

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Selbsthilfe verbindet
pflegende Angehörige



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
wetteraukreis.de/selbsthilfe



Wetteraukreis



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Ansprechpartnerinnen:
Sabrina Moll und Silke Schöck
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
buergeraktive-bad-vilbel.de

Gestaltung werksfarbe.com | konzept + design

Druck PR-Rachfahl-Druck GmbH
Lärchenstr. 3
61118 Bad Vilbel
Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises – Anette Obleser
Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Sabrina Moll
und Silke Schöck

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

Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen
BKK Landesverband Süd
IKK Classik
Knappschaft
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
vdek Verband der Ersatzkassen e. V. Landesvertretung Hessen
Sparkasse Oberhessen.

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „46. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Selbsthilfe –
Wege aus der Krise“ erscheinen.

Wir freuen uns über Beiträge bis **01.10.2023**

Inhalt

Zum Thema

Psychisch gesund bleiben als pflegende Angehörige	4
Pflege in Deutschland wird überwiegend in der Familie erbracht.	6
Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen, die an Demenz erkrankt sind	8
Selbsthilfegruppen und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige im Wetteraukreis	9
Der Austausch untereinander ist für uns wichtig!	10
Angehörigengruppe von Menschen mit psychischen Erkrankungen	11

Portrait einer Einrichtung

Pflegestützpunkte Wetteraukreis West und Ost	12
Auskunfts- und Beratungsstellen für pflegende Angehörige im Wetteraukreis	13
Schulungen und Kurse für pflegende Angehörige	14
Gemeinsame Betroffenheit verbindet pflegende Angehörige	15

Lesecke

Webseiten zum Thema	16
Entlastung für die Seele	16
Gute Pflege braucht Kraft	16

Neues aus der Selbsthilfelandchaft des Wetteraukreises

Adipositas Selbsthilfegruppe Wetteraukreis	17
Selbsthilfegruppe „cometogether“	17
Telefonkonferenz- oder Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchterkrankung	18
Selbsthilfegruppe „Depression“	18
Selbsthilfeangebote zum Thema „Einsamkeit“ in Bad Nauheim	19
Selbsthilfegruppe Diabetes Typ 1 Wetterau	19

Veranstaltungen und Termine

Konfliktbewältigung in Gruppen in Friedberg	20
Süppchenkino	20
Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim	21
„Gestalte deinen Platz – Selbsthilfe in Bad Vilbel“	22

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

pflegende Angehörige sind Personen, die sich vorwiegend um die Betreuung ihres hilfsbedürftigen Verwandten kümmern. Die Pflege von Familienangehörigen bedeutet für die Pflegenden oft ein Zurückstecken im sozialen, privaten und beruflichen Bereich. Das Leben ändert sich komplett. Sie übernehmen ungewohnte Rollen, werden zu Gesundheitsmanagern oder Pflegern und trotz hoher Arbeitsbelastung und evtl. Existenzängsten, versuchen sie das normale Leben aufrechtzuerhalten und vernachlässigen dabei oft ihre eigenen Bedürfnisse. Doch wer hilft ihnen und bewahrt sie davor, aufgrund der Belastungen selbst zu erkranken? Sie werden durch Ärzte, von den Pflege-/Krankenkassen und verschiedenen Unterstützungsangeboten begleitet. Doch werden sie in ihrer Belastungssituation von diesen Stellen aufgefangen?

Nur wenn es den Pflegenden gut geht, geht es auch den Pflegebedürftigen gut!

Wir, als Selbsthilfe-Kontaktstellen, empfehlen den regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige. Die Gruppe könnte zu einer wichtigen Stütze werden. Hier können die Pflegenden Kraft sammeln, Erfahrungen austauschen, sich in schwierigen Phasen gegenseitig Halt und Mut geben und ihre eigenen Bedürfnisse in den Blick nehmen. Gegenseitig erfahren sie Bestärkung, neue Impulse, Ermutigung und Zuversicht, um wieder gestärkter in die Pflegesituation zu gehen. Eine Selbsthilfegruppe kann dabei helfen, die eigene Gesundheit und Zufriedenheit wieder in den Mittelpunkt zu stellen. Denn nur wer für sich selbst gut sorgt, kann andere unterstützen! Das unterstreicht auch Dr. Katja Schüller, Psychologin (M.Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Frankfurt, in ihrem folgenden Leitartikel.

In der aktuellen Ausgabe finden Interessierte alle Selbsthilfeangebote, die im Wetteraukreis zurzeit zum Thema „Pflegende Angehörige“ existieren. Berichte und Interviews aus einigen Selbsthilfegruppen möchten mit ihren Beiträgen die Pflegenden dahingehend inspirieren, sich ebenfalls einer Gruppe anzuschließen oder selbst eine in ihrem Umfeld zu gründen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Bürgeraktive Bad Vilbel unterstützen dahingehend gerne.

Das Redaktionsteam der Selbsthilfezeitung für die Wetterau möchte die Selbsthilfezeitung stets als Wegweiser für das aktuelle Thema verstanden wissen. Deshalb stellen wir neben themenbezogenen Auskunfts- und Beratungsstellen auch eine Einrichtung vor. Diesmal berichtet der Pflegestützpunkt Wetteraukreis über seine Arbeit. Weiterhin finden Sie kostenlose Schulungs- und Kursangebote für pflegende Angehörige und unsere Buchempfehlungen dürfen auch nicht fehlen.

Selbstverständlich informieren wir auch über neu gegründete Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise sowie über unsere Fortbildungsangebote und Veranstaltungen.

Selbsthilfe-MEILE am 01. Juli 2023 in Bad Nauheim

Dies nehmen wir zum Anlass, alle Leserinnen und Leser zur Selbsthilfe-Meile am 01.07.2023 in Bad Nauheim zwischen 10 und 15 Uhr einzuladen. An über 50 Ständen finden Sie die Gelegenheit, mit Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, sozialen und ehrenamtlichen Einrichtungen aus dem gesamten Wetteraukreis ins Gespräch zu kommen.

Näheres finden Sie unter:



www.wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/selbsthilfe-meile

Bis dahin, liebe Grüße

Anette Obleser
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



Psychisch gesund bleiben als pflegende Angehörige

Pfliegende Angehörige kümmern sich unbezahlt um einen geliebten Menschen, welcher durch Krankheit, Behinderung oder psychische Beeinträchtigung auf Unterstützung angewiesen ist. Dadurch stehen sie jedoch selbst vor psychischen und körperlichen Herausforderungen.

Als pflegende Angehörige erfüllen Sie viele verschiedene Aufgaben gleichzeitig. Sie kümmern sich körperlich und mental um ihre Lieben. Sie organisieren den Alltag und die Bürokratie. Sie fällen wichtige Entscheidungen. Sie spenden Trost und begleiten Ihre Lieben durch Höhen und Tiefen. All das stellt die Psyche vor besondere Herausforderungen. Es ist wichtig, dass Sie in diesen Lebensphasen auch auf sich selbst achten.

Herausforderungen für Ihre Psyche

Angehörige zu pflegen bedeutet auch, Verantwortung für sie zu übernehmen. Es ist ein Balanceakt herauszufinden, wie viel Verantwortung passend ist. Ein zu viel an Verantwortung, übermäßiger Verzicht und Selbstaufgabe erzeugen Überlastung und Entfremdung von den eigenen Bedürfnissen. Es besteht das Risiko, dass die Pflege überhandnimmt und Sie Ihr eigenes Leben vernachlässigen. Wenn Sie Verantwortung abgeben, zeigen Sie sich selbst damit, dass Sie für Ihr eigenes Leben Verantwortung behalten. Es kann für Sie sonst schwierig werden zu wissen, was Sie abseits der Pflege ausmacht.

Geliebte Menschen leiden zu sehen, kann einem das Herz brechen. Daran nichts ändern zu können, kann hilflos und depressiv machen. Durch die intensive Pflegebeziehung fällt es Ihnen vielleicht schwer, sich angemessen zu distanzieren.

Trotzdem ist Abgrenzung unerlässlich, damit Pflege langfristig funktionieren kann. Es bedeutet, manche Bitten oder Forderungen ablehnen zu können und sich auch vom Schmerz des anderen loszusagen. Dafür werden Sie Kraft benötigen und immer wieder überprüfen müssen, dass Sie selbst nicht ständig in eine Überforderung hineingehen.

