

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Abhängigkeitserkrankungen und Selbsthilfe



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,
Zimmer-Nr. 188
Telefon: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de
<https://wetteraukreis.de/selbsthilfe>



Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel
Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Gestaltung werksfarbe.com | konzept + design

Druck PR-Rachfahl-Druck GmbH
Lärchenstr. 3
61118 Bad Vilbel
Auflage 5.500

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises – Anette Obleser
Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel
– Eva Raboldt

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für
die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge.

Unsere Förderer:

AOK - Die Gesundheitskasse in Hessen
BKK Landesverband Süd
iKK Classik
Knappschaft
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und
Gartenbau (SVLFG)
vdek Die Ersatzkassen
Sparkasse Oberhessen

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „52. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema: „Familie in
schwierigen Situationen – Selbsthilfe unterstützt“ erscheinen

Wir freuen uns über Beiträge bis zum 01. September 2026.

Inhalt

Zum Thema

Editorial	3
„Es muss ‚Klick‘ machen“ von Julian Wessel	4
„Die Klarheit im Kopf ist einfach nur geil“ von Julian Wessel	6
Auflistung aller Selbsthilfegruppen zum Thema Abhängigkeitserkrankungen im Wetteraukreis	7
Selbsthilfegruppe SLAA – Anonyme Sex- und Liebessüchtige aus Limburg	8
Beratungsstellen für Abhängigkeitserkrankungen im Wetteraukreis	10
Entzugsbehandlung auf der Suchtstation der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Friedberg	11
salus Klinik für Abhängigkeitserkrankungen Bad Nauheim	12
Rehabilitationsprogramm „Jung & clean“ der salus klinik Friedberg	14

Neues aus der Selbsthilfelandchaft des Wetteraukreises

Spaziergang Neurodivers / Bad Vilbel	16
„Vorhofflimmern Wetterau“ / Friedberg	16
ADHS & Autismus-Selbsthilfegruppe / Friedberg – Infogruppe / Friedberg-Bad Vilbel	17
Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige / Altenstadt	17
Selbsthilfegruppen Borderline Persönlichkeitsstörung / Bad Vilbel	17
Gesprächskreis für Frauen mit ADHS und / oder Autismus-Diagnose / Bad Vilbel	18
Selbsthilfegruppe Eltern stärken Eltern / Friedberg	18

Veranstaltungen und Termine

Selbsthilfe-MEILE Bad Nauheim 2026	19
Selbsthilfetag Bad Vilbel 2026	19
Fortbildung „Konfliktkultur in Selbsthilfegruppen“ / Bad Vilbel	21
Workshop „Trauer in Selbsthilfegruppen“ / Friedberg	22
Workshop „Stressmanagement in Selbsthilfe- gruppen“ / Bad Vilbel	22

Editorial



Liebe Selbsthilfe-Interessierte,

Abhängigkeitserkrankungen gehören weiterhin zu den großen gesundheitlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit. Ob Alkohol, Medikamente, illegale Substanzen oder Verhaltensüchte wie Glücksspiel oder Internetnutzung – Sucht kann Menschen jeden Alters, jeder sozialen Schicht und jeden Lebenswegs treffen. Trotz vielfältiger Aufklärung ist das Thema noch immer mit Scham, Vorurteilen und gesellschaftlicher Ausgrenzung verbunden.

Selbsthilfegruppen sind weit mehr als ein regelmäßiges Treffen von Betroffenen. Sie sind Räume der Offenheit, in denen Menschen ohne Angst vor Bewertung über ihre Erfahrungen sprechen können. In einer Atmosphäre des gegenseitigen Verständnisses entsteht etwas, das in der klassischen Therapie allein manchmal schwer zu erreichen ist: das Gefühl, nicht allein zu sein. Wer anderen zuhört, erkennt eigene Muster, Hoffnungen und Rückschläge wieder – und erlebt, dass Veränderung möglich ist.

Ein zentraler Wert der Selbsthilfe liegt im Prinzip der Gleichbetroffenheit, Menschen begegnen sich hier auf Augenhöhe. Diese Erfahrung kann besonders für Personen wichtig sein, die sich lange isoliert oder unverstanden gefühlt haben. Die Gruppe wird zu einem sozialen Netz, das Halt gibt, Rückfälle auffängt und Erfolge gemeinsam feiert.

Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für professionelle Behandlung, aber eine wichtige Ergänzung. Studien zeigen, dass die Kombination aus Therapie, medizinischer Betreuung und Selbsthilfe die Chancen auf langfristige Stabilität deutlich erhöht. Selbsthilfegruppen schaffen Kontinuität – auch dann, wenn eine Therapie bereits abgeschlossen ist.

Gesellschaftlich betrachtet erfüllen Selbsthilfegruppen zudem eine wichtige Funktion der Entstigmatisierung. Sie machen sichtbar, dass Sucht eine Erkrankung ist und kein moralisches Versagen. Indem Betroffene offen über ihre Erfahrungen sprechen, tragen sie dazu bei, Vorurteile abzubauen und andere Menschen zu ermutigen, Hilfe zu suchen.

Und in dieser Ausgabe unserer „Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ sprechen Betroffene offen über ihre Erfahrungen: Die Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen stellen sich und ihre Gruppen vor. Es gibt Portraits des Caritas-Beratungszentrums in Friedberg und des Zentrums für Jugendberatung und Suchthilfe für den Wetteraukreis. Daneben lernen Sie die salus-kliniken Bad Nauheim und Friedberg sowie die Entgiftungsstation des GZW kennen. Abgerundet wird unser Schwerpunktthema durch die Auflistung aller Selbsthilfegruppen mit Abhängigkeitserkrankungen im Wetteraukreis.

Am Ende unserer Zeitung finden Sie an gewohnter Stelle Veranstaltungshinweise für unsere Selbsthilfegruppenmitglieder und News aus der Wetterauer Selbsthilfelandschaft.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Eva Raboldt

Eva Raboldt

Leitung Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

In Hessen existiert ein gut ausgebautes Netz unterschiedlicher Suchthilfeangebote. In der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) sind die hessischen Einrichtungen der Suchtprävention und der Suchthilfe organisiert: 200 Einrichtungen im

professionellen Bereich sowie 600 Selbsthilfegruppen (Blaues Kreuz, Kreuzbund, Guttempler, Freundeskreise etc.). Das Ziel der HLS ist die Förderung und Koordination präventiver, therapeutischer und rehabilitativer Maßnahmen im Suchtbereich.

Die HLS wird maßgeblich vom Land Hessen finanziert. Ausführliche Informationen zu den Hilfeangeboten in Hessen sowie Broschüren und weitere Materialien finden Sie auf der Homepage der HLS unter <https://www.hls-online.org>



Es muss „Klick“ machen

Der Freundeskreis Bad Nauheim – Verein für Suchtkrankenhilfe hilft und begleitet seit 40 Jahren suchtkranke Menschen, die eine Suchterfahrung mit Alkohol, Drogen und Medikamenten haben, und deren Angehörige in ein suchtmittelfreies Leben.

Selbsthilfegruppen sind geschützte Räume. Hier können sich Betroffene und Angehörige offen und ehrlich mit anderen Betroffenen austauschen, Rat, Meinungen und Hilfe einholen. Julian Wessel (Wetterauer Zeitung) hat es als großes Privileg empfunden, an einem Gruppenabend beim „Freundeskreis Bad Nauheim“ teilnehmen zu dürfen und berichtet:

Dass heute ein Zeitungsreporter zuhört, scheint niemanden abgeschreckt zu haben. 23 Suchtkranke sitzen im großen Stuhlkreis, die Männer sind leicht in der Überzahl. Dazu kommen drei Suchtkrankenhelfer aus dem Vorstand des Freundeskreises Bad Nauheim, des Vereins für Suchtkrankenhilfe.

Einer von ihnen ist Werner, der heute die Selbsthilfegruppe leitet. Er möchte mit einer Vorstellungsrunde beginnen, denn zwei junge Menschen sind heute zum ersten Mal dabei. Die Atmosphäre ist locker, man ist gleich per Du, was es den beiden Neuen leicht macht, von ihren Problemen zu berichten. „Ich bin schwer cannabisabhängig“, sagt eine junge Frau. Der Mann, der neben ihr sitzt, ist „polytox“, was bedeutet, dass er mehrere

psychoaktive Substanzen konsumiert, „vor allem Opiate“. Nach seiner zweiten Reha sei es „ganz schlimm mit Crack“ gewesen, jetzt habe er die Kostenzusage für eine Langzeittherapie in der Tasche. Die wöchentlichen Treffen der Gruppe, so hofft er, „sind gut zum Überbrücken.“

Und so geht die Vorstellung reihum: „Alkohol“ heißt es, oder „Alkohol plus Essstörung“. Einige ergänzen, wie ihnen die Gruppe beim Kampf für ihre Abstinenz hilft. „Kraft zum Durchhalten“ sagt einer. „Ohne die Gruppe gäbe es mich heute nicht mehr“, sagt eine Frau, die seit fünf Jahren regelmäßig kommt. Als eine Art „zweite Familie“ beschreiben manche den „Freundeskreis“, als einen „Anker“.

