißt Prävention?

Auch die Krankenkassen haben erkannt, dass Vorsorge besser ist als Nachsorge. Sie bieten seit einigen Jahren so genannte Präventionskurse an. Um sie ihren Versicherten schmackhafter zu machen, belohnen AOK und Barmer diese mit einem kräftigen Zuschuss zur Kursgebühr. Bewegung, Ernährung und Entspannung sind die drei Oberbegriffe, unter denen die Teilnehmer lernen können, gesund zu bleiben. Was die Kassen hier anbieten, ist Primärprävention, denn die teilnehmenden Menschen sind gesund. Sekundärprävention hingegen sei, wenn gesundheitlich gefährdete Personen vorsorgende Maßnahmen ergriffen, informiert die AOK Hessen. Bei der Tertiärprävention erhalten bereits erkrankte Patienten Anleitungen, damit die Krankheit nicht schlimmer wird oder nicht wieder auftritt.

Man kann sogar noch differenzieren zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention. Erstere bedeute das eigene Verhalten, ob jemand etwa rauche oder trinke, erklärt Jürgen Matzat, Leiter der Gießener Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Letztere beziehe sich auf die äußeren Bedingungen wie zum Beispiel Umweltverschmutzung. Im Einflussbereich des Einzelnen liegt jedoch nur die Verhaltensprävention. Ganz gleich, welche Prävention ein Mensch betreibt: gesundheitsförderlich ist jede. Doch was heißt Gesundheit?

Bereits 1946 formulierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihrem Gründungspapier: „Gesundheit ist der Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens, nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“ Körperlich,

seelisch, sozial – die WHO nennt das ein bio-psycho-soziales Modell, zu denen sie auch die Salutogenese zählt. Das auf den jüdischen Soziologen Aaron Antonovsky zurückgehende Modell stellt die Erhaltung der Gesundheit (lateinisch *salus*) in den Mittelpunkt aller Untersuchungen. Dabei orientiert es sich an den Ressourcen, die ein Mensch besitzt, und nicht an seinen Defiziten. Im salutogenetischen Ansatz nimmt das sogenannte Kohärenzgefühl eine entscheidende Stellung ein. Wolfgang Thiel, Mitarbeiter der Nakos, erklärt: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens bewirkten, dass Menschen „ihre Welt als zusammenhängend, als sinnvoll und gestaltbar erleben“. Oder anders ausgedrückt: Wer sich seiner selbst bewusst ist, wer sein Leben im Griff hat, hat die besten Voraussetzungen, um gesund zu bleiben.

Körperliches Wohlbefinden kann durch verschiedene Maßnahmen erreicht werden: Freizeit- oder Breitensport, allgemeine Bewegung wie spazieren gehen oder Rad fahren und natürlich die tägliche Ernährung. Unser soziales Wohl hängt zum Beispiel von einer guten Atmosphäre am Arbeitsplatz ab, von Freunden und Angehörigen, die ein soziales Netz bilden, das Halt in schwierigen Lebenslagen bieten kann.

Das seelische Wohlbefinden ist von Faktoren abhängig, die nicht so leicht zu sehen sind. Anlässlich des Weltgesundheitsstages 2001 proklamierte die WHO: „Einstellungen eines Menschen zu sich selbst beziehungsweise psychische Merkmale sind gesundheitsbestimmend. Günstig sind ein hohes Maß an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen.“ Ob ein Mensch die Kraft hat, sich selbst aus schwierigen, krankmachenden Situationen zu befreien, ob er eigene Lösungswege finden kann, hängt zum großen Teil davon ab, ob er sich selbst als wertvoll ansieht. „Von großer gesundheitlicher Bedeutung ist es, dass Menschen ein positives Selbsterleben und eine weitreichende emotionale Stabilität entwickeln“, so die WHO weiter.

Dass sich körperliches, seelisches und soziales Befinden gegenseitig beeinflussen, bestätigt auch Dr. Michael Knoll, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Friedberg. Ein Beispiel: Arbeitslosigkeit fördert Depressionen. Die betroffenen Menschen sind ganz auf sich selbst zurückgeworfen, „außer dem Gang zum Arbeitsamt haben Sie dann

keine Termine mehr“, bringt Knoll das Problem auf den Punkt. Dass gerade Depressionen auf dem Vormarsch sind, führt er vor allem darauf zurück, dass es den Menschen an „Sinnschöpfungsprozessen“ mangele. Die fehlende Arbeit sei ein wichtiges Instrument hierfür, denn sie fülle das Leben aus. Fällt sie weg, haben die Menschen häufig Probleme, ihren Alltag selbst zu strukturieren.

Seelische Gesundheit zeichnet sich Knoll zufolge zum einen dadurch aus, dass sich der Mensch in seinem Körper wohl fühlt und glücklich ist. Das Glück müsse nicht von morgens bis abends anhalten, aber doch kontinuierlich wiederkehren. Um dort hin zu gelangen, sollte jeder realistische Ziele finden, die er auch erfüllen kann. Jeder setzt sie sich selbst und kann sie beeinflussen. Weniger beeinflussbar sind die gesellschaftlich vorgegebenen Ziele. Als ein Beispiel nennt der Arzt den hohen Stellenwert der Jugend. „Wir bleiben nicht jung, wir werden alt.“ Was jeder aber verändern könne, sei die Einstellung zu diesen vorgegebenen Zielen. Auch der Alltag sei eine „Quelle von erreichbarem Glück“. Gemeinsame Aktivitäten mit der Familie oder Freunden fallen wieder unter die zuvor beschriebene Sinnschöpfung.

Eine weitere Säule für seelische Gesundheit ist die „Entwicklungsfähigkeit“. Zurückliegendes kann nicht mehr verändert werden. Aber was ein Mensch aus seinen bisherigen Lebenserfahrungen gelernt hat, wie er damit umgeht und was er daraus für seine Zukunft macht, das liegt in seinem Kompetenzbereich. Hier kommt wieder das Selbstvertrauen ins Spiel, die Fähigkeit, Einfluss auf sein eigenes Leben zu nehmen. „Dieses Gefühl, dass *ich* mein Leben steuere“, müsse mehr verankert werden, betont Knoll. „Der Fluss innerhalb des Erfahrungsprozesses kann zum Stillstand kommen durch traumatische Erlebnisse. Man ist nicht mehr entwicklungsfähig, wenn man sich nicht mehr traut, sich auf etwas Neues einzulassen.“

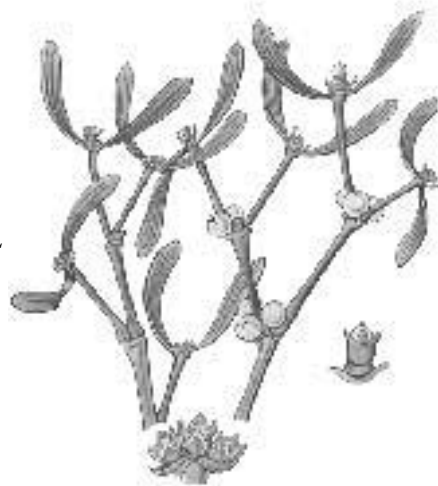
Ist ein Mensch an einem solchen Punkt angelangt, kann er sich vielleicht durch eigenes Dazutun nicht mehr helfen. Aber er sollte von Professionellen dahingehend unterstützt werden, den Weg zur Selbsthilfe zu finden. „Jede Psychotherapie muss Anleitung zur Selbsthilfe sein“, konstatiert der Chefarzt.

Die Prävention, die Selbsthilfegruppen betreiben, ist Tertiärprävention. Wir alle können auch im Sinne der Primärprävention etwas tun, um unser Leben gesün-

der zu gestalten. Voraussetzung dafür ist das Bewusstsein darüber, was Gesundheit ausmacht.