Der Umgang mit Aggression ist in der Gesellschaft eher ein Tabu. Pflege bildet hier keine Ausnahme. Jedoch kann es auch in Pflegebeziehungen zu negativen Gefühlen und Aggressivität auf beiden Seiten kommen. Vielleicht empfinden Ihre Angehörigen Ärger über die eigene Pflegebedürftigkeit, eigene Schmerzen und damit verbundene Hilflosigkeit und Verlust an Autonomie. Vielleicht können sich Ihre Angehörigen emotional nicht (mehr) regulieren, da sie an Schlaganfällen, Demenz oder psychischen Erkrankungen leiden. Es ist wichtig, dass Sie sich als pflegende Bezugsperson dem Risiko von sexuellen, körperlichen und emotionalen Übergriffen bewusst sind und sich, wie in jeder zwischenmenschlichen Beziehung, davor schützen.

Wenn pflegende Angehörige ihr Leben außerhalb der Pflege genießen, rausgehen und Spaß haben, folgt häufig ein schlechtes Gewissen. Was ganz wichtig für Ihre Psychohygiene ist, erweckt in Ihnen vielleicht den Eindruck, dass Sie die*den andere*n im Stich lassen.

Auch können Schuldgefühle entstehen, wenn Sie „negative“ Gefühle gegenüber der Person empfinden, die Sie pflegen. Weil die*der andere Ihre Unterstützung braucht, verbieten Sie sich möglicherweise, wütend, frustriert oder schlecht gelaunt zu sein.



Stattdessen wollen Sie die*den andere*n aufheitern und schützen. Für kurze Zeit ist das auch in Ordnung. Langfristig schadet es Ihrer psychischen Gesundheit jedoch, wenn Sie Gefühle unterdrücken und es ist wichtig, sich mit ihnen auf gesunde Weise auseinanderzusetzen.

Unterstützung für Ihre Psyche

Der Austausch mit Menschen, die Sie wirklich verstehen, ist unbezahlbar. In einer Selbsthilfegruppe stoßen Sie auf offene Ohren und können sich entlasten. Außerdem können Sie selbst anderen empathisch begegnen, die sich in derselben Lage befinden. Auch das kann befriedigend sein. Zudem eröffnen Selbsthilfegruppen Zugang zu praktischer Unterstützung, z. B. bei der Beantragung von Pflegegraden. Vielleicht ergeben sich hier neue Kontakte, Freundschaften, stützende Beziehungen, die Sie in Ihr Privatleben mitnehmen können.

Leichter gesagt als getan – Pflege als Team kann Sie entlasten, indem Sie weitere Angehörige einbinden oder einen Pflegedienst hinzuziehen. So können Sie Aufgaben abgeben und ein Zuviel an Verantwortung frühzeitig verhindern. Dazu gehört, dass Sie zulassen können, dass andere Ihre Aufgaben übernehmen. Sollten Sie sich psychisch entlasten wollen, kann außerdem psychische Beratung oder Psychotherapie helfen.

Wenn Sie Pflegeaufgaben ohne festen Rahmen übernehmen, besteht eine deutlich höhere Gefahr der Überlastung. Hinter der Aufopferung für andere kann der unbewusste Wunsch einer Wiedergutmachung stehen. Leider sieht die Realität dann häufig anders aus und es kann zu Frust und Verwerfungen führen. Daher wird empfohlen, proaktiv einen Rahmen festzulegen, in dem Sie Ihrer*m Angehörigen Fürsorge zukommen lassen möchten. So können Sie leichter Ihre Grenzen einhalten und sich ggf. Unterstützung suchen.

Erwachsene Kinder zählen typischerweise zu pflegenden Angehörigen, da sie sich im Alter um ihre (Schwieger-)Eltern kümmern. Öfter als man glaubt, müssen sich aber auch schon Kinder

um ihre Angehörigen kümmern, ohne dass sie die Rolle offiziell angenommen haben – sogenannte informelle Pflege. Informelle Pflege stellt ein großes Gesundheitsrisiko für Kinder dar. Sie in Pflege einzuspannen oder mit übermäßiger Verantwortung zu überladen (Parentifizierung), kann schwerwiegende Folgen für die psychische Entwicklung dieser Kinder nach sich ziehen. Wenn Sie als Erwachsener Angehörige pflegen, gilt es, Kinder aktiv davor zu schützen oder nur in geringem und geregelter Maß mit einzubinden.

Pflege kostet Zeit und Energie. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihre Akkus regelmäßig an anderer Stelle wieder aufladen. Freundlichen Kontakt mit Außenstehenden zu pflegen, kann hier helfen. Auch Self-Care-Routinen und Rituale können nützlich sein. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Akkus wieder aufladen können und werden Sie aktiv. Was tut Ihnen gut? Was gibt Ihnen Energie? Wie können Sie sich entlasten?

Bei sorgfältigem Umgang mit den Herausforderungen kann die Erfahrung als pflegende Angehörige ungemein bereichern. Vielleicht entsteht eine besondere Nähe zu Ihren Lieben, die sonst unbekannt geblieben wäre. Vielleicht können Sie von ihnen lernen, wie Lebensqualität auch in dieser Zeit erhalten bleibt. Oder vielleicht wachsen Sie über sich hinaus und entwickeln besondere Fähigkeiten, die Sie in Ihrem restlichen Leben weiterbringen.

Für Ihre psychische Gesundheit als pflegende Angehörige ist es auf jeden Fall wichtig, dass Sie die Zuwendung und Liebe, die Sie anderen zukommen lassen, sich ebenso selbst geben.



Dr. Katja Schüler, Psychologin (PhD, MSc) Selbstständig in eigener Praxis in Frankfurt am Main. Forschung zum Thema Stress-Resilienz an den Universitäten Mainz und Cambridge (UK). Heilpraktikerin für Psychotherapie und berufsbegleitend in Ausbildung zur Psychoanalytikerin



Interview

Pflege in Deutschland wird überwiegend in der Familie erbracht.

Interview mit einem Mitglied der offenen Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige in Bad Vilbel.

Oft sind pflegende Angehörige durch die Pflegesituation stark körperlich und emotional beansprucht. In einer Gruppe mit Gleichbetroffenen zu sein, kann in dieser Situation helfen, Informationen und Erfahrungen auszutauschen und das seelische Gleichgewicht zu erhalten.

→ *Seit wann besteht die Selbsthilfegruppe?*

← Die Gesprächsgruppe besteht seit April 2022. Die Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel hatte aufgrund mehrfacher Anfragen von pflegenden und betreuenden Angehörigen ein erstes Kennenlernetreffen mit einem begleiteten Erfahrungsaustausch organisiert und dazu eingeladen.

→ *Wie häufig trifft sich die Gruppe und wie laufen die Gruppentreffen ab?*

← Wir treffen uns einmal im Monat ohne Agenda, um die für die Gruppe aktuellen Themen zu besprechen. Je nach Gesprächsbedarf ist die Dauer des Termins offen.

→ *Welche Erwartungen hatten Sie an die Selbsthilfegruppe?*

← Ich bin sehr offen in die Gruppe gekommen, suchte aber Menschen, die sich mit ähnlichen Themen und Problemen beschäftigen wie ich.



→ Was hat sich für Sie verändert, seitdem Sie die Gruppe besuchen?

← Die Gruppe gibt mir auf der einen Seite eine bestimmte Sicherheit im Umgang mit den Problemen, die in der Pflege auftauchen, und wirkt sich auf der anderen Seite auch positiv auf meine psychische Gesundheit aus, da ich hier auch meine Sorgen teilen kann.

→ Jedes Mitglied in der Gruppe hat eine andere Pflegesituation. Wie gehen Sie damit um?

← Natürlich ist es ein Unterschied, ob man seine älter werden Eltern oder den*die Partner*in betreut. Aber viele Situationen in der Pflege bzw. wie ein zu pflegender Angehöriger sich verhält oder sich Beziehungen und Rollenverteilungen verändern, ähneln sich, und das verbindet uns. Wir wissen, dass wir nicht allein sind, dass wir uns gegenseitig helfen und neue Impulse geben können. Das gibt uns Kraft für den Pflegealltag.

Wir wissen, dass wir nicht allein sind, dass wir uns gegenseitig helfen und neue Impulse geben können.

→ Welche Ziele hat die Selbsthilfegruppe?

← Es geht überwiegend um eine Plattform zum Austausch mit Personen, die ihre Angehörigen pflegen. Feste Ziele haben wir uns noch nicht gesetzt.

→ Hat die Gruppe besondere Aktionen oder Aktivitäten, die die Mitglieder gemeinsam machen?

← Im März hatten wir eine Schulung am Pflegebett in einem Bad Vilbeler Seniorenheim organisiert und demnächst wollen wir

an einem Letzte-Hilfe-Kurs im Würdezentrum Frankfurt teilnehmen. Weitere gemeinsame Schulungen oder Unternehmungen sind geplant.

→ Welche Erwartungen haben Sie an die Selbsthilfe (Selbsthilfegruppe, Selbsthilfekontaktstelle) einerseits und an die Politik, Krankenkassen und Gesellschaft andererseits?