Es darf auch gelacht werden.

„Hat jemand etwas auf dem Herzen?“, fragt Werner in die Runde. „Ich hoffe, dass die Eintracht heute gewinnt“, ruft ein Mann, es wird gelacht. Dann meldet sich eine Frau. „Während ich hier sitze, hat mein Lebensgefährte vermutlich einen Rückfall.“ Sie ist ein Beispiel dafür, dass auch Angehörige von Suchtkranken beim „Freundeskreis“ willkommen sind. Ihre Stimme zittert, während



sie von ihrem Partner berichtet, der Medikamente nimmt, die den Suchtdruck lindern sollen. Sie vermutet, dass er die Mittel eigenmächtig abgesetzt habe. Dass es vermutlich am Whisky liege, wenn er sich wegen „Magen-Darm“ krankmelde. Sie spricht von ihrer Unfähigkeit, zu ihm durchzudringen und ihm zu helfen. „Anderen Menschen kann man das nicht erzählen, weil sie es nicht verstehen.“

Doch beim ‚Freundeskreis‘ soll sich niemand schämen müssen, niemand schwingt sich zum Richter auf.

Die hier versammelten 23 Lebensgeschichten sind individuell, doch alle wissen sofort, wovon die Frau spricht. „Rückfälle sind auch nach Jahren noch möglich“, sagt Werner. Im Januar, nach den Feiertagen, sei die Gefahr besonders hoch. Doch beim „Freundeskreis“ soll sich niemand schämen müssen, niemand schwingt sich zum Richter auf.

Die Anwesenden geben Ratschläge, aus ihren eigenen Erfahrungen heraus. Offen, ehrlich und daher nicht immer bequem. Tim vom Vorstand erinnert sich an seine Sucht: „Ich habe meine Frau belogen, dass sich die Balken biegen.“ Um den Absprung zu schaffen, habe es bei ihm selbst erst „Klick“ machen müssen. Soweit sei der in Rede stehende Mann offenbar noch nicht. Tim findet: „Die Entscheidung, mit dem Alkohol aufzuhören, muss von ihm kommen.“

Eine Teilnehmerin findet, suchtmildernde Medikamente „können nur eine Krücke sein“. Sie macht der Angehörigen Mut, aus ihrer Hilflosigkeit herauszukommen und ihr eigenes Wohlbefinden zu stärken. „Es ist schwer als Angehörige, aber man ist für seinen Partner nicht verantwortlich.“ Das bestätigt auch „Freundeskreis“-Schriftführerin Christa. Als ihr Mann noch alkoholabhängig war, habe sie sich mit dem Gedanken anfreunden müssen: „Wenn

er sich zu Tode saufen möchte, soll er das tun. Man muss es akzeptieren und damit leben.“

Wer ist für sich selbst verantwortlich?

„Na ja, mit der Verantwortung ist das so eine Sache“, meldet sich ein Mann: „Ich bin nur hier, weil meine Frau bei der Suchthilfe angerufen hat.“ Er sei damals nicht in der Lage gewesen, seine Situation zu verstehen. Dass er nun seit einem Jahr trocken sei, verdanke er dem „Freundeskreis“ – und der Initiative seiner Frau.

Christa nickt: „Helfen ist gut. Man muss als Betroffener aber bereit sein, sich einzugestehen, dass man ein Problem hat.“ Ein Teilnehmer stimmt ihr zu: „Ich bin aus eigenem Antrieb in die Entgiftung gegangen, das musste von mir kommen. Ich musste mich selbst aus der Scheiße ziehen.“

Die 23 Anwesenden wünschen dem Abwesenden, dass es bei ihm „Klick“ macht, dass er sich Hilfe holt, etwa indem er sich dieser oder einer anderen Selbsthilfegruppe anschließt.

Ich musste mich selbst aus der Scheiße ziehen.

Den Kampf gegen die Sucht, den wollen sie alle hier gewinnen. Ein Kampf wird es wohl bleiben, ein Leben lang. Doch bei allen, die heute hier sind, hat es „Klick“ gemacht. Und daran erinnern sie sich gegenseitig, einmal in der Woche.

Textquelle: Julian Wessel, Wetterauer Zeitung

„Die Klarheit im Kopf ist einfach nur geil“

Marie und Sebastian erzählen, wie sie mit der Selbsthilfegruppe von Alkohol und Tabletten weggekommen sind.

Marie und Sebastian, beide Mitte 50, nehmen regelmäßig an den Treffen des „Freundeskreises Bad Nauheim“ in Nieder-Mörlen teil. Am Rande eines Gruppenabends erzählen die beiden von ihren persönlichen Suchtgeschichten – und wie ihnen die Abstinenz zu einem normalen Leben verholfen hat. Natürlich im Schutz der Anonymität: Marie und Sebastian heißen in Wahrheit anders.

Marie war zwei Jahre von Medikamenten abhängig. Beruhigende, aber auch aufputschende Mittel wie Opiate habe sie genommen. Sie war damals in einer Apotheke angestellt und war von der Neugier getrieben, die Wirkung verschreibungsfähiger Mittel am eigenen Leib auszuprobieren. „Das hat mich sehr schnell sehr abhängig gemacht.“ Zum Selbstschutz habe sie sich eine andere Arbeitsstelle gesucht. Als eine Art Ersatz sei dann der Alkohol für dreizehn Jahre in ihr Leben gekommen. „Momentan bin ich trocken“, sagt sie. „Bei mir hat es ‚Klick‘ gemacht.“ Dennoch verschweigt sie nicht, dass sie drei Rückfälle hatte.

Beim Freundeskreis hat sie offen zugeben können: „Leute, ich habe Scheiße gebaut.“ Mit Schuldgefühl, aber ohne Scham. „Hier sitzen Leute, die das verstehen.“

Hier sitzen Leute, die das verstehen.

Ohne Alkohol hat man mehr vom Leben

Tim, selbst ein trockener Alkoholiker und im Vorstand des „Freundeskreises“, stimmt dem zu. „Man kann eine Entgiftung machen und zum Psychologen gehen. Aber keiner, der es nicht selbst erlebt hat, weiß wirklich, was Suchtdruck ist.“

Sebastians problematische Beziehung zum Alkohol hat vor über zehn Jahren angefangen. Der Alkohol sei für ihn ein Rettungsanker für Ängste gewesen, etwa wenn er Negatives auf der Arbeit erlebt habe. „Auch in ganz banalen Situationen: Manchmal war ich nicht in der Lage, beim Handwerker anzurufen und einen Termin zu machen.“ Stattdessen griff er zur Flasche. „Eine Flasche Wein pro Tag reichte irgendwann nicht mehr“, erinnert

sich der Familienvater. Bis dann an einem Heiligen Abend plötzlich sein Sohn vor ihm in der Kirche stand: „Papa, du gibst mir jetzt den Autoschlüssel.“ Sich selbst einzugestehen, ein Problem mit dem Alkohol zu haben, sei mit Scham und Nieder geschlagenheit einhergegangen. Seine Frau habe dann beim „Freundeskreis“ angerufen und ihn bei der Selbsthilfegruppe angemeldet. Hier werde er gezwungen, seine „Wahrheiten“ zu hinterfragen. Etwa diese: „Anfangs dachte ich, man könnte kontrolliert trinken. Ich hielt mich für den Größten. Hier wird mein Bullshit korrigiert.“ Sebastian erinnert sich an den Moment der „Offenbarung“ vor einem Jahr, als ihm die Erkenntnis kam: Es ist vorbei mit der Sucht. Er sagt: „Wenn es ‚Klick‘ macht, spürst du es in deinem Herzen.“ Doch es habe ein halbes Jahr gedauert, „bis meine Birne wieder richtig funktioniert hat.“ Ohne Alkohol habe er mehr vom Leben und seiner Familie, das wolle er sich nicht mehr versauen. Konflikte, vor denen er früher Angst hatte, gehe er nun nüchtern an, um jedes Mal hinterher festzustellen: Es war gar nicht so schlimm. Er hat gelernt: „Ich kann Druck aushalten, die guten Gefühle kommen danach wieder.“ Das gelte auch für seine Ehe, fügte er schmunzelnd hinzu. Seine Frau sei es gar nicht mehr gewohnt gewesen, dass ihr alkoholsüchtiger Mann eine eigene Meinung hatte. Und jetzt? „Es ist ein tolles Gefühl, wieder selbst Entscheidungen zu treffen“, sagt Sebastian. „Ich habe eine Klarheit im Kopf, die ist einfach nur geil.“ Das Gespräch mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe, „mit echten Freunden“, habe ihm dabei ungemein geholfen.

Wenn es „Klick“ macht, spürst du es in deinem Herzen.

„Hier erfahre ich auch mal, wie das für die Angehörigen ist, mit einem Alkoholiker zu leben.“ Marie möchte eine Lanze brechen für Frauen. „Viele Frauen fangen aus Überforderung an zu trinken, etwa weil sie gleichzeitig Haushalt, Geliebte und Mutter sein müssen“, sagt sie. Doch als Entschuldigung möchte sie das nicht gelten lassen. „Andere sind nie schuld – das Trinken macht man selbst, das muss man erst mal verstehen.“

Ich kann Druck aushalten, die guten Gefühle kommen danach wieder.