*Petra Zeichner, M.A.*  
Freie Journalistin  
Krankenschwester

M I S P E L



F E N C H E L



N E L K E N W U R Z



## AYURVEDA – Vorbeugung steht vor Heilung

Körper, Geist und Seele sind im Gleichgewicht und der Mensch fühlt sich glücklich - so definiert die Jahrtausende alte indische Naturheilkunde AYURVEDA Gesundheit. Alle Aspekte des menschlichen Lebens werden berücksichtigt. Bewußtsein, Körper, Lebensweise und Umwelt sind in Harmonie und Balance. Das Bewußtsein ist in Harmonie mit den Körperfunktionen und der gesunde Mensch ist in befriedigendem Kontakt mit seiner Umwelt. Der Mensch ist gesund, wenn er je nach individueller Konstitution sein Gleichgewicht bewahrt oder wiedergefunden hat. Die beste Prävention ist also, diese Balance zu bewahren oder zurückzugewinnen. Finden Sie Zugang zu Ihrem Inneren durch Meditation, reinigen Sie Ihren Körper durch verschiedene ayurvedische Anwendungen und achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Leben Sie Ihrer Konstitution gerecht. AYURVEDA ist insbesondere präventiv, und wenn im AYURVEDA geheilt wird, so wird weniger Wert auf die Behandlung von Symptomen, sondern viel Wert auf die Ausbildung des natürlichen Gleichgewichts gelegt.

### Der Ursprung

Das Ursprungsland des AYURVEDA ist Indien. Es gibt diese Heilkunde dort bereits seit mehr als 3000 Jahren. Zunächst wurde das Wissen mündlich in Form von Gesängen sorgfältig auswendig gelernt und so von Generation zu Generation weitergegeben, bis es schließlich schriftlich (in Sanskrit) aufgezeichnet wurde. Die ältesten schriftlichen Aufzeichnungen sind die so genannten Veden. In Sanskrit (das ist die altindische Schrift- und Wissenschaftssprache) bedeutet AYUS = das Leben und VEDA = das Wissen.

### Die Wissenschaft

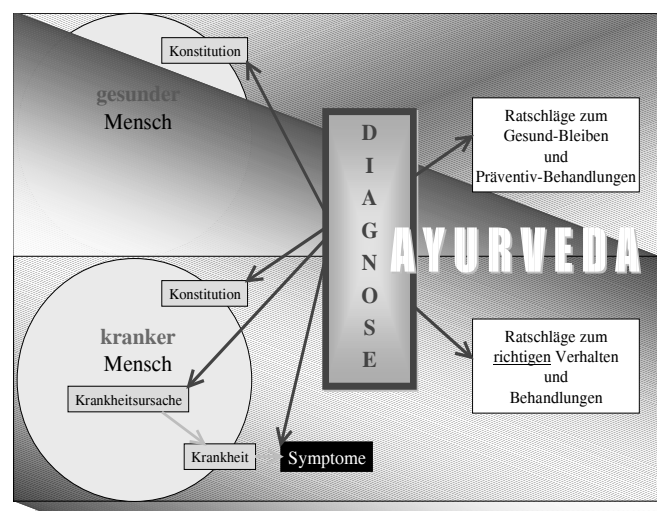
Kommen wir in dieser kurzen Abhandlung gleich zum Kern des AYURVEDA. Danach besteht der Mensch aus unterschiedlichen Kombinationen der 5 Grundelemente Feuer, Wasser Erde, Luft und Raum. Diese Elemente sind als Symbole für bestimmte Energien aufzufassen, sie sind die Kräfte der Natur, die in uns arbeiten. Wie diese Elemente im Menschen

zusammenwirken wird durch die Lehre der drei Doshas beschrieben. Jedes Dosha besteht aus zwei dieser Elemente. Die drei Doshas sind die grundlegenden Steuerungs- und Regulationsmechanismen des menschlichen Körpers. Sie heißen VATA, PITTA und KAPHA. Die Gewichtung der drei Doshas und damit der fünf Elemente sind bei jedem Menschen anders, daher ist jeder Mensch einzigartig. Das Verhältnis von VATA, PITTA und KAPHA macht die Konstitution des Menschen aus, es bestimmt seine Stärken und Schwächen.

### Die Diagnose

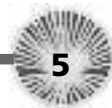
Bei der Diagnose steht der Mensch mit seiner Veranlagung und mit seinem Lebensstil, also mit seiner Konstitution, im Vordergrund. Krankheit ist eine Komplikation, die auftritt, wenn die Konstitution aus dem Gleichgewicht gerät, sie äußert sich durch Symptome.

Kennt der Arzt die Konstitution eines Menschen, so kann er eine typengerechte Auswahl aus der Vielfalt der ayurvedischen Behandlungsmethoden treffen. Es können die richtigen Verhaltensweisen, Nahrungsmittel und Heilpflanzen empfohlen werden.



### Prävention & Selbstregulierungskräfte

AYURVEDA ist ein einfaches und begnadetes Medizinsystem. Es entfaltet schlicht und einfach die Gesetze der Natur.



Eine Harmonie zwischen dem Bewußtsein und den Körperfunktionen sowie ein befriedigender Kontakt mit der Umwelt, diese Harmonie ist der natürliche Zustand des gesunden Menschen. Um diesen Zustand aufrechtzuerhalten, müssen wir unsere Natur kennen und genau nach unseren Bedürfnissen leben. Dies ist der Schlüssel zur Gesundheit. Wenn wir uns selbst pflegen, dann führen wir ein gesundes und glückliches Leben.

Die ayurvedische Medizin vertraut den Selbstregulierungskräften des Körpers. Ihre Stärke liegt in der Frühbehandlung von Befindlichkeitsstörungen. Sie versucht, die Lebensenergien im Menschen auszugleichen und bietet uns sehr persönliche Vorschläge zur täglichen Lebensführung, die Körper, Geist und Seele einbeziehen. Sie benutzt die Meditation als ein grundlegendes Werkzeug und umfaßt Diät, Kräuter, mineralische Mischungen und Aromen.

AYURVEDA leitet uns an, unsere natürliche Kräfte auf einfache und praktische Weise zu nutzen. Die Selbstregulierungsmechanismen werden unterstützt durch

- die richtige Ernährung
- Einsatz der Pflanzenheilkunde
- Maßnahmen zur Reinigung und Entschlackung
- Yoga

Die Ernährung spielt im AYURVEDA eine große Rolle. So wird die Aufnahme reiner und individuell verträglicher Nahrung empfohlen. Im Rahmen der Verarbeitung der aufgenommenen Nahrung spielt das Verdauungsfeuer eine zentrale Rolle. Damit die unreinen Anteile den Körper verlassen können, müssen die entsprechenden Körperkanäle frei von Blockaden sein.

AYURVEDA empfiehlt, den Körper regelmäßig von potentiell schädlichen Rückständen („Schlacken“) zu befreien, um damit die Wurzel für viele Erkrankungen zu ziehen. Eine Entschlackung und Entgiftung von zum Teil jahrelang angesammelten Stoffen wird in der klassischen PANCHA KARMA Kur vorgenommen.

Yoga – eine der Säulen des AYURVEDA – gehört zu den grundlegenden Voraussetzungen für Gesundheit und Heilung. Yoga entstammt der indisch-buddhistischen Tradition. Es gibt die praktischen Yoga-Stufen, wie Körperhaltung oder Atemregelung und das so genannte „königliche“ Yoga, die Meditation. Nach AYURVEDA stellt die durch die Meditation erlangte Erfahrung des unverstellten Bewußtseins eine grundlegende Voraussetzung für Gesundheit und Heilung dar.