← Meine Erwartung an die Selbsthilfekontaktstelle ist die Unterstützung bei der Organisation und Vermittlung von Kontakten zur besseren Vernetzung. Wie der Name Selbsthilfe schon aussagt, setze ich bei der Gruppe auf die Teilnehmenden und darauf, dass sie sich mit einbringen und aktiv sind, was in unserer Gruppe sehr gut funktioniert. In Richtung Politik, Krankenkasse oder Gesellschaft wünsche ich mir ein „offenes Ohr“ für die Belange der pflegenden Menschen, denn alt werden wir alle und so werden wir von dem, was wir jetzt zum Guten verändern, später selber auch profitieren.

→ Hier haben Sie die Möglichkeit auszudrücken, was Ihnen sonst noch wichtig ist.

← Ich bin sehr zufrieden mit der aktuellen Organisation der Gruppe, sehe aber auch noch Entwicklungsmöglichkeiten. Es wäre schön, wenn wir in einen Austausch mit anderen Gruppen oder für unsere Arbeit relevanten Personen kommen könnten. Die vergangene Schulung am Pflegebett war so eine Möglichkeit, aber auch Kontakte zu anderen Gruppen können interessant sein, wenn Überschneidungen bestehen.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.
Offene Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige

Treffpunkt: Bad Vilbel, Altes Rathaus,
jeden dritten Mittwoch im Monat, 17:30 Uhr.

Tel: 06101 1384

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen, die an Demenz erkrankt sind

Das Café CARE in Friedberg bietet neben der Betreuung der an Demenz erkrankten Menschen auch den Angehörigen die Möglichkeit, an dem regelmäßig stattfindenden Gesprächskreis für pflegende Angehörige teilzunehmen.

Anlässlich einer Projektfindung im Rahmen der Engagement-Lotusenausbildung wurde das Projekt Demenzcafé „Café CARE“ 2016 ins Leben gerufen.

Seitdem begleitet ein ehrenamtliches Team, darunter auch die heute 76-jährige Doris Grünbein, die regelmäßigen Treffen des Gesprächskreises für pflegende Angehörige in Friedberg. Aufgrund ihrer ursprünglichen Tätigkeit als Medizinische Fachangestellte und später als Fachberaterin für Inkontinenz, Hygiene- und Infektionsprophylaxe in Pflegeeinrichtungen, führte sie viele Gespräche mit Betroffenen, Pflegekräften und Angehörigen. Nach ihrer zusätzlichen Ausbildung zur Senioren- und Demenzbegleiterin kam es fast zwangsläufig dazu, dass sie auch in ihrer Freizeit ihre Berufserfahrung ehrenamtlich einbrachte und bislang noch immer aktiv ist.

Im Durchschnitt werden jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 8 bis 10 erkrankte Menschen von ihren Ehepartnern, Kindern oder Bezugspersonen ab 14:30 bis 17:00 Uhr zu den Treffen gebracht.

Doris Grünbein und das Team kümmern sich während der Zeit der Treffen um die Betroffenen. Zu Beginn findet ein Stuhlkreis mit Begrüßung und einer Vorstellungsrunde statt. Anschließend wird etwas, meist jahreszeitlich angepasst, vorgelesen, gesungen und mit Bewegungsübungen aufgelockert.

Währenddessen haben die Angehörigen die Möglichkeit, die Treffen entweder wieder zu verlassen, um für sich die zeitlich begrenzte Freizeit zu nutzen, oder sich in einem benachbarten Raum zusammenzufinden, um ihre Erfahrungen untereinander auszutauschen.

Die Angehörigen kommen gerne zu dem regelmäßig angebotenen Gesprächskreis. Die Gesprächsthemen ergeben sich von allein.

Sie alle fühlen sich ausgelaugt, überbelastet, überfordert und finden sich mit der Veränderung ihrer Angehörigen nur schlecht zurecht. Sie müssen immer „auf der Hut“ sein, um jederzeit bei gefährlichen oder unangepassten Situationen eingreifen zu können. Sie leiden unter den psychischen und körperlichen Strapazen. Es bleibt nur wenig Zeit, um für sich selbst zu sorgen. Sie klagen über das beschwerliche Zusammenleben.

Alle befinden sich in der gleichen Situation. Im Austausch miteinander fühlen sie sich verstanden und haben ein weniger schlechtes Gewissen. Das Wissen, „Ich bin nicht allein betroffen – anderen geht es auch so“ führt zur Entlastung und gibt wieder etwas Kraft.

Im Gesprächskreis erfahren sie Trost, fangen sich gegenseitig auf, geben sich Rückhalt und finden Anreize für den Alltag aus den Erfahrungen der anderen.

Sollten Fragen auftauchen, so steht das Team des Café CARE für Antworten und Anregungen zur Verfügung.

„Mein Angehöriger hat immer den Tisch gedeckt, jetzt findet er das Geschirr nicht mehr, d.h. er weiß nicht, was auf den Tisch zu stellen ist. Wie gehe ich damit um?“

Das Team kann unterstützen:

„Hier ist wichtig, die Gegenstände einzeln und genau zu benennen: Nimm bitte den Teller und stelle ihn auf den Tisch. Heute gibt es Suppe. Bitte bring den Suppenlöffel.“ ... um nur ein Beispiel zu nennen.

Doris Grünbein empfiehlt, neben den regelmäßigen Teilnahmen an dem Gesprächskreis noch zusätzlich Info-Veranstaltungen zum Thema Demenz zu besuchen: „Diesbezüglich weise ich auf den Arbeitskreis Demenz Wetterau e.V. hin. E-Mail: info@demenz-wetterau.de, Tel: 0157 53471616. Wissen erweitert die Kompetenz und das Verständnis für das Verhalten der*s Angehörigen. Empfehlenswert ist zudem, über die Erkrankung zu sprechen und Familienangehörige, Nachbarn und behandelnde Ärzte zu informieren. Wichtig ist es, um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen.“

Kontakt:

*Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Café CARE*

Am Alten Jugendzentrum 2, 61169 Friedberg

Tel: Doris Grünbein 0151 56063587

Tel: Friederun Hollender 06031 13869

E-Mail: c.carefbg@outlokk.com

www.seniorenbeirat-friedberg.de/cafecare.pdf

Selbsthilfegruppen und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige im Wetteraukreis

Gesprächskreise für Angehörige von Menschen mit Demenz

Treffpunkt: Bad Nauheim-Wisselsheim
Tel: 06032 509924

Treffpunkt: Bad Vilbel
Tel: 0160 6150138

Treffpunkt: Büdingen
Tel: 06042 9534101

Treffpunkt: Friedberg
Tel: 0151 56063587

Selbsthilfegruppen für Eltern von Kindern mit einer Behinderung

Familiengruppe Regenbogen Familien mit körperlich und geistig beeinträchtigten Kindern

Treffpunkt: Wetteraukreis, wechselnde Orte
Tel: 06034 5732

Lebenswege

Familien mit erwachsenen schwerst-mehrfach-behinderten Kindern

Treffpunkt: Wetteraukreis, wechselnde Orte
Tel: 06032 87086

Löwenherzen

Eltern behinderter Kinder

Treffpunkt: Wetteraukreis, wechselnde Orte
Tel: 06043 950174

Familiengruppe Down-Syndrom

Treffpunkt: Wetteraukreis, wechselnde Orte
Tel: 06032 949254 oder 0171 2137094

Gesprächskreis für pflegende und betreuende Angehörige

Treffpunkt: Bad Vilbel
Tel: 06101 1384

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Treffpunkt: Bad Vilbel
Tel: 06101 1384

Treffpunkt: Büdingen
Tel: 06042 866100

Treffpunkt: Friedberg
Tel: 06032 306801

Angehörigengruppe Mittelhessen Familien-Selbsthilfe-Psychiatrie

Treffpunkt: Gießen
Tel: 0151 548 77 805
E-Mail: kontakt@angehoerige-mittelhessen.de
www.angehoerige-mittelhessen.de

Weitere Unterstützungsangebote

Philip Julius e. V. Bad Vilbel

Unterstützung für Familien mit mehrfach schwerstbehinderten Kindern.
www.philip-julius.de

Yourplace e. V. Ortenberg

Förderung und Stärkung der Selbsthilfe von und für Menschen mit Behinderungen und ihrer Angehörigen.
www.yourplace-wetterau.de

Hand-in-Hand für schwerstkranke und krebserkrankte Kinder Altenstadt e. V.

www.hih-altenstadt.de

Der Austausch untereinander ist für uns wichtig!

LÖWENHERZEN – Selbsthilfegruppe für Eltern von behinderten Kindern

Die Selbsthilfegruppe Löwenherzen wurde von mir, Margherita Castellano-Weber, 2019 in Nidda gegründet. Damals war ich Mutter eines 15-jährigen schwer mehrfach-behinderten Jungen. Mein Sohn Lorenzo verstarb leider im März 2021. Trotz allem bin ich weiterhin die Ansprechpartnerin für die Gruppe, da sie mir sehr am Herzen liegt.