„In der Selbsthilfegruppe wird man regelmäßig daran erinnert, dass man ein Problem hat“, sagt Tim. Ihm persönlich gebe das eine Struktur und helfe ihm, sich zu reflektieren. Sein dringender Rat an Menschen mit Suchtproblemen: „Egal in welche

Selbsthilfegruppe ihr geht: Aber geht!“ Über die Gruppenabende hinaus engagiert sich Tim im Landesverband des Vereins und stellt die Suchtkrankenhilfe in Kliniken vor. „Wenn ich dadurch nur einen vom Alkohol oder den Tabletten wegstreife, hat es sich gelohnt.“ So wie bei Marie und Sebastian.

Textquelle: Julian Wessel, Wetterauer Zeitung

Die vorhergehenden Artikel stehen exemplarisch für alle Sucht-Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

Al-Anon-Familiengruppe

(Angehörige von alkoholabhängigen Menschen)

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 0170 4978398

Anonyme Alkoholiker

Treffpunkt: Bad Nauheim

Tel: 01573 0184228

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: 0171 7746503

Treffpunkt: Butzbach

Tel: 06033 7476691

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 01573 0184228

Treffpunkt: Reichelsheim

Tel: 01573 9400870

Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern (EKS)

Treffpunkt: Friedberg

E-Mail: neutreff@helmutat.de

Freiwillige Suchtkrankenhilfe (FSH) (alle Süchte)

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 0800 7824823

Telefongruppe

Tel: 0175 4815804

Freundeskreise Bundesverband

Freundeskreis Oberhessen

(Alkohol u.a. Suchtmittel)

Treffpunkt: Büdingen

Tel.: 0163 9089144

Treffpunkt: Ortenberg/Gelnhaar

Tel: 0163 9089144

Freundeskreise Landesverband

Vereine für Suchtkrankenhilfe

(Alkohol, Medikamente, Drogen, Spielsucht)

Treffpunkt: Altenstadt/Waldsiedlung

Tel: 0151 50545083

Treffpunkt: Bad Nauheim/Nieder-Mörlen

Tel: 06034 6799616

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

(stoffgebundene Süchte)

Treffpunkt: Ortenberg/Lißberg

Tel: 0160 5578988

Gesprächskreis Friedberg

(Alkohol, Cannabis, Drogen)

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 0157 55237081

Guttempler-Gemeinschaft Wetterau

(Alkohol, Drogen, Medikamente, Spielsucht)

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 06081 66080

Kreuzbund Gruppe Friedberg

(Alkohol, Drogen, Medikamente)

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 0157 75443927

Dranbleiben – Selbsthilfegruppe bei stoffgebundener Suchterkrankung

(Alkohol, Drogen, Medikamente)

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: 0178 7105898

Suchthilfe Florstadt

(Alkohol)

Treffpunkt: Nieder-Florstadt

Tel: 06035 6591



Blick über den Tellerrand

SLAA – Anonyme Sex- und Liebessüchtige

Interview mit einer Selbsthilfegruppe aus Limburg

Emotionale Abhängigkeit beschreibt eine übermäßig enge Bindung an eine andere Person, häufig an die Partnerin oder den Partner. Betroffene empfinden, dass allein diese Person ihre emotionalen Bedürfnisse erfüllen kann, und suchen Bestätigung durch gesteigerte sexuelle Aktivität. Diese Form der Abhängigkeit wird oft von starker Verlustangst begleitet und kann bis zur Selbstaufgabe führen. Sex- und Liebessucht zeigt sich in einem zwanghaften Verhalten, das darauf abzielt, emotionale Leere oder Stress durch Sexualität oder romantische Bindungen zu kompensieren.

Destruktive Muster entstehen, wenn Beziehungen oder sexuelle Handlungen negative Auswirkungen auf Beruf, Familie oder Selbstachtung haben. Fachleute vergleichen emotionale und sexuelle Abhängigkeit mit Substanzabhängigkeit wie etwa Drogensucht. Diese ungesunde Fixierung macht es schwer, eigene Grenzen zu wahren und selbstbestimmt zu handeln.

Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft im Programm der Zwölf Schritte und der Zwölf Traditionen nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker.

Interview mit einem anonymen Mitglied der SLAA-Gruppe Limburg:

→ *Seit wann besteht die SHG?*

← Die Gruppe besteht seit Februar 2025.

→ *Wie häufig trifft sich die Gruppe und wie verläuft ein Gruppentreffen?*

← Wir treffen uns wöchentlich für 90 Minuten. Es gibt einen festen Meeting-Leitfaden für den Beginn- und Schlussteil. Dazwischen lesen wir Literatur und sprechen über das Gelesene und unsere eigenen Erfahrungen.

→ Welche Gruppenregeln oder besondere Rituale haben sich bewährt?

← Wir kommentieren keine Beiträge anderer, die Leitung des Meetings wechselt, alle sind gleichberechtigt. Wichtig ist noch, dass es neben dem Zuhören und Sprechen in den Meetings wertvolle Literatur / Flyer / Fragen gibt, die gemeinsam gelesen und bearbeitet werden können, auch außerhalb der Meetings – zu zweit, in Kleingruppen oder auch alleine. Es ist ein spirituelles und anonymes Selbsthilfeprogramm.

→ Was bewegt Sie dazu, regelmäßig zu den Gruppentreffen zu kommen?

← Vertrauensvolles Miteinander, Anonymität, Annahme und Verständnis der anderen Mitglieder, angenehme Gruppenatmosphäre. Es macht Mut, von den Genesungserfahrungen anderer zu hören. Identifikation, Verbundenheit, damit nicht allein zu sein. Das aufmerksame Zuhören führt zu einem Perspektivwechsel. Die Gemeinschaft unter „Gleichgesinnten“ ist wohlthuend, alles kann/ darf gesagt werden, es gibt kein MUSS. Ich darf/ kann so sein wie ich bin, die Ehrlichkeit/ Offenheit tut gut. Jeder spricht nur von sich, es gibt keine Ratschläge. Es tut gut, sich alles von der Seele zu reden, so können sich Schwierigkeiten/ Probleme mit der Lebensbewältigung manchmal schon nur durchs Aussprechen/ Benennen „in Luft auflösen“.

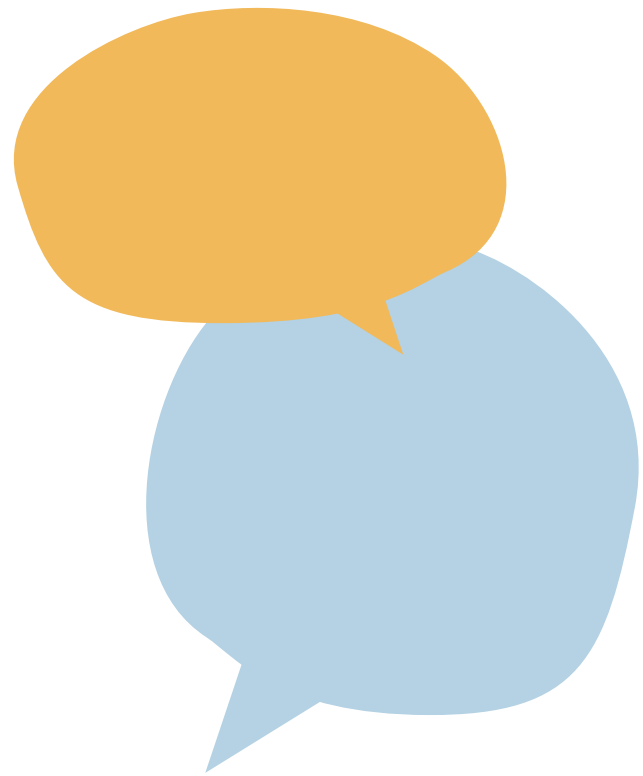
Das aufmerksame Zuhören führt zu einem Perspektivwechsel.

→ Was kann die Gruppe bewirken? Für Sie persönlich? Allgemein?

← Durch die Ehrlichkeit vor sich selbst kann es zu einer Verhaltensänderung kommen und zu einem besseren Umgang mit seiner Sucht/ Krankheit. Einsamkeits- und Isolationsgefühle können verschwinden. Probleme im Umgang mit der Sucht können sich so deutlich verbessern, abgemildert werden, ja sogar ganz verschwinden. Das Leben insgesamt kann sich deutlich verbessern, einfach nur durchs Zuhören und über sich selbst sprechen. Man erlebt Annahme, Akzeptanz, mehr Gelassenheit, Lebensqualität, Freiheit, Leichtigkeit.

Durch die Ehrlichkeit vor sich selbst, kann es zu einer Verhaltensänderung kommen und zu einem besseren Umgang mit seiner Sucht/ Krankheit.

→ Was ist Ihnen noch wichtig zu sagen? Wo sehen Sie Schwierigkeiten? Welche Wünsche haben Sie/ hat die Gruppe? Durch wen fühlen Sie sich in Ihrer Sache unterstützt?