*Neue Wicker Kliniken Bad Nauheim*

## **Tägliche Routine**

Alle täglich durchgeführten Maßnahmen haben langfristig starke Wirkungen und sollten in der Prävention berücksichtigt werden. Es gilt das Prinzip, sein Leben zu ordnen und langfristig Harmonie und inneren Frieden zu erlangen. Im Folgenden finden Sie einige Empfehlungen, die, wenn bewußt und mit innerer Freude durchgeführt, ihre Wirkung nicht verfehlen:

- Stehen Sie früh auf
- Entleeren Sie morgens entspannt Darm und Blase. Trinken Sie ein Glas warmes Wasser, um die Darmtätigkeit anzuregen
- Spülen Sie den Mund gut aus und reinigen Sie die Zunge mit einem Zungenschaber
- Machen Sie morgens Körper- und Atemübungen, falls Sie ausreichend Zeit dafür haben
- Stimmen Sie sich innerlich auf den Tag ein, das gibt Kraft und verleiht den Aktivitäten des Alltags einen tieferen Sinn. Meditation eignet sich insbesondere am Beginn des Tages.
- Achten Sie auf vollwertige Mischkost, bevorzugen Sie gegarte Speisen, ernähren Sie sich der Jahreszeit gemäß und bevorzugen Sie warme Getränke
- Überaktivieren und strapazieren Sie nicht Ihre Sinne

Fangen Sie heute an, Ihr Leben zu ordnen, dann haben Sie beste Aussichten, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.

*Gudrun Bublatzky*  
(AYURVEDA-Therapieleiterin in den Neuen Wicker Kliniken Bad Nauheim)

## „Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe“ bietet jetzt auch sekundärpräventive Arbeit in den Schulen“

Seit Anfang September hat mit dem Dipl.-Sozialpädagogen Gerhard Rauschenbach eine Fachkraft für sekundärpräventive Arbeit seine Arbeit im „Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe für den Wetteraukreis“ (ZJS) aufgenommen. Der Wetteraukreis möchte mit diesem neuen Hilfeangebot dem Bedarf und der großen Nachfrage nach präventiver Arbeit für Kinder und Jugendliche ab der 7. Klasse gerecht werden. Das bisher bereits vorhandene Angebot der Fachstelle für Suchtprävention, deren primärpräventive Angebote sich fast ausschließlich auf Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter beziehen, wird hierdurch ergänzt und eine Angebotslücke geschlossen. Als erster Kreis in Hessen setzt der Wetteraukreis eine Fachkraft ausschließlich in Schulen ein.

Ein wichtiger Aufgabenbereich der neuen Stelle ist die Arbeit mit suchtfährdeten und bereits suchtmittelkonsumierenden Schülerinnen und Schülern. Die Schule ist der Ort, an dem die Jugendlichen fast ausnahmslos von den Angeboten der sekundären Präventionsarbeit erreicht werden können. Eine enge Zusammenarbeit und Kooperation mit den Beratungslehrerinnen und Beratungslehrern in den Schulen, den Beratungsstellen im Kreis und der Fachstelle für Suchtprävention in Friedberg ist fest vorgesehen.

An den Schulen des Wetteraukreises gibt es Beratungslehrerinnen und Beratungslehrer für Suchtfragen, mit denen die neue Fachkraft geeignete Präventionsansätze und -methoden entwickeln, begleiten und fördern soll. Ein weiteres Aufgabenfeld besteht natürlich in der Beratungstätigkeit. Adressaten dieser Arbeit sind die Schulleitung und das Lehrerkollegium, die Eltern und natürlich die Schülerinnen und Schüler. Gemeinsam mit den Schulen können Hilfsstrategien entwickelt und bei Bedarf weitere Hilfen vermittelt werden.

Der Präventionsmitarbeiter wirkt bei der Beratung und Unterstützung suchtfährdeter Schülerinnen und Schüler bzw. deren Eltern mit und stellt den Kontakt zu den Beratungsstellen vor Ort her. Neben der Individualberatung kann die Arbeit der Fachkraft mit der Schülerschaft Schulungsangebote für die Schüler-



*Gerhard Rauschenbach, Dipl.-Sozialpädagoge*

vertretung, die Unterstützung von Mentoren oder die Begleitung schulinterner Schülerarbeitskreise, wie z.B. Streitschlichter-Gruppen, beinhalten.

Die suchpräventive Beratung von Schulleitung und des Lehrerkollegiums umfasst u.a. Informationsangebote über aktuelle Entwicklungen zur Suchtmittelproblematik, Partizipation an Schulprojekten und Mitwirkung bei der Planung Durchführung von Elternabenden und anderen schulischen Veranstaltungen zur Suchtprävention, wie z.B. Projektwochen. Eine weitere Aufgabe besteht in der Erhebung und Erfassung der Hilfsangebote vor Ort.

Der Stelleninhaber Gerhard Rauschenbach ist gelernter Bankkaufmann. Nach seinem Zivildienst als Rettungssanitäter beim Deutschen Roten Kreuz studierte er Sozialpädagogik, in dem er sich bereits mit dem Thema „Suchtprävention“ beschäftigte, so auch in seiner Diplomarbeit mit dem Titel „Sport als mögliche Maßnahme zur Prävention von Sucht bei Kindern und Jugendlichen“. Der 29-jährige ist in seinem Büro in Bad Nauheim, Frankfurter Straße 20, telefonisch unter 06032-869813 zu erreichen.

Der Wetterauer Jugenddezernent Bardo Bayer informierte sich persönlich über die Vorstellungen des neuen Mitarbeiters des ZJS. Bayer, der auch Schuldezernent des Wetteraukreises ist, will in diesen Tagen alle Sekundar- und Berufsschulen über das neue Angebot informieren und für eine intensive Zusammenarbeit werben.

## Gesundheitstraining nach Dr. Simonton in der Bürgeraktive Bad Vilbel

Die BÜRGERaktive veranstaltet jedes Jahr ein präventives Gesundheitstraining, das über zehn Abende geht. Dabei wird die Mitverantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit in den Mittelpunkt gestellt. Es geht im weitesten Sinne um die Frage „Wie Sorge ich gut für mich?“ Das beinhaltet unter anderem den Umgang mit Stress.

Zudem wird der Suche nach dem eigenen Lebenssinn viel Raum gegeben. Dies alles sind nachweislich Faktoren, die Gesundheit fördern, entsprechend einer ganzheitlichen Vorstellung von Gesundheit.

Themen des Kurses sind:

- Die innere Heimat
- Umgang mit Ängsten
- Die innere Beraterin/der innere Berater
- Krankheitsgewinn
- Abwehrkräfte
- Der 2-Jahres-Gesundheitsplan
- Lebenslust/Lebensenergie
- Umgang mit Konflikten
- Beziehungen
- Lebensplanung und Zielfindung
- Selbstvertrauen

In einer Zeit in der die öffentlichen Kassen immer leerer werden, gehört dieses Training zu den wichtigsten Veranstaltungen innerhalb der Bürgeraktive. „Was kann ich, kann jeder Einzelne heute tun, um möglichst lange gesund zu bleiben?“ Das wird für uns alle in Zukunft eine entscheidende Frage sein. Damit möglichst viele einbezogen werden und allmählich ein gemeinsames Wissen über die komplexen Zusammenhänge von Krankheit/Gesundheit entsteht, wird der Kurs so organisiert, dass Vertreterinnen aus zehn verschiedenen Gruppen der Bürgeraktive daran teilnehmen. Sie werden sozusagen von den Gruppen geschickt, mit der Bitte, von den Erfahrungen und Anregungen des Gesundheitstrainings auch wieder etwas in die Gruppe zurückzutragen. Die Finanzierung wird von der Bürgeraktive, der AOK, den Teilnehmerinnen und den Gruppen aufgebracht.

*Helga Bluhm, Bürgeraktive Bad Vilbel*

## Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?