Wir versuchen uns monatlich zu treffen. Die Gruppe besteht zurzeit aus 12 Müttern. Die Kinder dieser starken Mütter haben die verschiedensten Behinderungen. Cerebralpareesen, Down-Syndrom, Cask-Genmutation, MECP2-Duplikationssyndrom, Occipitale Enzephalozele, Schädelfrakturverletzung mit anschließender Hirnblutung und verschiedene mehr.

Ein Kind hat das Rett-Syndrom. Nelly ist 12 Jahre alt. Ihre Mutter wird nachfolgend ein wenig über die Pflegesituation und über ihre Erfahrung mit der Selbsthilfegruppe berichten:

Mein Name ist Anika Kipper, ist bin 46 Jahre alt. Meine Tochter Nelly hat das Rett-Syndrom. Das Rett-Syndrom ist ein Gendefekt auf dem X-Chromosom und daher sind fast nur Mädchen betroffen. Für unseren Alltag bedeutet es, dass Nelly immer Hilfe und Unterstützung benötigt. Vom Aufstehen bis zum ins Bett gehen. Teilweise auch nachts. Das schränkt uns als Familie sehr ein und ist weit weg vom „normalen“ Leben mit einem Teenager. Von Anfang an bin ich als Teilnehmerin der Selbsthilfegruppe Löwenherzen dabei. Angesprochen hat mich damals Margherita, wir kennen uns beruflich sowie auch privat schon über eine lange Zeit.

Zu Beginn fanden die Treffen am 2. Mittwoch des Monats mit den Geschwisterkindern, den betroffenen Kindern und uns Eltern in Nidda statt. Meist besuchten nur die Mütter die Zusammenkünfte. Es stellte sich zunehmend heraus, dass ein starrer Termin nicht wirklich gut war. Nach einer durch Corona bedingten Pause sind wir zu den abendlichen flexiblen Treffen ohne Kinder übergegangen. Das hat nun den Vorteil, dass wir uns viel besser unterhalten und austauschen können. Inhaltlich wird über verschiedene Therapien, Hilfsmittel und Fördermöglichkeiten gesprochen. Alltagsprobleme werden ausgetauscht. Und wir können uns gemeinsam über den bürokratischen „Unsinn“ aufregen! Aber vor allen Dingen wird viel gelacht und gut gegessen. Ein paar Stunden weg vom „Kümmern“ um alles.

Die Erwartungen, die wir alle an das damalige erste Treffen stellten, haben sich zum Teil erfüllt. Der Austausch der Eltern klappt bestens. Die Hoffnung, dass meine Tochter außerhalb der Schule Kontakt zu anderen Kindern bekommt, leider nicht. Das liegt aber an den Altersunterschieden, den unterschiedlichen Behinderungen und an den verschiedenen Interessen der Kinder.

Die Themen und Fragen, die wir in der Gruppe besprechen, sind ganz unterschiedlich und vielseitig: Wie beantrage ich die Windelversorgung? Wie lege ich bei Ablehnung Widerspruch ein? Wo finden wir Unterstützung in Betreuung, Entlastung und finanziell? Wir tauschen unsere Erfahrungen aus im Hinblick auf Rehabilitations- und Kurmaßnahmen und zum Teil auch in Erziehungsfragen. Wir geben uns gegenseitig Tipps für die Steuererklärung. Manchmal geht es auch um Familie und Partnerschaft. Wir unterhalten uns in kleinen Einzelgesprächen, aber auch in der gesamten Gruppe. In der großen Runde werden spezielle Themen diskutiert. Es gibt ganz viel, was die Einzelnen wissen und es ist jedes Mal toll, was alles zusammengetragen wird.

Die Pflegebedürftigkeit unserer Kinder schränkt uns als Familie sehr ein. Wir müssen den Alltag ständig planen und organisieren. Spontaneität ist kaum noch möglich. Häufig sind Aktivitäten nur für einen Teil der Familie möglich und wir alle müssen schauen, dass keiner zu kurz kommt. Das behinderte Kind erhält durch die ständige Bedürftigkeit mehr Zeit als der Rest der Familie. Auch die Partnerschaft verändert sich, ebenso der Freundeskreis.

Die Treffen haben dazu geführt, dass ich weiß, wo ich verstanden werde. Verstanden mit den ganzen Problemen, Fragen und Gefühlen, die man als Mutter/Eltern von behinderten Kindern so hat. Da sind andere Menschen, die durch ihre Erfahrungen wissen, wovon ich rede. Das beruhigt und gibt Sicherheit.

Ich kann die „Löwenherzen-Treffen“ allen betroffenen Eltern nur ans Herz legen. Der Austausch untereinander ist für uns wichtig! Hier haben wir die Gelegenheit, gemeinsam zu lachen, zu trauern, aber auch mal wütend zu sein. Es entstehen wunderbare Freundschaften. Da ist noch viel möglich...

Kontakt:

Löwenherzen

Selbsthilfegruppe für Eltern von behinderten Kindern

Treffpunkt: Monatlich an verschiedenen Orten im Wetteraukreis

Tel: 06043 950174



Angehörigengruppe von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Angehörige, Partner oder enge Freunde von Menschen mit psychischen Erkrankungen sind meist in erheblichem Maß mitbetroffen. Das Leiden verändert deren Leben und Alltag, sodass sie nicht selten selbst Unterstützung benötigen.

Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen besteht schon seit vielen Jahren. Sie ist offen für weitere Angehörige, die bereit sind, gemeinsam über ihre Probleme zu sprechen und zu berichten, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen. Aus ihren Erfahrungen heraus können Angehörige sich gegenseitig Mut machen, sich stärken und sich schützen, um nicht selbst zu erkranken. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe stärkt den Einzelnen, um dann zu Hause den Herausforderungen mit weniger Unsicherheit zu begegnen. Das Erlebnis, als Angehöriger nicht allein mit den Problemen zu sein, erleichtert. Selbsthilfe ist selbst zu berichten, den anderen zuzuhören, aus der Erkenntnis zu lernen und zu entscheiden, ob man die eine oder andere Erfahrung für sich selbst annehmen möchte.

„Mit einem Rucksack voller Probleme gehe ich zur Selbsthilfegruppe und am Ende ist er nur noch halb so voll“, so der Initiator.

Die Zusammenkünfte werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich auch nicht als Therapieersatz.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Treffpunkt: Friedberg, jeden 1. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr

Tel: 06032 306801

Pflegestützpunkte Wetteraukreis West und Ost

Vor dreizehn Jahren wurde der erste Pflegestützpunkt im Wetteraukreis eingerichtet. Getragen wird er gemeinsam von den Pflegekassen und den Kommunen. Hier im Wetteraukreis ist die AOK der Kooperationspartner. Seinen Sitz hat der erste Pflegestützpunkt im Wetteraukreis in Büdingen. Aufgrund der großen Nachfrage wurde 2018 ein zweiter Pflegestützpunkt eingerichtet, er hat seinen Sitz in Friedberg.

Der Schwerpunkt der Pflege wird in den Familien erbracht. Rund 16.000 Menschen, die auf Pflege angewiesen sind, leben im Wetteraukreis. Circa 9500 Menschen werden zu Hause versorgt, entweder durch pflegenden Angehörige oder in Ergänzung durch Pflegedienste.

Im Wetteraukreis bieten derzeit rund 50 Pflegedienste ihre Unterstützung an. In den Pflegeheimen werden derzeit rund 3.400 Menschen vollstationär versorgt. Die 46 Pflegeheime haben insgesamt rund 2.700 Beschäftigte. Deutlich wird damit auch, dass immer noch die Familien einen großen Teil der Lasten tragen. Deshalb ist es auch wichtig, dass die Pflegestützpunkte die Familien so gut es geht entlasten und mit Beratungen vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten anbieten.

Die Mitarbeiter*innen der Pflegestützpunkte beraten in vielen Fragen zur pflegerischen Versorgung. Sie unterstützen Menschen in den Angelegenheiten, die die Pflegekassen betreffen oder auch das Versorgungsamt. Sie helfen Anträge auszufüllen für Menschen, die selber dazu nicht in der Lage sind. Aber auch Menschen, die jetzt in einen Pflegegrad eingestuft werden und dazu Fragen haben: Welche Leistungen kann ich in Anspruch nehmen? Wie funktioniert ein Gutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenkasse? Wie organisiere ich die Pflege durch einen ambulanten Pflegedienst oder einen Hauswirtschaftsdienst?