← Ich würde mir wünschen, dass die Gruppe wachsen könnte/ würde. Unterstützung erfahre ich durch die einzelnen Meeting-Teilnehmenden. Schwierigkeiten sehe ich aktuell keine. Höchstens, dass vielleicht zu wenige Menschen wissen/ davon erfahren, dass es diese Möglichkeit gibt. Ich fühle mich vom Landkreis Limburg unterstützt, da wir den Gruppenraum kostenlos nutzen können. Der Raum ist ansprechend gestaltet. Durch kooperative Zusammenarbeit mit der Selbsthilfekontaktstelle Limburg ließ sich das Meeting schnell und unkompliziert gründen. Durch das SLAA Dienstbüro (die Hauptkontaktstelle der SLAA Gemeinschaft) hatten wir eine große Unterstützung bei der Meeting-Gründung. Es gab ein Starterpaket mit Literatur/ Flyern/ Schildern etc. sowie verschiedenen Infos auf der Homepage.

Kontakt zur Gruppe:

SLAA - Anonyme Sex- und Liebessüchtige

Treffpunkt: Limburg

Tel: 0176-84332847

Um telefonische Kontaktaufnahme vor dem ersten Meeting-Besuch wird gebeten.

Für weitere Fragen steht die Selbsthilfekontaktstelle Limburg-Weilburg zur Verfügung: per E-Mail an selbsthilfe@limburg-weilburg.de oder telefonisch unter 06431 296-635.

Weitere Informationen finden Interessierte unter www.selbsthilfe-limburg-weilburg.de.



Beratungsstellen für Abhängigkeits- erkrankungen im Wetteraukreis

Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe für den Wetteraukreis

Beratungsstelle für **legale und illegale Suchtmittel** (Alkohol bis zum 30. Lebensjahr) für Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene sowie Angehörige.

Wir bieten Ihnen Unterstützung durch fachliche Beratung und begleitende Gespräche bei der Vermittlung, z.B. in die Entgiftung, die stationäre und/oder ambulante Entwöhnung oder in das Betreute Wohnen. Wenn Sie praktische Hilfen zur sozialen, schulischen oder beruflichen Rehabilitation in Anspruch nehmen möchten, sind wir ebenfalls der Partner an Ihrer Seite. Im Rahmen einer Substitutionsbehandlung bieten wir Ihnen psychosoziale Betreuung an.

Als Betroffene und Angehörige zu verschiedenen Verhaltenssüchten, wie z.B. Medien- oder Kaufsucht sowie natürlich im Bereich der illegalen und legalen Suchtmittel, erhalten Sie bei uns

ebenfalls die benötigte beratende Hilfe und Unterstützung. Unser Beratungsangebot richtet sich ebenfalls an Menschen, die unter Hypersexualität (**Pornographie-Sucht**) leiden.

Jeden Donnerstag finden bei uns in Friedberg Beratungsstunden zur **Glücksspielsucht** statt.

Kontakt:

Unsere Beratungsangebote gibt es in den Städten des Wetteraukreises:

Friedberg, Büdingen, Bad Vilbel und Karben und im Rahmen einer Außensprechzeit in Nidda.

<https://zjswk.jj-ev.de/>

Caritas Beratungszentrum Wetterau

Süchtig zu sein ist für die meisten Menschen ein sehr schweres Eingeständnis, das ohne fremde Hilfe mitunter gar nicht zustande kommt. Wir helfen Ihnen bei Suchterkrankungen wie Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit und zeigen Ihnen, dass Sie mit Ihrer Krankheit nicht allein sind. Bei uns erhalten Sie verständnisvolle und kompetente Beratung.

Unsere Suchtberatung richtet sich an erwachsene Menschen ab dem 30. Lebensjahr mit Wohnort im Wetteraukreis, die gerne über ihren Alkohol- und/oder Medikamentenkonsum sprechen und sich über weitere Hilfsangebote informieren möchten.

Wir informieren und beraten Sie zur Problematik des Suchtmittelkonsums und unterstützen Sie bei der Auswahl der notwendigen Hilfestellungen.

Zudem bieten wir:

- Vermittlung in Fachkliniken
- Weitervermittlung an Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis
- Begleitung bei der Aufnahme in unser Angebot des ambulant betreuten Einzelwohnens für suchtkranke Menschen

Kontakt:

Caritas Beratungszentrum Wetterau

Psychosoziale Beratungsstelle für suchtkranke Menschen

Kleine Klostersgasse 16, Friedberg

Tel: 06031 5834

E-Mail: cbz-wetterau.friedberg@caritas-giessen.de

Entzugsbehandlung auf der Suchtstation der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Gesundheitszentrums Wetterau in Friedberg hat im März 2003 ihre Pforten geöffnet. Seitdem werden auf vier Stationen, zwei Tageskliniken und Ambulanzen Menschen mit psychischer Belastung behandelt. Eine der Stationen ist die Suchtstation, in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (KPP), die sich auf die Behandlung von Suchterkrankungen konzentriert. Im Jahr 2025 hatten wir insgesamt 417 Aufnahmen, davon 391 stationär und 26 in der ambulant akuten Behandlung (AAB).

Wir bieten Menschen, die unter Abhängigkeiten von Alkohol, Medikamenten, Drogen oder anderen Substanzen leiden, einen qualifizierten professionellen Entzug in einem geschützten, therapeutisch begleiteten Umfeld an.

Unsere Behandlung zielt auf:

1. eine stabile körperliche und psychische Gesundheit
2. Vermeidung von Vor- und Rückfällen
3. Verbesserung sozialer und familiärer Beziehungen
4. Förderung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben

Dabei wird nicht nur die Verbesserung der Lebensqualität und die Stärkung der Selbstbestimmung angestrebt, sondern auch eine Hinführung hin zu einer zufriedenen Abstinenz.

Unsere Behandlungsschwerpunkte und Therapieangebote:

Die Suchtstation verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der körperliche, psychische und soziale Aspekte der Suchterkrankung berücksichtigt. Schon im Vorfeld der Aufnahme, in der eine niedrigschwellige telefonische Kontaktaufnahme erfolgt (Tel. 06031 894215), versuchen wir Bedarfe zu klären, um eine passgenaue Aufnahmemöglichkeit zu erfahren. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Friedberg Patienten aus dem westlichen Wetteraukreis aufgenommen werden. Der Aufenthalt gliedert sich in verschiedene Behandlungsphasen: Akutphase, Stabilisierungsphase, Motivationsphase und Entlassungsphase.

Akutphase: Die körperliche Entgiftung steht jetzt im Vordergrund. Diese wird medizinisch überwacht, der Körper von den suchtbedingten Substanzen befreit. Diese Phase wird intensiv pflegerisch und ärztlich begleitet, um Entzugserscheinungen sicher und möglichst schonend zu behandeln. Schon hier wird geprüft, ob weitere Hilfen angezeigt sind.

Stabilisierungsphase: Im Rahmen der Entzugssymptomatik kann es wegen der vermehrten körperlichen Beschwerden und wegen vorbestehender Ambivalenzen bzgl. der Entgiftungs- und Abstinenzmotivation, auch bei bestehender Fremdmotivierung am Übergang von der Akut- zur Stabilisierungsphase, zu Abbruchgedanken kommen. Sinn motivierender Gespräche ist es, den/die Patient/in auf seine/ihre selbstformulierten Ziele (Behandlungsauftrag) zu fokussieren. Es findet ein Beziehungsaufbau aller Berufsgruppen zum/zur Patient/in, angepasst an den persönlichen Bedarf, statt, in dem die Ziele für die Behandlung gemeinsam verhandelt werden. Die Patient/innen werden bei der Einhaltung der Tagesstruktur und des Wochenplanes einbezogen und unterstützt. Sie erhalten Beratung und Informationen zur Bewältigung dringender sozialer Probleme und Perspektiven des Hilfesystems aufgezeigt. Die Medikation wird an die Erfordernisse des Krankheitsbildes angepasst.

Sinn motivierender Gespräche ist es, den/die Patient/in auf seine/ihre selbstformulierten Ziele zu fokussieren.

Motivations- und Entlassungsphase: In diesen Phasen haben wir die Aufgabe, den Patienten bzw. die Patientin sowohl in Problemsituationen als auch bei der Perspektivplanung zu unterstützen und auf seine/ihre Selbstständigkeit zu achten. Wir versuchen, die Funktion des Begleiters/der Begleiterin und Beraters/Beraterin in der Motivationsbildung des/der Patient/in zu übernehmen.

In dieser Phase entscheidet sich, ob eine ambulant akute Behandlung in Frage kommt.

Die regelmäßige Teilnahme an Gruppen gibt den Patient/innen Informationen und Aufklärung über die Krankheit und weiterführenden Möglichkeiten. Neben der Psychoedukation und der Wissensvermittlung geht es um Klärung der Motivation und weiterer Behandlungsperspektiven in der Gruppe.

Ganz besonders jetzt beziehen wir die Selbsthilfe als alleinige oder ergänzende Möglichkeit der Weiterversorgung für Patient/innen ein. Jahrzehntlang besteht die Verbindung zum Arbeitskreis Sucht, in der viele Selbsthilfegruppen für Abhängigkeitserkrankte in der Wetterau vereinigt sind.