### Prävention im heimischen Sport- oder Turnverein?!?!?!?



Ja – auch das ist möglich. Ein Beispiel dafür fand ich beim TV 1901 Fortuna Ober-Mörlen. Dieser Verein ist seit dem letzten Vorstandswechsel im Begriff, seine Angebote inhaltlich und qualitativ zu hinterfragen und dadurch Sport mit Gesundheitsvorsorge in Einklang zu bringen.

Seit kurzem wird in diesem Verein ein Lauf- und Walking-Treff für Einsteiger und Fortgeschrittene mit anschließendem Dehnungs- und Kräftigungsprogramm angeboten. Bis dahin – nichts besonderes – könnte man sagen. Allerdings finden parallel dazu Kurse an verschiedenen Terminen statt, die neben der Technischulung auch Informationen geben über Fettverbrennung, gesunde Ernährung, richtiges Trinken, bis hin zum richtigen Turnschuh. Aufgeklärt wird auch über die allgemeinen Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den Körper. Und genau das ist der zukunftsorientierte Weg zur Prävention innerhalb eines Vereines – Sport in Verbindung mit Ernährungs- und Gesundheitsberatung. Der Ansturm auf diese Walk- und Laufgruppen, in Verbindung mit den angebotenen Informationsabenden, ist enorm und spricht für sich. Neben vielen kommerziellen Fitness- und Gesundheitsangeboten beschreitet dieser im Kreis ansässige Verein neue Wege zur präventiven Weiterentwicklung.

Der Ausspruch einer Teilnehmerin: „Seitdem ich mich diesem Lauttraining angeschlossen habe, fühle ich mich viel gesünder!“ veranlasste mich dazu, dieses Beispiel von lebendiger Vereinsarbeit vorzustellen.

## Der Blick in Richtung Vereinssport in Verbindung mit Gesundheitsvorsorge – könnte Zielsetzung eines jeden Vereines sein

### – Einige Gedanken und Anregungen –

Ist dieser präventive Vorstoß des TV Ober-Mörlen, welcher sich noch in den Fußstapfen der Entwicklung befindet, evtl. auch attraktiv für andere Sport- oder Turnvereine?

Es stellt sich die Frage: „Wie kann Präventionsarbeit innerhalb eines Vereines ausgebaut und durch weitere Bausteine ergänzt werden?“

- ...vielleicht mit Entspannungstraining zum Erlernen von verschiedenen Entspannungstechniken in Verbindung mit fachlich geleiteten Gesprächsrunden zum Thema „Wie gehe ich mit Stress um?“ oder „Wie grenze ich mich ab?“
- ... oder Ideen und Realisierung von Konzepten zur Gewinnung, Betreuung und lebensbegleitenden Bindung älterer Menschen an Turnen, Gymnastik und Sport. Seniorensport bedeutet Bewegung, Spiel und Sport für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Die körperliche und psychische Gesundheit steht dabei immer im Zentrum. Besonders die soziale Komponente nimmt hier einen ganz hohen Stellenwert ein.
- ... übergewichtige Menschen hätten bestimmt Interesse an einer eigens dafür angebotenen Gruppe. Inhaltlich könnte neben der sportlichen Betätigung eine gezielte Ernährungsberatung in Verbindung mit kontrollierter Gewichtsreduktion sein.
- ... wie wäre es mit der Schaffung von krankheitsbezogenen Sportgruppen, Betroffene oder Mitglieder einer diesbezüglichen Selbsthilfegruppe würden bestimmt gerne das Angebot annehmen.

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, präventiv im Vereinssport zu arbeiten. Aber kann dieses enorme organisatorisch aufwendige Paket überhaupt von zumeist ehrenamtlichen Vorstandsmitgliedern eines Vereines geleistet werden?

Ein weiter Weg wird es sein. Aber ein Grundstein wurde, wie im o.g. Beispiel berichtet, bereits gelegt.  
– **Weiter so! auf dem Weg der präventiven Vereinsarbeit!**

## Bedeutung der aktiven Gesundheitsvorsorge in Sportvereinen

Eine Statistik aus dem Jahre 2001 des Landessportbundes Hessen wies über 2 000 000 Mitglieder aus, die sich Sportvereinen, -kreisen bzw. -verbänden angeschlossen haben; und diese Zahlen verzeichnet man jährlich mit steigender Tendenz. Sport ist und bleibt eine Wachstumsbranche und es zeigt sich klar, dass Sportvereine Zukunfts- und keine Auslaufmodelle sind. Rund 38% der Einwohner Hessens sind in Sportvereinen organisiert. Der Stellenwert und vor allem die Attraktivität des Sportes und seiner Vereine werden damit eindeutig belegt.

Wichtig ist es mir auch, auf die positive Wirkung des Sports als aktive Gesundheitsvorsorge, im Hinblick auf den Kinder- und Jugendsport hinzuweisen. Alarmierend sind die Haltungsschäden und das Übergewicht durch Bewegungsmangel – ein Kreislauf, dem heute schon Kinder und Jugendliche unterliegen. Computer statt Sport, Fernsehen statt Bewegung, Fast-food statt gesunder Ernährung – Veränderung tut not. Seit vielen Jahren nimmt der Bewegungsraum der Kinder immer weiter ab. Deren freies, unbestimmtes Spiel hat nur noch wenig Platz in einer hochtechnisierten, leistungsorientierten und von visuellen Medien bestimmten Gesellschaft. Die Zahl der Kinder, die damit nicht mehr zurecht kommen, wächst stetig. Die Vorverlagerung von Zivilisationserkrankungen bis ins frühe Kindesalter hinein beweist diesen Bewegungsnotstand der Kinder. Sich selbst in der Bewegung zu erleben, ist eine Voraussetzung für die kindliche Entwicklung. Computer und Medien können dieses Abenteuer nicht ergänzen oder gar ersetzen. **Sport kann dem entgegenwirken.** Die Kinder und Jugendlichen können sich im Training austoben, gezielt bewegen und somit ihre motorischen Fähigkeiten verbessern. Sie erlernen Disziplin, Ausdauer sowie den bewussten Umgang mit ihrem Körper. Ein unverzichtbarer Wert ist auch der Hinblick auf die Freizeitgestaltung, die Festigung sozialer Bindungen und die Integration. Ein Kind oder einen Jugendlichen dahingehend zu beeinflussen, dass er sich einem Sport- oder Turnverein anschließt, ist schon ein Stückweit Prävention und Gesundheitsvorsorge. Bei über 7800 Vereinen in Hessen sind diese flächendeckend auch im ländlichen Bereich verteilt und gut zu erreichen.

Jeder kann für sich und in seiner Familie überlegen: „Wie gehen wir mit unserer Gesundheit um?“ – oder

– „Wenn wir gesund alt werden wollen, was müssen wir heute dafür tun?“

Die Herausforderung für jeden ist in unserer Zeit die Entwicklung eines gesunden Lebensstils. Regelmäßige sportliche Aktivität führt zu vielfältigen direkten gesundheitswirksamen Effekten und ist weiterhin mit Anpassung der gesamten Lebensgewohnheiten verknüpft. Langfristiges Dabeibleiben sollte deshalb eine zentrale Zielsetzung gesundheitssportlicher Aktivitäten sein.

In Zeiten der leeren Kassen im Gesundheitssystem und im eigenen Geldbeutel kann ein Sport- oder Turnverein mit einem durchdachten Angebot durchaus eine attraktive Lösung sein für Jung und Alt.