Die Pflegestützpunkte sind die erste Anlaufstelle für alle Fragen von pflegebedürftigen Menschen, von pflegenden Angehörigen, von Menschen mit Behinderung sowie von Menschen, die von Behinderung und Pflegebedürftigkeit bedroht sind. Das Besondere dabei: Die Pflegestützpunkte beraten trägerneutral und kostenlos. Sie informieren unabhängig und verbraucherorientiert und kommen auf Wunsch auch nach Hause.

Betreiber der Pflegestützpunkte sind die Landkreise und die Pflegekassen, die sich personell und finanziell an den Pflegestützpunkten beteiligen. In unserem Fall, im Wetteraukreis, ist das die AOK. Bei der Beratung spielt es jedoch keine Rolle, welcher Krankenkasse der zu Beratende angehört.



Team Pflegestützpunkt Wetterau West und Ost (von li. nach re.): Marlon Albert; Eva-Maria Metzger; Nina Clement; Armin Auth; Anja Tröger

Die inhaltliche Beratung beläuft sich auf allgemeine Fragen der Pflegeversicherung, also der Pflegebedürftigkeit und die festgelegten Pflegegrade, zu denen es oft ganz unterschiedliche Einschätzungen gibt.

Der Medizinische Dienst der Krankenkasse schätzt im Auftrag der Pflegekassen den Pflegegrad ein. Die Mitarbeiter*innen unterstützen bei Fragen des Widerspruchs, beraten aber auch, wenn es um Fragen der Pflege selbst geht, also welche Pflegeeinrichtungen gibt es ambulant und stationär? Es werden Informationen zusammengestellt für Menschen, die nicht wissen, welche Angebote es gibt.

Beraten wird völlig neutral. Die Mitarbeiter*innen stellen nur die Angebote vor, die es gibt, ohne einen Anbieter oder eine Einrichtung zu empfehlen. Sie hören den Angehörigen und Pflegebedürftigen genau zu und versuchen, maßgeschneiderte Angebote zu finden.

Ein Fallbeispiel: In der Regel wollen die meisten Pflegebedürftigen und deren Angehörige eine wohnortnahe Betreuung. Also werden zunächst einmal die Einrichtungen vorgestellt, die wohnortnah sind. Es gibt aber auch besondere Bedürfnisse: Ein Pflegebedürftiger war früher Musiklehrer und hat immer noch Interesse an Musik. Dann wird geschaut, ob es Einrichtungen gibt, die vielleicht nicht am Wohnort sind, aber zum Beispiel musikalische Angebote anbieten. Dann können die Betroffenen selbst entscheiden, was ihnen wichtig ist.

Für die Ratsuchenden ist es natürlich auch wichtig, welcher Personenkreis in den jeweiligen Einrichtungen lebt. Es gibt Einrichtungen, in denen viele Menschen noch sehr mobil sind und andere Einrichtungen, in denen überwiegend Personen leben, die kaum noch das Bett verlassen können. Da gibt es natürlich weniger Aktivitätsprogramme.

Die Pflegestützpunkte sind in ein großes Netzwerk eingebunden. Im Rahmen ihrer Arbeit werden u. a. alle Pflegeeinrichtungen besucht. Die Mitarbeiter*innen setzen diese Besuche natürlich auch regelmäßig fort. Dadurch lernen sie die Pflegeeinrichtungen kennen und können somit zusätzliche Informationen sammeln.

Online sind Broschüren zu finden, die Informationen über Maßnahmen zur Wohnraumanpassung, Leistungen zur Pflegeversicherung und Übersicht über die Pflegeheime,

Kurzzeitpflegeplätze und ambulante Pflegedienste geben:
<https://wetteraukreis.de/service/seniorinnen-senioren/dienstleistungen/pflegestuetspunkt-wetteraukreis>

Kontakt:

Pflegestützpunkt Ost

Berliner Str. 31, 63654 Büdingen

Sprechzeiten: Dienstag 10:00–12:00 Uhr

Tel: 06042 9893464 oder 06031 83-3462

Pflegestützpunkt West

Pfingstweide 7, 61169 Friedberg

Sprechzeiten: Donnerstag 10:00–12:00 Uhr

Tel: 06031 83913411 oder 06031 83913412 oder 0603 83913413

Auskunfts- und Beratungsstellen für pflegende Angehörige im Wetteraukreis

Pflegestützpunkt Wetterau

Pflegestützpunkt Ost

Büdingen

Tel: 06042 9893464 oder 06031 833462

Pflegestützpunkt West

Friedberg

Tel: 06031 83913411 oder 06031 83 913412 oder 06031 83 913413
<https://wetteraukreis.de/service/seniorinnen-senioren/dienstleistungen/pflegestuetspunkt-wetteraukreis>

Arbeitskreis Demenz Wetterau

Tel: 06047 800080 oder

0157 53471616

E-Mail: info@demenz-wetterau.de
www.demenz-wetterau.de

Freiwilligenzentrum – aktiv für

Bad Nauheim

Tel: 06032 920359

E-Mail: fwz@fwz-badnauheim.de
www.fwz-badnauheim.de

Behindertenhilfe Wetteraukreis

Nidda, Tel: 06043 801250

E-Mail: info@bhw-wetteraukreis.de
www.bhw-wetteraukreis.de

Diakonie Wetterau

www.diakonie-wetterau.de

Caritas Verband Gießen – Angebote im Wetteraukreis

<https://www.caritas-giessen.de/caritas-vor-ort/wetterau>

Blickpunkt Auge – Rat und Tat bei Sehverlust

Bad Vilbel

Tel: 069 95518498

E-Mail:

m.zoubek@blickpunkt-auge.de

Friedberg

Tel: 0641 98438484

E-Mail:

k.germann@blickpunkt-auge.de

Betreuungsstelle des Wetteraukreises

Friedberg

Tel: 06031 832314

Lebenshilfe Wetterau

Friedberg

Tel: 06031 684560

E-Mail: info@lebenshilfe-wetterau.de

www.lebenshilfe-wetterau.de

Wetteraukreis

Leben im Alter und Pflegeberatung

Tel: 06031 833401

Ökumenische Diakoniestation

Bahnhofspassage 10

61169 Friedberg

Kontakt: telefonische Sprechzeit

Mi. 18–20 Uhr 06031 14101

Viele weitere Beratungsstellen für pflegende Angehörige sind im Wetteraukreis bei den diakonischen, ökumenischen oder caritativen Einrichtungen, Sozialstationen, Seniorenbüros, Betreuungsvereinen, Kranken- und Pflegeversicherungen, Wohlfahrtsverbänden sowie bei den ambulanten Pflegediensten und vielen anderen Institutionen zu finden.

Diese Auflistung erhebt somit keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Schulungen und Kurse für pflegende Angehörige

Der Caritasverband Gießen bietet vielfältige Einrichtungen und Beratungsstellen in Gießen, der Wetterau und dem Vogelsberg. In der Wetterau finden sich Einrichtungen und Angebote des Caritasverbands an drei Standorten: In Friedberg, Büdingen und Bad Vilbel.

Im Bereich der Alten-, Kranken- und Behindertenhilfe sind das folgende Anlaufstellen:

- Caritaszentrum St. Bardo (Altenpflegeheim und mehr, Friedberg)
- Gästegruppe für demenziell erkrankte Menschen (Friedberg)
- Betreutes Wohnen für Senioren (Friedberg)
- Offene Seniorenarbeit (Friedberg)
- Sozialstationen (Friedberg und Bad Vilbel)

Kranksein bedeutet für Angehörige oft Erschrecken, Verunsicherung und Ratlosigkeit. Um Betroffenen Unterstützung und Sicherheit bei der häuslichen Pflege zu geben, bietet die Caritas Gießen kostenlose Kurse an. Der Kurs „Zu Hause pflegen“ richtet sich an Angehörige von erkrankten Menschen. Inhaltlich bildet der Kurs alle wichtigen theoretischen und praktischen Aspekte der Pflege von Angehörigen ab.

Die theoretischen Einheiten umfassen:

- Einrichtung eines Pflegezimmers
- Krankenbeobachtung
- Verhinderung von Zweiterkrankungen
- Umgang mit Ernährung

Die praktischen Fähigkeiten werden durch Übungen am Pflegebett erlernt. Wichtig sind unter anderem das rückschonende Arbeiten sowie das Betten und Lagern des Pflegebedürftigen.

Die Kurse finden in den Räumen des Pflegeheimes St. Anna, Hermann-Levi-Str. 2 in Gießen statt.