Auch kommen wöchentlich verschiedene Selbsthilfegruppen wie z.B. Freundeskreise, Gesprächskreise, Anonyme Alkoholiker, Kreuzbund, Guttempler, Freiwillige Suchtkrankenhilfe, Suchthilfe Florstadt in unsere Klinik, um sich und ihre Tätigkeit vorzustellen. Wir unterstützen und fördern den Besuch von Selbsthilfegruppen schon in dieser Phase entschieden, da wir wissen, welcher bedeutender Beitrag in der Selbsthilfe liegt.

Es folgen klärende und nach außen orientierte therapeutische und beratende Gespräche. Wir vermitteln Informationen zu weiterführenden Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten. Durch Problemlösung und Entwicklung eines eigenen Krankheitsmodells entsteht die Erarbeitung weiterer Veränderungsziele. Ggf. erfolgt die Veranlassung weiterer medizinischer

Behandlung wie z.B. die nahtlose Vermittlung in med. Rehabilitation.

Wir entlassen in der Regel nach dem qualifizierten Entzug mit einer gesicherten weiteren Perspektive.

Dr. Saida Ben Amara / MA Michael Steiner / Kristin Reinboth

Kontakt

*Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Johann-Peter-Schäfer-Straße 3, 61169 Friedberg
Suchtstation
Tel: 06031 8940*



Die salus kliniken Bad Nauheim

Kompetente Hilfe bei Abhängigkeitserkrankungen im Wetteraukreis

Abhängigkeitserkrankungen gehören zu den häufigsten und zugleich am stärksten stigmatisierten psychischen Erkrankungen unserer Zeit. Sie betreffen nicht nur die unmittelbar Erkrankten, sondern auch Angehörige, Freundeskreise und das soziale Umfeld. Hier können wohnortnahe, qualifizierte Behandlungsangebote sowie eine enge Vernetzung mit der regionalen Suchtselbsthilfe ansetzen. Die salus kliniken Bad Nauheim (ehemals Friedrichsdorf) leisten hierzu seit vielen Jahren einen wichtigen Beitrag in der Region und darüber hinaus.

Das Behandlungskonzept

Die salus kliniken Bad Nauheim sind zum einen eine Fachklinik zur medizinischen Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen und zum anderen eine Klinik für psychosomatische Erkrankungen. Grundlage der Arbeit ist ein ganzheitliches, biopsychosoziales Verständnis von psychischen Erkrankungen, das körperliche, psychische und soziale Aspekte gleichermaßen berücksichtigt. Ziel der Behandlung ist es, Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung auf ihrem Weg zu einem abstinenter

und selbstbestimmten Leben zu unterstützen und ihnen langfristige Perspektiven für Stabilität und Teilhabe zu eröffnen. Neben der Abhängigkeitserkrankung wird bei vielen Rehabilitandinnen und Rehabilitanden eine zusätzliche psychische Diagnose mitbehandelt.

Die Behandlung erfolgt in einem multiprofessionellen Team, bestehend aus Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen, Pflegefachkräften, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern sowie Therapeutinnen und Therapeuten aus verschiedenen Fachrichtungen. Diese enge Zusammenarbeit ermöglicht eine individuell abgestimmte Therapieplanung, die sich an den persönlichen Bedürfnissen, Ressourcen und Lebenssituationen der Patientinnen und Patienten orientiert.

Abhängigkeitserkrankungen gehören zu den häufigsten und zugleich am stärksten stigmatisierten psychischen Erkrankungen unserer Zeit.

Behandlungsangebote bei Abhängigkeitserkrankungen

Das Therapieangebot der Klinik richtet sich an Menschen mit stoffgebundenen Abhängigkeiten wie Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenabhängigkeit, an Menschen mit stoffungebundenen Abhängigkeitserkrankungen wie Glücksspiel-, Kauf-, Pornografie- oder Mediensucht sowie an Patientinnen und Patienten mit komorbiden psychischen Erkrankungen, etwa Depressionen, Angststörungen oder Traumafolgestörungen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Stabilisierung, der Rückfallprävention und der Entwicklung tragfähiger Bewältigungsstrategien für den Alltag nach der Behandlung.

Zentrale Elemente der Therapie sind psychotherapeutische Einzel- und Gruppengespräche, in denen die persönliche Suchtgeschichte, auslösende Faktoren und aufrechterhaltende Bedingungen reflektiert werden. Ergänzt wird dies durch indikative Gruppenangebote, etwa zu Themen wie Stressbewältigung, Umgang mit Depressionen oder Angst, Emotionsregulation oder soziale Kompetenzen u.v.m. Kreative und körperorientierte Therapieangebote, Ergotherapie (inkl. Arbeitstherapie) sowie Sport- und Bewegungstherapie unterstützen den ganzheitlichen Genesungsprozess.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Behandlung ist die Sozialberatung, die Fragen der beruflichen Wiedereingliederung, finanziellen Absicherung, Wohnsituation oder der weiteren ambulanten Versorgung aufgreift. Ziel ist es, gemeinsam mit den Rehabilitandinnen und Rehabilitanden realistische Perspektiven für die Zeit nach der Entlassung zu entwickeln.

Bedeutung der Suchtselbsthilfe

Die salus kliniken Bad Nauheim messen der Suchtselbsthilfe eine zentrale Bedeutung im Genesungsprozess bei. Selbsthilfegruppen

bieten einen geschützten Raum, in dem Betroffene auf Augenhöhe miteinander sprechen können, Verständnis erfahren und von den Erfahrungen anderer lernen. Sie stellen für viele Menschen eine wichtige Ergänzung zur professionellen Behandlung dar und tragen wesentlich zur langfristigen Stabilisierung bei.

Bereits während des stationären Aufenthalts werden Rehabilitandinnen und Rehabilitanden ermutigt, sich mit dem Thema Selbsthilfe auseinanderzusetzen und Kontakte zu regionalen Gruppen zu knüpfen. Die Klinik versteht Selbsthilfe dabei als unverzichtbaren Partner im Versorgungssystem.

Zusammenarbeit mit Suchtselbsthilfegruppen aus der Region

Die Zusammenarbeit der salus kliniken Bad Nauheim mit den Suchtselbsthilfegruppen im Wetteraukreis und den angrenzenden Regionen ist von gegenseitigem Respekt, Offenheit und Kontinuität geprägt. In regelmäßigen Abständen finden Informations- und Austauschtreffen statt, bei denen Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe in der Klinik zu Gast sind oder Mitarbeitende der Klinik an Veranstaltungen der Selbsthilfe teilnehmen.

Zweimal pro Woche haben Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, ihre Arbeit in der Klinik vorzustellen und den Rehabilitandinnen und Rehabilitanden aus erster Hand Einblicke in ihre Angebote zu geben. Diese persönlichen Begegnungen senken Hemmschwellen und erleichtern den Übergang von der stationären Behandlung in die ambulante Selbsthilfe. Umgekehrt fließen Rückmeldungen aus der Selbsthilfe in die Weiterentwicklung der Behandlungsangebote ein. Bei regelmäßigen Tagungen wird die Zusammenarbeit durch Fachbeiträge und Austausch bereichert.

Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Die salus kliniken Bad Nauheim verstehen sich als Teil eines regionalen Netzwerks, in dem professionelle Hilfe und ehrenamtliches Engagement Hand in Hand gehen. Die enge Kooperation mit der Suchtselbsthilfe stärkt die Versorgungsstrukturen vor Ort und kommt letztlich den Betroffenen zugute.

Sucht ist eine Erkrankung, die Mut, Geduld und Unterstützung erfordert – sowohl von den Betroffenen selbst als auch von ihrem Umfeld. Die Verbindung von fachlich fundierter Therapie und lebendiger Selbsthilfe schafft hierfür eine tragfähige Grundlage. Die salus kliniken Bad Nauheim und die Suchtselbsthilfe im Wetteraukreis zeigen gemeinsam, dass nachhaltige Genesung am besten gelingt, wenn alle Akteure an einem Strang ziehen.

Kontakt

salus kliniken Bad Nauheim

Klinik für Abhängigkeitserkrankung

Schwalheimer Str. 81

61231 Bad Nauheim

Tel: 06032 99170

E-Mail: mail@salus-bad-nauheim.de



„Jung & clean“

Das Rehabilitationsprogramm für drogenabhängige junge Erwachsene der salus klinik Friedberg

Die Behandlung und Integration junger Drogenabhängiger ist in der stationären Suchtrehabilitation eine anspruchsvolle und herausfordernde Aufgabe. Das Therapieschehen ist häufig sehr dynamisch und gerade im Kontext von Gruppentherapien benötigt es viel Aufmerksamkeit und therapeutisches Gespür, denn die Behandlung mit diesem spezifischen Klientel ist kein „Selbstläufer“. Ein möglichst früher Therapiebeginn gilt allgemein als wünschenswert, um zu verhindern, dass sich durch die Abhängigkeitserkrankung die Gesundheitsbedingungen und auch die Teilhabemöglichkeiten am gesellschaftlichen und beruflichen Leben zunehmend verschlechtern.