*Anette Obleser*  
Gesundheitsamt/Gesundheitshaus  
Selbsthilfe-Kontaktstelle

F L A C H S



B I R K E

## Buchvorstellung



Swami Rama  
**Ganzheitlich leben**  
**Eine praktische Anleitung**  
Verlag Ganzheitlich leben

„Alle Menschen haben das innere Potential und die Fähigkeit, vollkommen gesund zu sein, aber in der Welt von heute mit ihren sozialen und wirtschaftlichen Zwängen haben sie vergessen, dass sich alles zuerst tief im Inneren ereignet, bevor es sich auf der körperlichen und geistig-seelischen Ebene äußert. Man muss sich seine inneren Fähigkeiten und Kräfte erschließen und sie so weit wie möglich nutzen, um sich vollkommen gesund zu erhalten.“

„Wenn man sich mit Gesundheit beschäftigt, so lernt man biologische, physiologische und philosophische Konzepte kennen; ich jedoch möchte ein vollkommen anderes Konzept vorstellen. Ich möchte eine ganzheitliche Gesundheitslehre darbieten, welche all das oben Genannte einschließt, aber vom Standpunkt der Yoga-Philosophie aus gesehen. Ich möchte die Praktiken beschreiben, welche man im Himalaya seit Jahrhunderten lehrt und anwendet, um sich gesund zu erhalten, und ein paar einfache, wirksame Hinweise geben, die uns helfen, ein gutes und gesundes Leben zu führen“

B Ä R E N -  
T R A U B E



## Ängste bei Kindern Teil 2

### Kindliche Entwicklungsstadien

Wir unterscheiden die Ängste einmal aus der kindlichen Entwicklungsgeschichte heraus als deren natürliche Folge.

Die ersten Ängste sind vermutlich die erlebten Ängste bei der Geburt. Heutige Geburtsräume mildern durch ihre Gestaltung hörbar die Angstreaktionen des Säuglings. Aber nicht nur das Geburtstrauma wird instinktiv als Angst gespeichert. Wir vermuten heute auch, dass Ängste bereits vorgeburtlich wahrgenommen werden und prägen.

Eine von mir befürchtete vorgeburtliche, angstzeugende Situation ist die leider unreflektierte Menge an durchgeführten Ultraschalluntersuchungen.

Der Fötus reagiert deutlich mit vermehrten Bewegungen – ist das ein im Sinne der Abwehrhandlung versuchtes Wegrennen? Ist es Neugier oder Wissenschaft oder Bedürfnis auf übermächtige Kontrolle, oder ist es die in den Eltern angelegte Angst, die wiederum das Ungeborene in Stress und Ängste zwingt, denen es nicht mehr entrinnen kann?

Das Neugeborene reagiert nach Untersuchungen von Psychologen (Jersild) mit Ängsten durch

- laute Geräusche
- plötzliche Bewegungen
- Lichtblitze
- Beim Hinfallen – Verlust von Unterstützung
- Schmerzen

Alle diese Angstausslöser nehmen im Laufe der Entwicklung ab. Ausnahme sind und bleiben: Lichtblitze und Schmerzen. Die Angst vor Schmerzen nimmt deutlich bis zum Alter von vier Jahren ab. Dann nimmt sie wieder zu. Bleibend ist die Angstausslösung durch Blitze.

Vielen Eltern ist nicht bewusst, dass das Flimmern des Fernsehbildschirms vom kindlichen Auge als bedrohlich wahrgenommen wird und damit angstausslösend wirkt. So gemütlich es sein mag, mit dem Baby auf dem Arm vor dem Fernseher zu sitzen, ich sehe darin eine weitere angstausslösende Ursache für unsere Kinder, gegen die sie sich nicht wehren können.

Mit etwa acht Monaten tritt in der Entwicklung des Kindes eine neue Ursache der Angst ein: Es beginnt

zu unterscheiden zwischen Bekannt und Unbekannt. Wir nennen diese Phase „Fremdeln“. Der Fachbegriff ist: Trennungsangst

Das Kind erlebt die Trennung von Bekanntem als etwas Bedrohliches und reagiert mit Angst. Trennungsangst bleibt uns mehr oder weniger versteckt erhalten ... Manche nehmen sie noch mit hinein in den Sterbeprozess.

Mit etwa zwei Jahren geht das Kind auf Entdeckung. Es erobert die Welt, es lernt, dass es mit bestimmten Handlungen Macht ausüben kann. Wenn es Menschen im Supermarkt anstrahlt, erhält es freundliche Zuwendung. Wenn es auf eine gefährliche Kletterpartie geht, kann es die Mutter garantiert zu sich locken. Nur eines kann es nicht beeinflussen: die Natur! Sturm lässt sich nicht vertreiben! Blitz und der Donner hören trotz Protest nicht auf! Dunkelheit will trotz Schreien und allen Variationen des Protestes einfach nicht weggehen.

Es erlebt die urgeschichtlichen Ängste vor den Naturgewalten und fremden Tieren. Die Angst, diesen alleine ausgesetzt zu sein, lässt Kinder schreien, wenn sie entdecken, dass die Mutter aus dem Blickfeld verloren ging.

Da Zweijährige es lieben, selbst wegzulaufen, provozieren sie die Verlustangst und üben gleichzeitig ihre Bewältigung. Es ist wichtig, dass sie immer wieder erleben, dass die vertraute Person wieder kommt. Die Zeit des Nichtvorhandenseins darf nicht zu lange sein, sonst lernt das Kind nicht, den Verlust zu erleben und dennoch Vertrauen zu entwickeln. Nur so lernen unsere Kinder das Grundvertrauen – alles wird wieder gut und hat eine Ordnung

Mit etwa vier Jahren hat das Kind das Bewusstsein von einem eigenständigen ICH erreicht. Es stellt sich nicht nur die Frage „Woher komme ich?“ Die Frage „Was wird mit mir geschehen?“ steht im Mittelpunkt der kindlichen Bewältigung. Wir nennen dies das Bewusstsein von der Verletzbarkeit der eigenen Person.

Das Kind wird von zahlreichen Ängsten getrieben. Es spürt körperliche Spannungen, deren Ursachen es nicht kennt. Wir alle kennen das Gefühl: der unbekannte Feind ist unerträglich. Die Angst vor dem Unbekannten ist auch für das Kind unerträglich. Und so phantasiert sich das Kind Ursachen für seine Ängste: Es stellt sich in seiner Phantasie den „bösen Mann“ vor.

Mit etwa sieben Jahren hat sich das Kind mit Phantasie und Wirklichkeit auseinandergesetzt und lernt zunehmend zu unterscheiden. In der Entwicklungspsychologie spricht man vom Realitätsbewusstsein. Die Wirklichkeit ist für das Kind viel komplizierter und unüberschaubarer als seine Phantasiewelt. Jetzt kommen die Kinder zu uns in die Praxen wegen Schlaflosigkeit und Alpträumen. Die Ängste werden konkret. Es hat Angst, dass sein Papa stirbt. Es hat Angst, dass es verletzt wird oder dass es stirbt. Es hat Angst, etwas nicht zu schaffen. Die Versagensängste nehmen zu.



*Monika Gerhardus*  
Lehrerin und Heilpraktikerin

Der dritte und letzte Teil zum Thema „Ängste bei Kindern“ wird in der nächsten Selbsthilfezeitung veröffentlicht.

## Die Bürgeraktive in Bad Vilbel wurde 15

Vom 11. bis 13. Juli 2003 feierte die Bürgeraktive ihr Jubiläum. Drei Feste an einem Wochenende zeigen die Vitalität und Ausstrahlung, die dieser Verein gewonnen hat.