Die Anmeldung erfolgt telefonisch unter 0641 7948137. Folgend finden Sie noch einmal den Link zu allen Kursinformationen:

<https://www.caritas-giessen.de/hilfen-und-beratung/aeltere-und-krank-menschen/sozialstation/kurse-fuer-pflegende-angehoerige/kurse-fuer-pflegende-angehoerige>

Darüber hinaus berät und unterstützt die Caritas Gießen Angehörige bei allen Fragen zur Hilfs- bzw. Pflegebedürftigkeit. Unter anderem kann in Themen wie Antragsstellung bei der Kranken- oder Pflegekasse, Organisieren pflegerischer und hauswirtschaftlicher Hilfen oder Vermitteln von Essen auf Rädern und des Hausnotrufs beraten und unterstützt werden.

Weitere Anlaufstellen:

Wenn Sie Angehörige pflegen oder ehrenamtlich häuslich pflegen möchten, können Sie aber auch an Kursen und Schulungen der Pflegeversicherung teilnehmen. Die Teilnahme beantragen Sie bei Ihrer Pflegekasse. Die Pflegekasse ist Ihrer gesetzlichen Krankenkasse angegliedert, Sie können also die gleichen Kontaktdaten nutzen.

Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link:

https://verwaltungsportal.hessen.de/leistung?leistung_id=B100019%3A%3A581719



Gemeinsame Betroffenheit verbindet pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige sind aufgrund ihres herausfordernden Pflegealltags vielseitigen Belastungsfaktoren ausgesetzt, die zur Überforderung oder zur sozialen Isolation der Betroffenen führen können. Zur Unterstützung der seelischen Gesundheit ist die gemeinschaftliche Selbsthilfe für pflegende Angehörige eine Möglichkeit, um Entlastung zu schaffen und die Selbstwahrnehmung zu stärken.

In den letzten Jahren hat sich das Interesse von pflegenden Angehörigen in der Selbsthilfe vervielfacht. Es verbinden sich Menschen, die Angehörige, Zugehörige oder Nachbarn pflegen oder sich um sie kümmern und sorgen. Zum Beispiel: Eltern pflegebedürftiger Kinder, Kinder und junge Erwachsene pflegebedürftiger Eltern, aus der Ferne unterstützende Pfleger, hochaltrige Pflegepersonen, Angehörige von Menschen mit Behinderung und Pflegebedarf oder Angehörige demenziell Erkrankter.

Was ist Pflegeselbsthilfe?

Pflegende Angehörige treffen Menschen, die in der gleichen Lage sind wie sie. Durch Gespräche finden sie Hilfe für sich selbst und für die eigene Pflegesituation. Dabei stehen sie selbst als Betroffene im Mittelpunkt und nicht das Krankheitsbild der pflegebedürftigen Person. Viele Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfevereinigungen haben ihre Arbeit stärker auf Pflegeselbsthilfe ausgerichtet und spezielle (Gruppen-) Angebote für pflegende Angehörige auf den Weg gebracht. In Deutschland gibt es über 1.500 Selbsthilfegruppen speziell für pflegende Angehörige. Diese Gruppen heißen auch Angehörigen- oder Gesprächsgruppen. Sie können neben dem Erfahrungsaustausch auch aktive und kreative Angebote beinhalten. In der Selbsthilfegruppe können sich pflegende Angehörige eine kurze Auszeit nehmen, eine Zeit, die meist schwer zu finden, aber sehr lohnenswert ist.

Wie finde ich eine Gruppe?

Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle in ihrer Region wenden. Sie unterstützen bei der Suche nach einer

Selbsthilfegruppe. Selbsthilfekontaktstellen beraten außerdem bei der Neugründung und bieten Kontakte sowie Unterstützung auf örtlicher Ebene an. Selbsthilfekontaktstellen gibt es an mehr als 300 Orten in Deutschland. Auf www.nakos.de finden Sie die Adressen aller Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland.

Faltblatt „Pflegende und sorgende Angehörige“

Das neue Faltblatt „Pflegende und sorgende Angehörige. Betroffenheit verbindet“ macht Angehörige auf Möglichkeiten der Pflegeselbsthilfe aufmerksam, informiert, wie Betroffene eine Gruppe kontaktieren können und verweist auf die örtlichen Selbsthilfekontaktstellen als Unterstützungsmöglichkeit. Das Faltblatt steht zur kostenlosen Bestellung zur Verfügung, sowohl digital als auch in gedruckter Form:

www.dag-shg.de/ueber-dag-shg/projekte/



Anja Schödwell ist Referentin bei der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. im Projekt „Stärkung des Selbsthilfepotenzials bei pflegenden Angehörigen durch Selbsthilfekontaktstellen“

Kontakt:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

E-Mail: anja.schoedwell@dag-shg.de

Tel: 030 31018965

www.dag-shg.de

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



Ratgeber:

Entlastung für die Seele

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Der Ratgeber beschreibt typische Herausforderungen, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können, und zeigt Wege auf, wie ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen kann. Er ermutigt dazu, rechtzeitig Entlastung und Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen und gibt eine Übersicht über konkrete Unterstützungsangebote. Die Publikation wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung erstellt und im Rahmen der Neuauflage vollständig überarbeitet.

Herausgeber:
BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.

Auch als Download oder Hörbuch erhältlich

<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele/>



Buch (Erscheinung Juli 2023):

Gute Pflege braucht Kraft

Selbsthilfe für pflegende Angehörige

„Ich brauche dringend eine Auszeit – aber wie soll das gehen?“ Diese Frage stellen sich viele pflegende Angehörige und stehen dabei oft bereits seit Jahren kurz vor einem Zusammenbruch. Dieser Ratgeber will Pflegende dabei unterstützen, den liebevollen persönlichen Einsatz für einen alten Menschen beizubehalten und sich und die eigene Gesundheit trotzdem nicht zu vergessen. Denn jeder, der sich um einen anderen kümmert, weiß aus Erfahrung, dass diese Aufgabe kein Sprint, sondern meist ein Marathon ist. In diesem Buch finden sich viele Beispiele und Tipps aus der Praxis sowie spannende Hintergrundinfos zur Methode der Biographiearbeit, welche in der Altenpflege bereits seit Jahren erfolgreich eingesetzt wird. Darüber hinaus werden Unterstützungsleistungen der Pflegekasse aufgezeigt, mit denen Leser*innen Entlastung im Alltag finden. Am Ende steht das Ziel, die Lebensqualität für alle Familienmitglieder hochzuhalten – damit Körper, Geist und Seele auch in Zukunft gesund bleiben!

Autorin: Nicole Lindner
ISBN: 9783863216382



Webseiten zum Thema:

Bevollmächtigte der Bundesregierung für Pflege:
www.pflegebevollmaechtigte.de

Hessisches Landesamt für Gesundheit und Pflege (HLfGP) Neu seit 01.01.2023
hlfgp.hessen.de

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Adipositas Selbsthilfegruppe Wetteraukreis

Neu in Friedberg

Wenn das Übergewicht allgegenwärtig das Leben beeinflusst.

Die „Adipositas Selbsthilfegruppe Wetteraukreis“ trifft sich regelmäßig zu nachfolgenden Fragen, um sich untereinander auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Wo liegen die Gründe für das Übergewicht? Wie gehe ich damit um? Ist eine Gewichtsreduzierung alleine zu schaffen? Halten die Betroffenen eine Ernährungsumstellung durch? Braucht es ärztliche, psychotherapeutische oder ernährungsberatende Unterstützung? Ist eine bariatrische Operation sinnvoll? Welche Verfahren gibt es? Welche Neben- bzw. Nachwirkungen stellen sich nach solch einem Eingriff ein? Was sind Supplemente? Mit welchen Auswirkungen muss danach im Alltag gerechnet werden? U.v.m.

Die Treffen werden weder ärztlich noch therapeutisch geleitet.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich freitags, 1x / Monat, 18:00 Uhr

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Adipositas Wetteraukreis
Tel: 06033 4115674
E-Mail: adipositas.shg.wetterau@gmail.com

Selbsthilfegruppe „cometogether“

Alleine ist nicht das Gleiche wie einsam und umgekehrt. Einsam fühlen wir uns, wenn wir in die Situation nicht freiwillig geraten sind. Mit ein Grund, warum Menschen sich für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe entscheiden, weil sie dort Verständnis und ein Wir-Gefühl erfahren. Aber manchmal steht der Wunsch nach sozialen Kontakten vor dem Bedürfnis nach dem Austausch zu einem bestimmten gesundheitsbezogenen Thema. Soziale Kontakte bereichern unser Leben, stärken das Immunsystem und schützen vor Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Fühlen Sie sich häufig alleine? Sind Sie es leid, alleine einen Kaffee zu trinken, ins Kino oder in eine Ausstellung zu gehen? Sind Sie zwischen 30 und 50 Jahre alt und wollen neue soziale Verbindungen aufbauen und dem Gefühl des „Alleinseins“ entgegenwirken? In Bad Vilbel ist eine Gruppe im Aufbau.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive e. V.
Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Telefonkonferenz- oder Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchterkrankung

Die Freiwillige Suchtkranken Hilfe (FSH) mit Hauptsitz in Bad Homburg bietet mehrere Selbsthilfegruppen- und Informationsangebote im gesamten Rhein-Main-Gebiet und im Hochtaunuskreis an. So findet sich im Wetteraukreis eine Präsenzgruppe in Friedberg und eine Telefonkonferenzgruppe als überregionales Angebot für Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden.