In der Realität aber vergeht oft eine lange Zeit, in der dann meistens schon der vorzeitige Schulabgang, die nicht durchgehaltene Ausbildung oder das abgebrochene Studium für den „Drop out“ aus den normalen Lebensvollzügen sorgt, bevor die Betroffenen sich Hilfe suchen. Manche geraten in dieser Zeit auf „die schiefe Bahn“ und erleben in der (Drogen-) Kriminalität die Selbstwirksamkeitserfahrungen in Form von sozialer Anerkennung, Autonomie, Einfluss etc., die ihnen im bisherigen Leben in diesem Ausmaß verwehrt blieben.

Die Motivationslage zur Therapie ist bei jungen Drogenabhängigen zu Beginn meist von Ambivalenz geprägt. Oft kommen mehrere, sich mitunter ungünstig verstärkende

Die Motivationslage zur Therapie ist bei jungen Drogenabhängigen zu Beginn meist von Ambivalenz geprägt.

Faktoren zusammen. Zum einen liegen die als besonders positiv erlebten Konsumerfahrungen der Anfangszeit noch nicht so lange zurück und das Drogenverlangen kann jederzeit leicht wieder durch „Drogengespräche“, konsumverherrlichende Musik oder andere Hinweisreize aktiviert werden. Zum anderen haben sich bei den jungen Konsumenten aufgrund der kürzeren Abhängigkeitsdauer oft noch nicht so viele negative Folgen des Drogenkonsums eingestellt bzw. werden von den Betroffenen als noch nicht so gravierend erlebt („Meine Eltern stehen immer hinter mir“, „Ich habe ja nie gespritzt“). Auch wirkt für viele junge Abhängige die Vorstellung eines abstinentorientierten Lebens zunächst abwegig oder unerreichbar, da die Drogen in der Wahrnehmung „überall“ zu sein scheinen und zu sozialen Aktivitäten dazugehören. Zudem überschätzen junge Rehabilitand/innen häufig ihre eigene Abstinenzfähigkeit, da sie anders als ältere Rehabilitand/innen nicht über die Erfahrungen gescheiterter Abstinenzversuche verfügen, aus denen die Älteren ihre Lehren ziehen können.

Die „Jung & clean“-Gruppe ist eine unserer insgesamt sechs Bezugsgruppen, die speziell für männliche Erwachsene im Alter von 18 bis 25 Jahren eingerichtet wurde.

In der Gruppe geht es zunächst einmal darum, die Motivation zur Behandlung aufrechtzuerhalten und eine abstinenzorientierte Grundhaltung aufzubauen. Ein ausreichendes Krankheitsverständnis muss dafür jedoch bei den meisten jungen Rehabilitanden erst entwickelt werden. Besonders herausfordernd ist es dabei, klarzumachen, dass der Wille zur Abstinenz zwar die Basis, aber nicht in allen Lebenslagen und Situationen gleich ist. Viele junge Rehabilitanden verwechseln das Drogenverlangen mit einem fehlendem Abstinenzwillen und ignorieren daher – aus Scham – Frühwarnsignale, was dazu führt, dass darauf nicht angemessen und rechtzeitig reagiert wird.

In der Gruppe geht es zunächst einmal darum, die Motivation zur Behandlung aufrechtzuerhalten und eine abstinenzorientierte Grundhaltung aufzubauen

Ganz suchttherapeutisch geht es natürlich auch hier um Psychoedukation, das Erkennen und Bewältigen von Drogenverlangen, die Rückfallkette, Emotionsregulationstechniken und andere „Basics“ der Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen. Daneben gibt es aber Schwerpunkte dieser Gruppe, die sich an den besonderen Bedarfen ausrichten, da viele der jungen Rehabilitanden schon seit ihrer Kindheit und Jugend psychotrope Substanzen konsumieren. Manche sind zum ersten Mal in ihrem Leben clean und für die meisten ist es der erste Zugang zu professionellen therapeutischen Angeboten.

Vor allem bringen die jungen Rehabilitanden ihre altersspezifischen Themen mit, die dann in der Gruppe aufgegriffen werden. So z. B. die Fragen nach Identität und Sinngebung, die im bisherigen Leben noch nicht beantwortet werden konnten. Um sich solchen persönlichen Themen zu öffnen, ist viel Vertrauen in sich und in die Gruppe notwendig, sodass „vertrauensbildende Maßnahmen“ wie z.B. Gruppenausflüge und Aktivitäten auch außerhalb des üblichen „Gruppentherapiesettings“ eine wichtige Rolle spielen. Hierdurch entstehen neue Räume für Begegnungen und zwischenmenschliche Erfahrungen, die es den oft innerlich selbstunsicheren Rehabilitanden ermöglichen, auch andere Seiten von sich zu zeigen. Ebenso wichtig ist meist der Aufbau einer stabilen Tagesstruktur und Verantwortungsübernahme, welche wir durch die Vermittlung von alltagspraktischen Fähigkeiten, z. B. über das Haushaltstraining, schulen. Aufgrund des Drogenkonsums müssen neue Zukunftsperspektiven in der „Jung & clean“-Gruppe häufig erst entwickelt werden. Welcher Beruf passt zu mir? Soll ich eine Ausbildung machen oder noch mal zur Schule gehen? Wie verbringe ich meine Freizeit und baue vor allem neue cleane Kontakte auf? Hierbei spielen natürlich auch die Arbeitstherapie, Sporttherapie und der Sozialdienst unserer Einrichtung eine wichtige vorbereitende Rolle.

Eine ganz entscheidende Rolle für die Aufrechterhaltung der Abstinenz nach der Therapie spielt die Vermittlung der

Rehabilitanden in eine geeignete Nachsorgemaßnahme. Denn der Wechsel aus der stationären Behandlung heraus stellt anfänglich oft eine Überforderung dar, die mit Hilfe eines stabilen und professionellen Stützsystems aber kompensiert werden kann. Das Vermitteln in eine Nachsorge gehört daher zu unseren Standardzielen. Gerade bei den jungen Rehabilitanden, wegen der mangelnden Erfahrung mit Rückfälligkeit, ist hier teilweise viel Überzeugungsarbeit nötig.

Die Anbindung an eine Selbsthilfegruppe (SHG) gelingt leider in dieser Altersgruppe seltener, obwohl wir diese aus therapeutischer Sicht befürworten. Wir möchten daher auch zukünftig Selbsthilfegruppen die Möglichkeit geben, sich in unserer Einrichtung vorzustellen und so den Rehabilitanden eine Gelegenheit zu bieten, etwaige bestehende Vorbehalte aufzuklären und „Berührungängste“ abzubauen. Unserer Ansicht nach sind Selbsthilfegruppen ein überzeugender Beleg dafür, dass für abhängigkeiterkrankte Menschen ein cleanes und zufriedenes Leben möglich ist.



*Christian Muhl
Direktor der salus klinik Friedberg*



*Reinhard Weber-Hofmann
Leitender Psychologe der salus klinik
Friedberg*

Kontakt:

salus klinik Friedberg

E-Mail: info@salus-friedberg.de

Tel: 06031 71210

www.salus-kliniken.de/friedberg

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Spaziergang Neurodivers

Neuer Gesprächskreis in Bad Vilbel

In Bad Vilbel gibt es eine neue Selbsthilfegruppe für Neurodivergente und deren Angehörige. „Spaziergang Neurodivers“ heißt dieser Gesprächskreis, und wie der Name schon vermuten lässt, treffen sich Erwachsene aus dem Autismus- und ADHS-Spektrum (einschließlich der Doppeldiagnose Autismus und ADHS (AuDHS)) zum Spazierengehen.

Spaziergänge bieten eine unkomplizierte Möglichkeit, sich auszutauschen und gemeinsam aktiv zu sein. Ein regelmäßiges Treffen zum gemeinsamen Spaziergang ist eine wunderbare Alternative, um in Kontakt zu kommen und Unterstützung zu finden. Durch die Community kann man so andere Interessierte aus der gleichen Umgebung finden und sich verabreden.

Die Spaziergänge finden monatlich statt, Treffpunkt ist Bad Vilbel-Dortelweil, immer am 1. Samstag eines Monats um 11 Uhr. Details und Möglichkeiten zum Austausch und zur Vernetzung vorab finden sich auf der Webseite der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel unter www.buergeraktive-bad-vilbel.de.

Kontakt:

Spaziergang Neurodivers

E-Mail: bad.vilbel@wz-nd.de

„Vorhofflimmern Wetterau“

Für Menschen mit der Diagnose Vorhofflimmern bietet die neue Selbsthilfegruppe Austausch und Unterstützung.

Vorhofflimmern ist eine ernstzunehmende Herzrhythmusstörung, die gut behandelt werden kann. Es gilt Komplikationen wie Schlaganfälle oder Herzschwäche zu vermeiden. Es stellen sich viele Fragen. Es entwickeln sich Ängste, Unsicherheiten und Sorgen. Viele fühlen sich damit alleingelassen.