Der Freitag gehörte den 35 Gruppen, die den Saal im Kurhaus mit farbig gestalteten Plakaten geschmückt hatten, worin in liebevollster Weise die Eigenarten der unterschiedlichsten Gruppen zum Ausdruck kamen. Die Schwerpunkte der Arbeit der Bürgeraktive: Selbsthilfe, Integration und das gemeinsame Leben wurden hier in lebendiger Weise sichtbar. Ein dreistündiges Programm verlockte die über hundert Mitglieder der Bürgeraktive und ihre Freunde bei der Vorstellung der unterschiedlichsten Gruppenthemen dabei zu sein und mitzumachen: Augentraining, Gymnastik, Entspannungsübungen und Gedächtnisstraining wechselten ab mit ergreifenden persönlichen Berichten aus dem Alltag pflegender Angehöriger von behinderten Kindern und einer sehr offenen Darstellung der Probleme und Entwicklungsmöglichkeiten bei erfahrenem sexuellen Missbrauch und den persönlichen Erfahrungen einer japanischen Frau, die in Deutschland versucht, ihre japanische Kultur an ihre Kinder weiterzugeben und dazu ein Gruppe gegründet hat.

Doch es ist nicht nur die Bewältigung der Schwere des Schicksals, was die Bürgeraktive auszeichnet, es ist auch die Lebensfreude beim gemeinsamen Feiern.

Der Samstag Abend fand seinen Abschluss in einem rauschenden Fest, wobei sich die Tanzfläche mit fröhlicher Bewegung ganz vieler Anwesender füllte und dazwischen die Bauchtanzgruppe von Gisela Rosing ihr hinreißendes Programm vorführte.

Am Samstag Nachmittag waren als Gäste die Freunde, Förderer und Wegbereiter der Bürgeraktive geladen und bei den vielen Reden wurde immer wieder der besondere Stellenwert von Selbsthilfe, Integration und der Gelegenheit für persönliches Wachstum hervorgehoben, der bei den vielfältigen Aktivitäten dieses Vereins zusammenkommt. Bad Vilbels Bürgermeister Biwer brachte es auf den Punkt als er die Bürgeraktive als ein „Antibiotikum gegen die Krankheiten unserer modernen Gesellschaft“ bezeichnete. Es ist der Geist des ständigen Ringens um ein respekt-



HIRTEN-  
TÄSCHELKRAUT



HIRTEN-  
TÄSCHELBLÜTE



HIRTEN-  
TÄSCHELSAMEN

volles Miteinander der als Lebenselixier der Bürgeraktive wirkt. Helga Bluhm, die Leiterin der BA gab den Anwesenden das Bild einer Pusteblyume mit auf den Weg: Es ist Zeit, die Samen in die Welt hinaus

zu blasen, um an anderen Orten ähnliche Arten der Miteinander-Lebens zu initiieren.

*Katharina Peters,*  
Bürgeraktive Bad Vilbel



Links: Die Gruppe »Mescolanza« der Musikschule sorgte für den musikalischen Rahmen des Festaktes. Rechts: Anke Tuengerthal, Marion Adler und Helga Bluhm (v.l.) stießen auf das 15-jährige Bestehen der »Bürgeraktive« an. Fotos: Ditscher

Fotos mit freundlicher Genehmigung der Wetterauer Zeitung

## Die Selbsthilfe-Kontaktstellen berichten über Aktuelles

Der Wetteraukreis konnte wegen Haushaltskürzungen im Jahre 2003 die notwendige und wertvolle Arbeit der Selbsthilfegruppen im Kreis nur mit ca. 9.000,- € unterstützen.

Neue Beratungseinrichtung-Außenstelle „Weisser Ring“ und Planung einer Selbsthilfegruppe für Kriminalitätsoffer in Florstadt. Kontakt: Frau B. Braguti, Tel.: 06035/967142

Zwei Selbsthilfegruppen und ein offener Treff zum Thema Depression in der neuen Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Bürgerhospital Friedberg.

Neue Osteoporose-Gruppe in Butzbach. Kontakt: Herr B. Mrotzek, Tel.: 06033/64746

Die Alleinerziehenden haben es geschafft, in Bad Nauheim eine neue Gruppe zu gründen. Kontakt: Frau B. Francke, Tel.: 06034/906184

Selbsthilfegruppe Legasthenie: Treffpunkt Friedberg, jeden 2. Di. im Monat, 20.° Uhr. Kontakt: Herr Höller, Tel. 06035/189589

Neue Selbsthilfegruppe „Komm voran“ für Schädel-Hirn-Verletzte und deren Angehörige, Kontakt: 06042/6005 oder 06401/227931

Die Selbsthilfegruppe bei Angstzuständen, ehemaliger Treffpunkt Butzbach, trifft sich jetzt in Pohl-Göns. Kontakt: 06033/966690

Neue Gruppe in der Bürgeraktive Bad Vilbel „Pfunde runter – gesund und munter“ seit September 2003. Treffpunkt jeden Fr. 18°° Uhr. Kontakt: 06101/1384

Wie in jedem Jahr sind die Türen der Bürgeraktiven Bad Vilbel am Heiligen Abend geöffnet.

Um 15°° Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Spaziergang. Im Anschluss daran werden die Räume geschmückt und Tee getrunken. Wir erzählen uns Geschichten und Weihnachtsmärchen. Jeder bringt etwas zu Essen mit und trägt zum Gelingen des Abends bei. Um 23°° Uhr bietet sich die Gelegenheit, den Gottesdienst zu besuchen.

## Neues aus der Selbsthilfelandschaft Wetterau

### *FrauenGesundheitsinitiative*

c/o Waltraud Merz, am Weinberg 25, 63667  
Nidda, Tel: 06043-950380

### Über die Initiative

Die Frauen-Gesundheitsinitiative wurde im April 2003 von Frauen unter dem Motto: „Förderung frauenspezifischer Gesundheit“ gegründet. Frauen erfahren Krankheit und Kranksein anders als Männer. Dementsprechend ist ihr Gesundheits-Verhalten auch ein anderes.

Die Forschung und Medizin hat sich in der Vergangenheit am männlichen Körper orientiert und erst jetzt erkannt, dass vieles für Frauen nicht zutrifft und auch fatale Folgen haben kann. Neues Denken und Handeln ist somit von wichtiger Bedeutung für Frauen geworden. Deshalb brauchen wir eine frauenspezifische Gesundheitsvorsorge- und Versorgung. Die Gesundheits-Initiative besteht z.Zt. aus dem Forum als Treff und Diskussionsmöglichkeit und dem Projekt: Frauen in der Lebensmitte. Weitere Treffen, Veranstaltungen, Gesundheitstage, Kooperationen mit anderen Gruppen sind geplant und hierfür wünschen wir uns noch viele aktive Frauen.

Treffen des Forums:

#### **„Sich selbst vertrauen und schützen“,**

so könnte ein Leitziel frauenspezifischer Gesundheitsvorsorge heißen.

Sich selbst ernst nehmen und anerkennen, als Zeichen von Lebensfreude und Achtsamkeit.

Mit Vitalität, Humor und Mut das Leben gestalten, bringt Zufriedenheit und ist eine Möglichkeit der Gesunderhaltung. Mit unserem Forum wollen wir miteinander ins Gespräch kommen, uns verschiedenen Themen widmen und hierzu laden wir interessierte Frauen herzlich ein.

Do. 15. Januar 2004, 19:30 Uhr Ort: Gemeindezentrum, Nidda-Bad-Salzhausen

### **Frauen in der Lebensmitte – Gesprächskreis**

In der Mitte des Lebens ergeben sich häufig vielfältige Veränderungen und damit auch neue Anforderungen.

In der Gruppe wollen wir uns gegenseitig unterstützen, Mut machen miteinander reden und gemeinsame Erfahrungen austauschen. Teilnehmerinnen: max. sechs Frauen

jeweils 2. + 4. Montag, Beginn: Januar 2004  
19<sup>30</sup> oder 14<sup>00</sup>–16<sup>00</sup> Uhr

Ort: Frauen-Notruf e.V., Hinter dem Brauhaus 9, Nidda

### **Workshop am Samstag**

#### **Lernen mutig NEIN zu sagen**

Wenn du dich zu oft an die zweite Stelle setzt, du deine Bedürfnisse zu wenig wahr- oder ernst nimmst, deine Grenzen viel zu spät setzt, wird es Zeit für dich, den roten Teppich auszurollen.