Die Telefonkonferenzgruppe stammt aus den Anfängen der Corona-Zeit. Sie wurde seinerzeit als einzige Möglichkeit ins Leben gerufen, um neu in die Selbsthilfe der FSH zu kommen. Dieser Weg hat sich sehr gut bewährt.

Deshalb hat die FSH beschlossen, diese Telefongruppe als zusätzliche Dauereinrichtung dienstags zwischen 19:00 und 21:00 Uhr weiterzuführen. Nach einem informativen Einzelgespräch erhalten Interessierte dort die notwendige Einwahlnummer und den gesonderten Zugangscode.

Die FSH-Präsenz-Selbsthilfegruppe Friedberg trifft sich in regelmäßigen Abständen dienstags um 19:30 Uhr.

Alle weiteren Selbsthilfegruppen zum Thema Suchterkrankung im Wetteraukreis finden Betroffene und Angehörige unter wetteraukreis.de/selbsthilfe

Kontakt:

FSH Selbsthilfegruppe Friedberg

Tel: 0180 5 222118 (14 Cent/Min.)

FSH Telefonkonferenzgruppe: 0175 4815804

Selbsthilfegruppe „Depression“

Pro Vita Butzbach

Depressionen äußern sich auf unterschiedliche Weise: Betroffene leiden unter Schlafstörungen, Panikattacken, mangelnder Lebensfreude, Stimmungsschwankungen, Ängsten, Unruhe, Traurigkeit, körperlichen Missempfindungen bis hin zu Suizidgedanken.

Kein Mensch muss diese Zustände alleine durchleben. Neben ambulanten, stationären oder medikamentösen Therapien gibt es zusätzlich die Möglichkeit, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Die Teilnehmer*innen können von hilfreichen Erfahrungen und von anderen Betroffenen lernen, positiver mit ihren Gefühlen umzugehen.

Wer an einer Selbsthilfegruppe teilnimmt, lernt neue Wege im Umgang mit der Erkrankung kennen, übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit und erlangt durch den Erfahrungsaustausch mehr Wissen.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich im Abstand von 2 Wochen, donnerstags um 19:00 Uhr in Butzbach. Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz.

Kontakt:

Pro Vita Butzbach

E-Mail: shg-provita@web.de

Selbsthilfeangebote zum Thema „Einsamkeit“ in Bad Nauheim

Neu: Sonntagstreff für Alleinstehende Ü50 Spaziergang in Bad Nauheim

Gute soziale Kontakte sind wichtig. Jede*r braucht das Gefühl der Zugehörigkeit und die Möglichkeit, Gedanken, Gefühle und Erfahrungen mit anderen teilen zu können. Das hält die Seele gesund.

Viele werden das kennen...

- Sonntage, an denen die Freunde mit Partner*innen oder Familie zusammen sind...
- Sonntage, an denen das Alleinsein belastet...
- Sonntage, an denen sich Lust auf Gemeinsamkeit in Einsamkeit verwandelt...

Doch jede*r kann etwas dagegen tun!

Eingeladen sind Menschen, die sich gerne zum Sonntagsgespräch an der frischen Luft bewegen und mit anderen in Verbindung kommen möchten. Ein Kaffee im Anschluss könnte ebenfalls eine Möglichkeit sein, die Gespräche zu intensivieren.

Kontakt:

Sonntagstreff für Alleinstehende Ü50
Treffen zum Spaziergang: 11:00 Uhr
Anmeldung bis Samstag unter 06032 2763

Seit Oktober 2022 findet sich in Bad Nauheim eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Einsamkeit“.

In den regelmäßigen Gruppentreffen wird die „Einsamkeit“ individuell betrachtet, sodass die Teilnehmer*innen das eigene Erleben und die möglichen Ursachen reflektieren können. Welche Rolle spielt das Thema in meinem Leben? Welche Möglichkeiten gibt es, Wege aus der Einsamkeit zu finden?

Jede*r sollte die Möglichkeit bekommen, einen roten Faden in seiner*ihrer Geschichte zu finden, um aus sich selbst heraus eine Weiterentwicklung einleiten zu können, die einen neuen Umgang mit sich selbst und anderen möglich macht. Alle können sich in der Selbsthilfegruppe aktiv einbringen und haben die Chance, mit anderen im Laufe der Zeit mehr Zuversicht und Glück zu verspüren.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Einsamkeit
Treffen 14-täglich mittwochs, 18:30Uhr
Tel: 0157 80219987

Diabetes Typ 1 Wetterau

Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg für Menschen mittleren Alters

Ziel der neuen Selbsthilfegruppe ist es, sich diesen gesundheitlichen Herausforderungen gemeinsam zu stellen und gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam wollen wir an der guten Einstellung des Langzeitzuckers arbeiten, um den möglichen Folgeerkrankungen entgegen zu wirken. Dies gelingt u. a. durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Stressbewältigung und die optimale medikamentöse Therapie der Betroffenen. Ausräumen möchten wir auch evtl. Unsicherheiten im Alltag. Gemeinsam möchten wir ins Gespräch kommen und uns über neue Erkenntnisse aus Forschung und

Entwicklung der bislang noch irreversiblen Autoimmunerkrankung austauschen.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, um 18:00 Uhr in Friedberg.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Diabetes Typ 1 Wetterau
E-Mail: diabetes-typ1-wetterau@web.de

Veranstaltungen und Termine

Fortbildung

Konfliktbewältigung in Gruppen

Donnerstag, 12. Oktober 2023,
in Friedberg

Konflikte sind ein Bestandteil unseres Lebens, denn überall, wo Menschen aufeinandertreffen, können sie entstehen. Generell beruhen Konflikte immer auf Unterschieden zwischen uns Menschen. Sie müssen nicht immer negativ sein, sondern können auch eine Chance auf etwas Neues beinhalten.

Wir schauen uns gemeinsam an, wo die Konflikte herkommen und wie wir diese mit unterschiedlichen Möglichkeiten lösen können. Um dies sehr praxisnah zu gestalten, bringen Sie bitte Konfliktsituationen aus ihren Selbsthilfegruppen, Gesprächskreisen oder aus Ihrem Ehrenamt mit.

Info:

Donnerstag, 12.10.2023
19:00 bis 21:30 Uhr, Friedberg

Referentin:

Claudia Kielmann, ausgebildete Coachin und Trainerin für persönliche Weiterentwicklung

Anmeldung und Veranstalter

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

Veranstaltung

Süppchenkino

Anlässlich der „Aktionswoche der Seelischen Gesundheit“ vom 10. bis 20. Oktober zeigen wir im Herbst im Kino Alte Mühle Bad Vilbel den Film „Hedi Schneider steckt fest“.

Darum geht's: Uli (Hans Löw), seine Freundin Hedi (Laura Tonke) und Sohn Finn (Leander Nitsche) sind das, was man eine glückliche Familie nennen kann. Doch plötzlich wird ihr Alltag von auftretenden Panikattacken getrübt, was mit dem Selbstmordversuch eines Kollegen zusammenhängt. Hedis Lebensfreude scheint versiegt. Sie sucht Therapeuten, Freunde und andere Familienmitglieder auf, doch niemand kann ihr wirklich helfen. Mal auf humorvolle Art, mal ernsthaft, mal mit Leichtigkeit zeigt der Film auf eindringliche Art und Weise, wie sehr die Beziehung zwischen Hedi und ihrem Partner, aber auch das gesamte Familienleben durch ihre Depression und Angst- und Panikattacken auf eine harte Probe gestellt werden.

Eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn laden wir zu einer leckeren Suppe ein. Wir, das Team der Selbsthilfekontaktstelle und Mitglieder unserer Selbsthilfegruppen, möchten gern mit Ihnen ins Gespräch kommen und auf die lokalen Angebote der Selbsthilfe aufmerksam machen – frei nach dem Motto „Niemand muss sein Süppchen allein auslöpfeln!“. Es gibt viele Menschen, wie die Hauptfigur im Film, die unter einer psychischen Störung leiden und auch das Umfeld leidet oft mit. In Bad Vilbel gibt es Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige, die eine gute Möglichkeit der Unterstützung sind. Infomaterial zu verschiedenen Selbsthilfegruppen liegt aus.

Bitte reservieren Sie frühzeitig, damit wir wissen, wie viel Suppe wir für Sie kochen dürfen. Wir freuen uns auf viele interessante Begegnungen.