Die neue Selbsthilfegruppe soll ein Ort des offenen und respektvollen Austauschs werden. Sie wird nicht fachlich geleitet und ersetzt auch keine medizinische Beratung oder Behandlung. Betroffene können im Rahmen der Treffen persönliche Erfahrungen austauschen, individuelle Wege im Umgang mit der Erkrankung finden und sich gegenseitig unterstützen. Besprochenes bleibt vertraulich. Je nach Größe der Gruppe können später auch Angehörige nach Absprache an den Gruppentreffen teilnehmen.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr in Friedberg. Betroffene haben die Möglichkeit, sich am Gründungsabend kennenzulernen und ihre Erwartungen und Ziele für die weiteren regelmäßigen Treffen zu besprechen.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Vorhofflimmern Wetterau“

Tel: 06031 93335

E-Mail: klausfischerpetra@gmail.com

Weitere Selbsthilfeangebote zum Thema „Herzkrankungen“ im Wetteraukreis finden Interessierte unter: <https://wetteraukreis.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen/herzkrankung>

Pflegende Angehörige

Neue Selbsthilfegruppe in Altenstadt

Kontakt:

E-Mail: schneewittchenhr@gmail.com

ADHS & Autismus Selbsthilfegruppe

Neu in Friedberg

Die Selbsthilfegruppe ist offen für Erwachsene mit ADHS, Autismus oder Doppeldiagnose, für Menschen mit der Verdachtsdiagnose oder die sich noch im Diagnoseprozess befinden. Angehörige, Partner/innen bzw. Elternteile sind ebenfalls willkommen.

Viele neurodivergente Menschen kennen das Gefühl der Reizüberflutung oder warum ein einziger Termin die gesamte Energie eines Tages kostet. Die Treffen finden in reizarmen Räumlichkeiten statt. Wer ankommt, muss nicht sofort reden. Es gibt keinen Druck.

Die Gruppe trifft sich 1x/Monat freitags von 18:00 Uhr bis 19:45 Uhr in Friedberg. Eine Anmeldung zur Teilnahme ist notwendig, da die Gruppengröße auf maximal acht Personen beschränkt ist.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort für regelmäßigen, tiefgehenden Austausch – kein Informationsabend, keine Beratungsstelle. Sie wird nicht therapeutisch geleitet und versteht sich auch nicht als Therapieersatz.

Alle, die nur eine Beratung suchen und nicht regelmäßig an der Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, können die Infogruppe des ADHS & Autismus Beratungsnetzwerk Wetterau e.V. in Anspruch nehmen. Die Infogruppe findet monatlich abwechselnd in Friedberg und Bad Vilbel statt.

Kontakt:

ADHS & Autismus-Selbsthilfegruppe Friedberg und
ADHS & Autismus Informationsgruppe,
E-Mail: friedberg@shg.adhsautismus.de

Borderline- Persönlichkeitsstörung

Zwei neue Selbsthilfegruppen in Bad Vilbel

Durch einen Impulsvortrag zur Borderline-Persönlichkeitsstörung sind in Bad Vilbel zwei neue Selbsthilfegruppen entstanden, eine für Betroffene und eine für Angehörige. Beide Gruppen treffen sich einmal im Monat: Die Gruppe für Betroffene mittwochs und die Angehörigen-Gruppe donnerstags.

Ins Leben gerufen hat sie ein junger Mann, der selbst von dieser Erkrankung betroffen ist und der über langjährige persönliche Erfahrung mit der Störung verfügt. Die geplante Selbsthilfegruppe soll Menschen ermutigen, einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Verständnis zu schaffen, um offen über ihre Herausforderungen zu sprechen, sich gegenseitig zu stärken und Wege im Umgang mit der Erkrankung zu finden. Die Gruppe versteht sich ausdrücklich als Ergänzung zu therapeutischen Angeboten und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Beim Initiator der Selbsthilfegruppe traten erste Symptome bereits im Jugendalter infolge eines schweren traumatischen Ereignisses auf. In dieser Zeit kam es unter anderem zu starker emotionaler Instabilität, depressiven Phasen, negativen Denkmustern sowie selbstverletzendem Verhalten.

Auch manische Episoden und ausgeprägte Stimmungsschwankungen prägten den Alltag. Darüber hinaus waren intensive Gefühle innerer Leere und Phasen ausgeprägter emotionaler Kälte wiederkehrende Begleiterscheinungen. Das Empfinden, innerlich abgeschnitten oder wie betäubt zu sein, gehörte ebenso zu den belastenden Erfahrungen und ist ein Zustand, den viele Betroffene nur schwer in Worte fassen können.

Im Verlauf der Jahre wurden verschiedene therapeutische Maßnahmen in Anspruch genommen, darunter auch eine Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT). Diese Erfahrungen haben wesentlich dazu beigetragen, einen besseren Umgang mit den eigenen Emotionen, Belastungen und Symptomen zu entwickeln.

Interesse an einer der beiden Selbsthilfegruppen? Dann melden Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Tel: 06101 1384

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Frauen mit ADHS- und/oder Autismus-Diagnose

Neuer Gesprächskreis in Bad Vilbel

In Bad Vilbel gibt es eine neue Selbsthilfegruppe für erwachsene Frauen (ab 18 Jahren) mit Autismus- und/oder ADHS-Diagnose.

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum zum Austausch und gegenseitiger Entlastung durch Wiedererkennen und Erfahrungsaustausch ohne Anpassungs- und Kompensationsdruck. Thematisch können unter anderem der Umgang mit neurobiologischen Grenzen, Aspekte der Selbstregulation sowie Ressourcenmanagement im Alltag im Fokus stehen.

Die Treffen finden jeweils am 4. Montag eines Monats von 17.00 bis 18.30 Uhr in Bad Vilbel statt. Die Gruppengröße ist begrenzt, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt:

SHG für Frauen mit ADHS- und/oder Autismus-Diagnose
E-Mail: bad.vilbel@wz-nd.de

Eltern stärken Eltern

Wenn Eltern unter dem Verhalten ihrer jungen erwachsenen Kinder leiden

Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Die Kinder werden groß und langsam erwachsen. Die Pubertät brachte schon Schwierigkeiten mit sich. Auch jetzt im jungen Erwachsenenalter sind Eltern weiterhin dem aggressiven und respektlosen Verhalten mit Beleidigungen und Beschimpfungen ausgesetzt. Das Verhalten der jungen Erwachsenen ist nicht immer rechtskonform; anfangs beginnen sie mit verbotenen bzw. unerlaubten Dingen und die Eltern befürchten, dass die weitere Entwicklung in finanzielle Schwierigkeiten, in die Kriminalität oder Drogenabhängigkeit sowie in den Umgang mit falscher Gesellschaft führt. Der berufliche Werdegang gestaltet sich schwierig. Ist ein Zusammenleben noch möglich? Muss eine räumliche Trennung vorgenommen werden? Doch dadurch werden die Probleme nicht einfacher.

Wie grenzen sich Eltern ab, trotz der Liebe zu dem Kind? Eine besorgte Mutter wünscht sich den Austausch mit anderen Eltern oder Alleinerziehenden, um über den Erfahrungsaustausch in der Gruppe miteinander Lösungen zu finden. Die Gratwanderung zwischen Nähe und Distanz spielt dabei eine große Rolle.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr in Friedberg. Die Treffen werden weder fachlich noch therapeutisch begleitet.

Kontakt

Selbsthilfegruppe Eltern stärken Eltern
Tel: 0177 6167985
E-Mail: 1977nicole@gmx.de

Veranstaltungen und Termine

Veranstaltung

Selbsthilfe-MEILE

am Samstag, den 04. Juli 2026, in Bad Nauheim

Liebe Leserinnen und Leser,

unter dem Motto „Entscheidend ist der Wille, sich selbst zu helfen“ findet am Samstag, 4. Juli 2026, von 10 bis 15 Uhr erneut die Selbsthilfe-MEILE auf der Bad Nauheimer Kiespromenade (parallel zur Parkstr.) statt.

Rund 70 Selbsthilfegruppen, soziale Beratungsstellen und ehrenamtliche Einrichtungen aus dem Wetteraukreis und der angrenzenden Region stellen ihre Arbeit vor. Sie stehen für Gespräche zur Verfügung, informieren über Unterstützungsangebote und geben Orientierung in schwierigen Lebenssituationen. Voraussetzung dafür ist lediglich die Bereitschaft, sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen und Veränderung in den Blick zu nehmen.

Auf der Selbsthilfe-MEILE

- bieten **Selbsthilfegruppen** Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe, Verständnis ohne Vorbehalte sowie Unterstützung zur Selbsthilfe als Ergänzung zu therapeutischen Angeboten.
- informieren **Beratungsstellen** vertraulich und fachlich bei Krisen und in belastenden Lebenslagen und zeigen mögliche Wege und Lösungen auf.
- stellt ehrenamtliches Engagement Möglichkeiten vor, sich einzubringen, soziale Kontakte zu knüpfen und gesellschaftlichen Zusammenhalt aktiv mitzugestalten.

Diese Vielfalt an Informationen und Anlaufstellen macht die Selbsthilfe-MEILE aus.