Wir üben, wie du dich in schrägen Situationen angemessen abgrenzen kannst und dich dabei wiedererkennst.

SA, 03. Januar 04, 13<sup>00</sup>–18<sup>00</sup> Uhr

Gebühr pro Workshop: 25 € Ort: Frauen-Notruf, Hinter dem Brauhaus 9, Nidda

Kontakt und Anmeldung: Waltraud Merz, Dipl. Sozialwirtin,

Tel: 06043-950380, e-mail: walli.merz@ginko.de

*FrauenGesundheitsinitiative*

c/o Waltraud Merz, am Weinberg 25, 63667 Nidda,  
Tel: 06043-950380

## Das Forum für Selbsthilfegruppen im Ostkreis organisierte den 3. Selbsthilfetag des Wetteraukreises

Das Forum für Selbsthilfegruppen im Ostkreis entstand durch die Initiative des Arbeitskreises Soziale Dienste Büdingen, der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises, des Frauenzentrums für den Wetteraukreis sowie Vertreter und Vertreterinnen aus Selbsthilfegruppen und wurde am 05.12.2001 gegründet. Das Forum organisiert zweimal im Jahr die Zusammenkunft der Selbsthilfegruppen aus dem Ostkreis, greift aktuelle Themen auf und versteht sich als Diskussionsforum für allgemeine und besondere Fragen und fördert somit die Weiterentwicklung der Selbsthilfebewegung im Wetteraukreis. Im März bekam das Forum von den Selbsthilfegruppen den Auftrag, den 3. Selbsthilfetag im Wetteraukreis zu organisieren.

Mit finanzieller Hilfe durch den Verband der Krankenkassen, der Sparkasse Wetterau und der OVAG war es nun möglich, diesen Selbsthilfetag im Bürgerhaus Büdingen (Willi-Zinnkann-Halle) am 08.11.2003 stattfinden zu lassen.

Schirmherr Bardo Bayer würdigte das außerordentliche Engagement der 33 anwesenden Selbsthilfegruppen, die an Ständen sowie auch auf dem Podium über die Tätigkeit in ihren Gruppen berichteten. Er bestellte Grüße im Namen des Wetteraukreises und sprach den Initiatoren seinen Dank aus. Der Wichtigkeit der Arbeit der Selbsthilfegruppen bewusst, sprach er diesen für das Jahr 2004 trotz Haushaltskürzungen einen Förderbetrag von 12 000,- € zu.

Im Anschluss daran war vieles über die Krankheiten Morbus Bechterew, Suchterkrankungen, Rheuma, Fibromyalgie, Osteoporose, Zöliakie/Sprue, Diabetes mellitus, Multiple Sklerose, Schädel-Hirn-Trauma, Psoriasis, Legasthenie, Down-Syndrom, Morbus Parkinson und Krebs zu erfahren. Auch konnten sich Interessierte über präventive Maßnahmen zur Gesundheitserhaltung, wie z.B. über das Augentraining, Gewichtsabnahme oder Besser essen sowie der Lymphschulung informieren. Bezüglich der Anliegen im Hinblick auf Trauer, Tod und Trennung, behinderte Kinder, Probleme der Alleinerziehenden, Frauen mit Behinderung oder Sekten fanden Betroffene Ansprechpartner.

Parallel dazu bot die Selbsthilfe-Veranstaltung einen Workshop zum Thema „Selbsthilfe – der menschl-



che Teil im Gesundheitswesen“, geführt von der Gestalttherapeutin Frau Susanne Senger-Kühn. Inhaltlich ging es um das Miteinander in den Selbsthilfegruppen. Da es auch innerhalb der Gruppen viele Konflikte gibt, nahmen insbesondere Gruppenangehörige dieses Angebot rege wahr, um sich einige Tipps zum besseren Umgang miteinander geben zu lassen. Auch das Informationsgespräch der Referentin Frau Sabine von zur Mühlen vom Gesundheitsamt über die „Betreuungsverfügung“ war stets gut besucht.

Das Selbsthilfe-Cafe, welches ohne die gespendeten Kuchen der Selbsthilfegruppen nicht durchführbar gewesen wäre, lud ein zum ruhigen Gespräch. Auch der Freundeskreis Oberhessen bereicherte die Veranstaltung mit der alkoholfreien Cocktailbar. Die musikalische Untermalung an diesem Tag übernahm die Musikschule Büdingen und für das „Grün“ in den Räumen sorgte die Firma Blumenchrist.



Im Vordergrund stand der Informationsaustausch an diesem Nachmittag. Das Wesen einer Selbsthilfegruppe ist es, Informationen und Erfahrungen auszutauschen, denn viele Dinge, die dem Einzelnen große Sorgen bereiten, können sich durch den Kontakt mit anderen schell als weniger bedrückend erweisen. Regelmäßige Treffen helfen, mit gesundheitlichen Problemen umzugehen und die persönliche Situation einzuschätzen. Der rege Besucherstrom zeigte auch das Interesse der Bürger und Bürgerinnen im Kreis an dieser Veranstaltung.

Wichtig war die Veranstaltung auch für die Gruppen selbst. Es gibt ein starkes Bedürfnis, etwas miteinander zu tun. Der Austausch von Erfahrungen und Vernetzung der Gruppen untereinander standen ebenso im Mittelpunkt, wie die Dokumentation der eigenen Arbeit.

Der Höhepunkt der Veranstaltung war eine Talkrunde mit Vertretern der Krankenkassen (Frau B. Treichel AOK), Ärzten (Frau A Bogenschütz, Kassenärztliche Vereinigung Hessen Ffm) (Herr Dr. Alexandrescu-Goldenthal, Büdingen), Therapeuten (Herr Scheuermann, Ortenberg), Selbsthilfegruppen (Rheumaliga Bad Salzhausen Frau Arendt, Herr Roscher vom Freundeskreis Oberhessen) und dem Mathilden-Hospital (Frau B. Zuleger). Moderation (Herr Frenzel-Goeth, Caritasverband Gießen).



Die Selbsthilfegruppen haben ihrerseits mit Problemen zu kämpfen. Ihnen fehlt der Nachwuchs an ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, sie wünschen sich eine bessere Zusammenarbeit mit Krankenhäusern, Krankenkassen, Rehakliniken sowie Ärzt/innen und sie beklagen, dass die Selbsthilfe keine Lobby hat. So das Resümee der Talkrunde beim 3. Selbsthilfetag.

*Anette Obleser*

Selbsthilfe-Kontaktstelle Wetteraukreis  
Gesundheitsamt/Gesundheitshaus Friedberg

## Bunte Selbsthilfelandchaft

Der 3. Selbsthilfetag im Wetteraukreis am 8. November in Büdingen war ein voller Erfolg. Angefangen vom freundlichen Ambiente des Raumes mit vielen Pflanzen, bunt gestalteten Tischen, Luftballons und Informationen an Türen und Wänden. Perfekt organisiert und ein dickes Lob für das „Forum für Selbsthilfegruppen im Ostkreis“. Alle haben gemeinsam mit viel Arbeit und Engagement zum Gelingen beigetragen. Mir ist klar geworden, wie wichtig diese Zusammenarbeit von verschiedenen Menschen und Institutionen auf Basis von gemeinsamen Zielen ist. Aber ganz besonderen Dank gilt den engagierten Menschen in den Selbsthilfegruppen, die den Raum mit Leben füllten und ihre Arbeit sehr professionell darstellten. Auch hier hat sich in unserer Gesellschaft viel verändert, aber es ist auch vieles schwieriger geworden. Dies wurde mir besonders bewusst bei dem Podium und dem leicht provokativen Titel: „Endstation Selbsthilfegruppen“. Hier wurde von Podiumsteilnehmern angesprochen, dass mehr Öffentlichkeit oder Netzwerke notwendig wären. Ich hatte den Eindruck, dass sich diese Einforderung an die Selbsthilfegruppen oder auch Selbsthilfekontaktstellen richtete. Aber gerade über diesen Titel sollte zum Ausdruck gebracht werden, dass die Verantwortung anderer gesellschaftlicher Gruppen nicht einfach an die Selbsthilfegruppen abgeschoben wird. Eigenengagement anderer Adressaten, die eine Lobby bilden könnten, ist jetzt gefragt, z.B. Politiker, Ärzte, Verbände, Krankenkassen u.a. Hier muss der Informations- und Kommunikationsfluss von oben kommen, ein Interesse bekundet und Unterstützung angeboten werden. Und mit geringen finanziellen Beiträgen ist es hier nicht getan. Ich wünsche mir, dass alle Menschen in Selbsthilfegruppen die Kraft und den Mut aufbringen, ihre Arbeit weiterzuführen.