Besuchen Sie die Selbsthilfe-MEILE und nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren und ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Info:

Samstag, 04. Juli 2026

10:00 – 15:00 Uhr in Bad Nauheim, Kiespromenade (parallel zur Parkstraße)

Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 832345

E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de

<https://wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/selbsthilfe-meile>



Landrat Jan Weckler im Gespräch mit Interessierten und Teilnehmenden.

Veranstaltungen und Termine

Veranstaltung

Selbsthilfetag

22. August 2026 in Bad Vilbel

Dieses Jahr findet der Selbsthilfetag in Bad Vilbel am Samstag, den 22. August 2026, von 10 bis 13 Uhr statt. Neu ist der Austragungsort des jährlichen Selbsthilfeevents, es findet auf dem Günther-Biwer-Platz draußen vor dem Kurhaus statt.

Es werden wieder zahlreiche Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und selbstorganisierte Initiativen erwartet, die ihr Thema und ihre Arbeit an Ständen vorstellen. Betroffene, Angehörige oder einfach nur Interessierte sind herzlich willkommen, um mit den Menschen an den Ständen ins Gespräch zu kommen.

Anmeldeschluss: 1. Juni 2026

Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de



Bürgermeister Sebastian Wysocki bei seiner Eröffnungsrede 2025



Fortbildung

Konfliktkultur in Selbsthilfegruppen stärken – Spannungen gemeinsam nutzen

Samstag, 5. September 2026, in Bad Vilbel

Hintergrund:

Konflikte sind ein natürlicher Teil jeder Gruppe. Oft aus Sorge um die Harmonie ignoriert, bieten sie bei bewusstem Umgang wertvolle Entwicklungschancen. Eine lebendige Konfliktkultur bedeutet, Unstimmigkeiten mutig anzusprechen, damit die Gruppe die Fähigkeit entwickelt, diese gemeinschaftlich zu klären und als Chance für echtes Wachstum zu nutzen. Diese Fortbildung bietet Raum, sich mit Dynamiken auseinanderzusetzen und die Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen zu erhöhen.

Inhalt und Methoden:

- Einführung in die Eskalationsstufen (nach Friedrich Glasl), um die Abwärtsspirale von Konflikten rechtzeitig zu erkennen.
- Warum das Ignorieren von Spannungen die Gruppe schwächt und wie eine offene Haltung den Zusammenhalt festigt.
- Vertiefung der gewaltfreien Kommunikation, um hinter Forderungen die eigentlichen Bedürfnisse zu verstehen und auch in emotionalen Momenten konstruktiv im Gespräch zu bleiben.
- Wie die Gruppe lernt, Konflikte als gemeinsame Aufgabe zu begreifen und eigenständig Lösungen zu finden.
- Input zu Kommunikationsregeln und einer persönlichen Einstellung, die eine wertschätzende Kultur nachhaltig festigt.

Die Fortbildung nutzt eine Mischung aus fachlichem Input, Reflexion von Praxisbeispielen aus dem Gruppenalltag sowie interaktiven Übungen und Plenumsdiskussionen.

Info:

Samstag, 05.09.2026

10.00 bis 14.00 Uhr, Haus der Begegnung,
Marktplatz 2 (1. Stock), Bad Vilbel

Fortbildung für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und
Gesprächskreisen

Referent:

Florian Czieschinski, M.A. Soziologie und zertifizierter Mediator,
Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Veranstaltungen und Termine

Workshop

Trauer in Selbsthilfegruppen

Montag, 16. November 2026 in
Friedberg

Wie geht eine Gruppe mit Trauer um, wenn ein Mitglied schwer erkrankt oder verstirbt? In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam Wege, um Abschied, Verlust und Emotionen in der Gruppe zu bewältigen – und gleichzeitig auf die eigene Selbstfürsorge zu achten. Dabei gilt: Es gibt kein Richtig oder Falsch im Umgang mit Trauer.

Der Workshop bietet Raum für Austausch, praktische Impulse und Reflexion für den Gruppenalltag.

Info:

Montag, 16.11.2026
19:00 bis 21:45 Uhr in Friedberg

Referent:

Maximilian Pursch,
Qualifizierter Trauerbegleiter (BVT),
Hauptamtlicher Hospizdienstkoordinator,
Palliative-Care-Pflegefachkraft,
Ambulanter Ethikberater

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de

Workshop

Stressmanagement in der Selbsthilfegruppe

Samstag, 30. Mai 2026, in Bad Vilbel

Stress gehört für viele Menschen heute zum Alltag – im Beruf genauso wie im Privatleben. In diesem Stressmanagement-Seminar lernen die Teilnehmenden, Stress besser zu verstehen, frühzeitig zu erkennen und wirksam damit umzugehen.

Der Kurs vermittelt praktische und leicht umsetzbare Methoden, die direkt im Alltag angewendet werden können. In aktivem Austausch sowie in kleinen Arbeitsgruppen reflektieren die Teilnehmenden ihre eigenen Stressmuster und entwickeln gemeinsam hilfreiche Strategien. Ziel ist es, die eigene Resilienz zu stärken, mehr innere Balance zu finden und langfristig gesünder und gelassener mit Herausforderungen umzugehen.

Der Workshop kombiniert praxisnahe Impulse mit interaktiven Methoden.

Info:

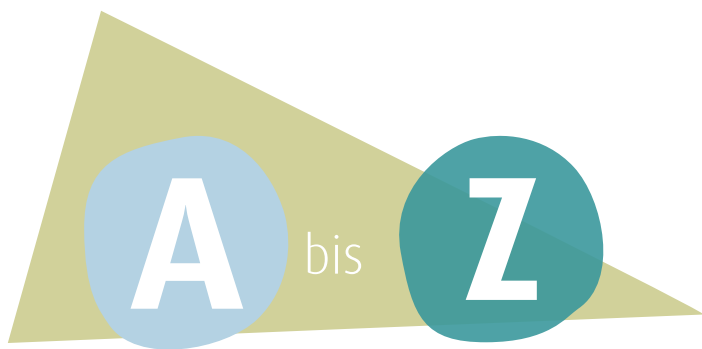
Samstag, 30.05.2026
10:00 bis 14:00 Uhr, Haus der Begegnung,
Marktplatz 2 (1. Stock), Bad Vilbel
Fortbildung für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
und Gesprächskreisen

Referentin:

Astrid Vogler, Coach (FH)

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de



Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A

Abhängigkeitserkrankung
ADHS
Adipositas/Übergewicht
Ängste
Alleinerziehend
Alkoholkrankheit
Alzheimer
Angehörigengruppen
AuDHS
Augenerkrankung
Autismus-Spektrum-Störung
Autoimmunerkrankung

B

Behinderung
Beziehungsstörung
Beziehungsgewalt
Blasenkrebs
Borderline-Persönlichkeitsstörung
Brustkrebs
Burnout

C

Chiari-Malformation (Auskunftsstelle)
Chronische Erkrankung
Cochlear-Implantat

D

Defibrillatorträger
Demenz
Depression
Diabetes mellitus
Down-Syndrom

E

Einsamkeit
Elektrosensibilität
Eltern
Epilepsie

F

Fibromyalgie
Frauen
Frauen schwuler Männer

G

Geburt (traumatisch)
Gehörlosigkeit
Gewalt, häusliche

H

Hashimoto-Thyreoiditis
Herzkrankung
Hochsensibilität
Homosexualität

I

Inklusion

K

Kehlkopfoperierte/-krebs (Auskunftsstelle)
Kinderlos (ungewollt) (Auskunftsstelle)
Krebserkrankung

L

LGBTQ+
Long/Post Covid
Lip- und Lymphkrankung

M

Männer
Makuladegeneration
Medikamentenabhängigkeit
Missbrauch (körperlich, mental, narzisstisch, sexuell)
Morbus Bechterew
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
Morbus Parkinson
Multiple Sklerose

N

Nahtoderfahrung
Neurodivergenz

O

Organtransplantation
Osteoporose

P

Panikattacke
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Prostatakrebs
Psychische Belastungssituation
PTBS

Q

Queer

R

Restless legs
Rheuma

S

Schilddrüsenerkrankung
Schlaganfall
Schmerzen (chronisch)
Schulmüde Jugendliche
Sehbehinderung
Selbstwahrnehmung, gestört
Sklerodermie
Soziale Phobien
Sternenkinder
Stomaträger/innen
Suchterkrankung
Syringomyelie (Auskunftsstelle)

T

Transident (Auskunftsstelle)
Trauerverarbeitung
Trennung und Scheidung
Tuberöse Sklerose

V

Verlassene (Groß)Eltern
Vorhofflimmern

W

Zwangserkrankung

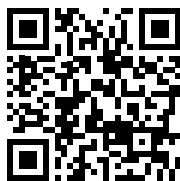
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel geben gerne nähere Auskünfte! Kontaktdaten und die Internetseiten finden Sie im Impressum auf Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.



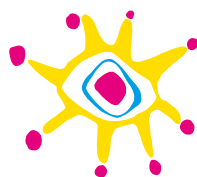
Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 188
61169 Friedberg

Telefon: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de
<https://wetteraukreis.de/selbsthilfe>



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover, Rückseite, Seite 4 – 5, Seite 10 ©eclipse_images – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 52. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