*Waltraud Merz*

Mitarbeiterin im Forum für  
Selbsthilfegruppen im Ostkreis und  
Frauen-Gesundheitsinitiative Nidda

## Selbsthilfedatenbank bei der AOK

Die AOK Hessen bietet seit April diesen Jahres auf ihrer Internetseite eine Selbsthilfe-Datenbank an. Unter [www.aok.de/hes](http://www.aok.de/hes) können Betroffene und ihre Angehörige, aber auch Ärzte, Therapeuten, Krankenhäuser und andere Interessierte regionale Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Ge-



sundheit/Krankheit suchen und Kontakt knüpfen. Zur Zeit sind mehr als 800 Gruppen aus ganz Hessen in der Datenbank erfasst. Um die Datenbank weiter auszubauen und zu aktualisieren, sollen sich alle Gruppen, die an einer Veröffentlichung ihrer Kontaktadressen interessiert sind, bei Barbara Treichel, der Selbsthilfebeauftragten der AOK Hessen, unter 061 51/393-285 melden.

## Neue Datenbank für Selbsthilfegruppen im Internet – [www.selbsthilfe-hessen.net](http://www.selbsthilfe-hessen.net)

**Tragen Sie Ihre Selbsthilfegruppe dort ein!**



Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag für das Gesundheitswesen. Ohne das Engagement der Mitglieder in Selbsthilfegruppen wäre unsere Gesellschaft ärmer. Die Hessischen Selbsthilfe-Kontaktstellen wollen den Gedanken der Selbsthilfe verbreiten. Deshalb haben sie die Internet-Datenbank **Selbsthilfegruppen in Hessen** eröffnet. Sie dient als Plattform für den Informationsaustausch und gibt den Selbsthilfgruppen in Hessen die Möglichkeit, ihre Ziele und Aktivitäten im Internet darzustellen.

Selbsthilfegruppen in Hessen ist ein Angebot der Hessischen Selbsthilfe-Kontaktstellen in [www.sozialnetz.de](http://www.sozialnetz.de). Das ist die offizielle Internet-Seite des Hessischen Sozialministeriums, das die Datenbank zusammen mit dem BKK Landesverband Hessen fördert.

Selbsthilfegruppen in Hessen informiert über Ansprechpartner, Treffpunkte und Aktivitäten der Gruppen. Soweit sie über eigene Homepages verfügen, werden Verknüpfungen hergestellt. Bei der Eingabe der Daten können Stichwörter ausgewählt werden, die über eine integrierte Suchmaschine gefunden werden. Der Eintrag in die Datenbank ist kostenlos und kann jederzeit selbst aktualisiert werden.

Zusätzlich können Selbsthilfegruppen, die sich in die Datenbank eintragen, den **Veranstaltungskalender** nutzen, um selbst Termine und Aktivitäten anzukündigen.

Alle Einträge werden sofort freigeschaltet und können direkt angesehen werden. Änderungen kann jede Gruppe unter Angabe des Login-Namens und des Kennwortes selbst vornehmen.

Sie erreichen die Datenbank über [www.selbsthilfe-hessen.net](http://www.selbsthilfe-hessen.net) Dort „klicken“ Sie in der Navigationsleiste auf *Datenbank* und dann auf *Selbsthilfegruppe anlegen*. Wir hoffen sehr, dass Sie Ihre Selbsthilfegruppe dort eintragen. Sollten Sie keinen Internet-Zugang haben, wenden Sie sich bitte an eine Hessische Selbsthilfe-Kontaktstelle oder an den Webmaster: Reiner Stock, Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Tel: 069/55 9444. Dort hilft man Ihnen gerne weiter.

# Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen

Adoptiveltern  
Alleinerziehend  
Das **Ä**lterwerden  
Aphasie  
Aufmerksamkeitsstörung  
Behinderungen  
erhöhtes **C**holesterin  
Diabetiker  
Down-Syndrom  
Endometriose  
Bewusste **E**rnährung  
Erziehung  
Esstörungen  
Fibromyalgie  
Frauen  
Gehörlos  
Heilung  
Krankheit  
Krebs  
Langzeitantikoagulation (**M**arcumarpatienten)  
Legasthenie  
Lupus erythematodes  
Lymphschulung zur Selbsttherapie  
Männer  
Migräne  
soziales **M**iteinander  
Morbus **B**echterew  
Morbus **C**rohn / Colitis ulcerosa  
Morbus **P**arkinson  
Multiple **S**klerose  
Neurodermitis  
Osteoporose  
Pfleger Angehörige  
Prävention  
Psoriasis  
Psychisch Kranke  
Rheuma  
Schädel-Hirn-Verletzte  
Schlaganfall  
Schmerzpatienten  
Sehbehinderung  
Sekteninformation und Selbsthilfe  
Sexueller Missbrauch  
Sklerodermie  
Leben und **S**terben  
Suchtprobleme (Alkohol,Medikamente,Drogen,Nikotin)  
Suchtprobleme (Esssucht /Übergewicht)  
Trauerverarbeitung  
Trennung und Scheidung  
Zöliakie/Sprue



# Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



61169 Friedberg  
Europaplatz  
Zimmer 199

Tel.: 06031 / 83 545

Fax.: 06031 / 83 911 245

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

Homepage: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de)

- Bürgerservice/Wegweiser
- Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Ansprechpartnerin:  
Frau Anette Obleser  
(8° bis 12°Uhr)**

## BÜRGER*aktive*

Bad Vilbel



für aktive Menschen  
Hilfe zur Selbsthilfe

BÜRGERaktive Bad Vilbel e.V.

Gemeinnütziger Verein  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Mitglied in der Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Frankfurter Str. 15  
61118 Bad Vilbel

Kontakt:

Frau Helga Bluhm,

Tel.: 06101/1384,

Fax: 06101/983846

E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)

Wir danken den unten aufgeführten Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 6. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.



Mit freundlicher Unterstützung der

Betriebskrankenkassen in Hessen



Wetterauer  
Volksbank



LKK Hessen,  
Rheinlandpfalz  
und Saarland



Verband der  
Angestellten-  
Krankenkassen e.V.



AUV - Arbeiter-  
Erschwerter-  
Verband e.V.

BARMER



DAK  
DEUTSCHE  
ANGESTELLTEN-  
KRANKENKASSE



Techniker  
Krankenkasse

KKH

Karlsruher Krankenkasse

Hamburg  
Münchener  
Krankenkasse



HEK  
Hessische  
Krankenkasse



GEK  
Günther-Erdell-Kasse



HZK  
Krankenkasse  
Hess. und Hohenlohe



KEH  
Krankenkasse  
Kath. und Protestant. Wetteraukreis

STADA

Sparkasse Wetterau  
Kompetenz. Vertrauen. Nähe.