Anmeldung und Veranstalter:

*Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel
Die Filmvorführung ist kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldung erforderlich unter Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de*

Veranstaltung und Termine

Selbsthilfe-MEILE

am 01. Juli 2023, 10–15 Uhr in Bad Nauheim

Save
the date

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Institution für Menschen in schwierigen Lebenslagen. Jährlich haben sie die Möglichkeit, sich im Rahmen der Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim vorzustellen. Zusätzlich nutzen auch ehrenamtliche Einrichtungen und soziale Institutionen sowie Beratungsstellen des Wetteraukreises diese Veranstaltung, um ihre Arbeit zu präsentieren. Etwa 50 Stände erwarten die Besucher*innen.

„Unter dem diesjährigen Motto **„Selbsthilfe bedeutet aktiv zu werden!“** möchten wir darauf aufmerksam machen, dass jeder Mensch die Chance hat, seine Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten tätig zu werden“, erläutert Stefanie Becker-Bösch, Erste Kreisbeigeordnete und Gesundheitsdezernentin des Wetteraukreises, die Ziele der Selbsthilfe-MEILE. „Wir möchten Menschen dazu motivieren, sich auf den Weg zu machen und etwas an der jeweiligen Belastungssituation zu ändern. Sich Hilfe und Unterstützung zu suchen und anzunehmen, bietet die Chance, sich weiterzuentwickeln und besondere Lebensumstände zu verbessern bzw. mitzugestalten“, so die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Neben den vielen Beratungsgesprächen, sind weitere Besonderheiten geplant:

Alte, nicht mehr gebrauchte **Brillen und Perücken**, die ihr Dasein in Schränken fristen, werden angenommen, aufbereitet und an bedürftige Menschen weitergeleitet. **Hörtests** werden im Hörmobil durchgeführt. **Alte Handys und Laptops** werden gesammelt und an den NABU weitergeleitet. Der Erlös fließt in verschiedene Umweltprojekte. **Notfallmappen und Organspendeausweise** werden an diesem Tag verteilt. **SOS-Dosen** werden gegen eine kleine Spende abgegeben, um für diese Spendengelder wieder neue Dosen zu beschaffen. **Clown-Walkacts**, Übungen mit der **Rauschbrille** sowie kleine **Gewinnspiele** lockern die Veranstaltung auf. Die beiden **Demenz-Stationen und der Rollatorenparcour** machen bestimmt neugierig darauf, diese mal auszuprobieren. **Blutzuckermessungen** werden durchgeführt...



Die „MUT-TOUR“ rastet ab 13:30 Uhr auf der Kiespromenade. Die „MUT-TOUR“ ist ein Aktionsprogramm, bei dem sich jeden Sommer hunderte von Menschen mit und ohne Depressionen mit dem Tandem, reitend oder wandernd durch ganz Deutschland bewegen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression stark zu machen. Der **Wünschewagen** stellt seinen umgebauten Rettungswagen vor. Mit dessen Hilfe haben Todkranke die Möglichkeit, sich noch letzte Wünsche zu erfüllen.

Es ist also ganz schön was los auf der MEILE! Interessierte, Betroffene und Angehörige sind herzlich eingeladen, über die Selbsthilfe-MEILE zu schlendern und sich zu informieren.

In diesem Sinne freut sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises auf Ihren Besuch am Samstag, den 01. Juli 2023 in der Zeit von 10 bis 15 Uhr in Bad Nauheim, Parkstraße (Kiespromenade)

Besondere Projekte:

„Gestalte deinen Platz – Selbsthilfe in Bad Vilbel“

Im Herbst 2022 haben wir Mitglieder unserer Selbsthilfegruppen der Bürgeraktive Bad Vilbel dazu eingeladen, sich einmal auf eine ganz andere, kreative Art mit ihrer Krankheit bzw. Lebenssituation und deren Bewältigung auseinanderzusetzen und einen Stuhl mit Bezug zum persönlichen Selbsthilfethema zu gestalten.

Was sind wohl die ersten Gedanken und Assoziationen, die den Menschen durch den Kopf gehen, wenn sie an Selbsthilfegruppen denken? Verkrampfte Menschen in Stuhlkreisen? Peinliches Schweigen? Oder doch eine angenehme Atmosphäre mit gutem, intensivem und hilfreichen Austausch? In welcher Form die Gruppentreffen stattfinden, bestimmt jede Selbsthilfegruppe selbst. Den klassischen Stuhlkreis braucht es also nicht zwangsläufig, es ist aber immer noch die häufigste Form und hat sich vielfach bewährt. Die Teilnehmer*innen haben Blickkontakt und können die Mimik und Gestik der anderen sehen. Das unterstützt eine gute Kommunikation und das Miteinander. Daraus entwickelte sich die Idee zu dem Stuhlprojekt „Gestalte deinen Platz – Selbsthilfe in Bad Vilbel“. Gemeinsam in der Gruppe haben wir

beim Vortreffen im September 2022 Gestaltungsideen gesammelt, die an drei Abenden im Oktober mit viel Kreativität und Freude umgesetzt wurden.

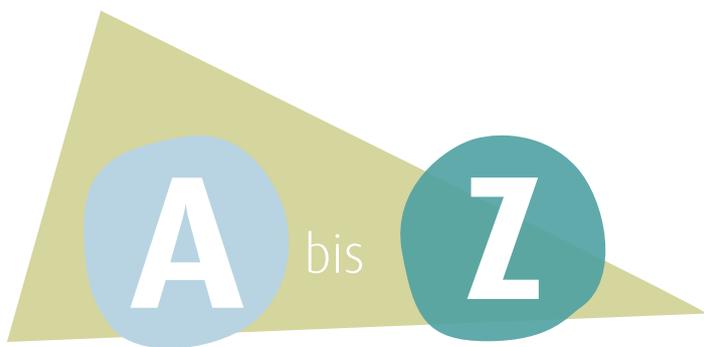
Jeder Stuhl ist einzigartig in seiner Form, Farbe und Gestaltung. Zudem enthält jeder Stuhl eine persönliche Botschaft des*der Teilnehmer*in. Die individuell gestalteten Stühle spiegeln die Vielfalt der Selbsthilfe wider.

Das Projekt sollte auch dazu beitragen, die Selbsthilfearbeit in Bad Vilbel bekannter zu machen. Darum wurden die Stühle nach Abschluss des Projekts an drei verschiedenen öffentlichen Orten in Bad Vilbel präsentiert. In vielen Gesprächen konnten wir über Möglichkeiten der Selbsthilfe informieren und Aufklärungsarbeit leisten.

Am Ende der Wanderausstellung konnte jede*r Teilnehmer*in dann ihren*seinen Stuhl mit nach Hause nehmen.



Mitgemacht haben Mitglieder der Anonymen Alkoholiker, SHG Autoimmunerkrankungen, BiLi Behinderte ins Leben integrieren, SHG für Menschen mit einer psychischen Erkrankung, Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige.



Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A

Achtsamkeit
ADHS
Adipositas / Übergewicht
Ängste
Alleinerziehend
Alkoholkrankheit
Angehörigengruppen
Augenerkrankung
Autismus
Autoimmunerkrankung

B

Behinderung
Beziehungsstörung
Binge Eating
Blasenkrebs
Blind, Blind / Taub
Borderline-Syndrom
Brustkrebs

C

Chiari-Malformation
Chronische Erkrankung
Cochlear-Implantat
COPD
Corona-Erkrankung

D

Defibrillator-Träger
Demenz / Alzheimer
Depression
Diabetes mellitus
Dialyse
Down-Syndrom

E

Einsam
Elektrosensibilität
Eltern / Familie
Ernährung
Essstörung

F

Frauen
Frauen schwuler Männer

G

Geburt (traumatisch)
Gehörlos

H

Hashimoto-Thyreoiditis
Herzerkrankungen

I

Inklusion und Integration

J

Junge Selbsthilfe

K

Kehlkopfoperierte / -krebs
Krebserkrankung

L

LGBTQ+
Long Covid
Lymphkranke

M

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

N

Nahtoderfahrung
Netzhautdegeneration
Nierenerkrankung

O

Organtransplantation
Osteoporose

P

Panikattacken
Pflegerische Angehörige
Poliomyelitis / Kinderlähmung

Polyneuropathie
Prävention / Vorbeugung
Prostatakrebs
Psychisch belastete Menschen

R

Restless legs
Rheuma

S

Schädel-Hirn-Verletzung
Schilddrüsenerkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Senioren
Sexueller Missbrauch / Übergriff
Sklerodermie
Soziales Miteinander
Soziale Phobien
Sternenkinder
Stomaträger
Stottern
Suchterkrankung
Syringomyelie

T

Taub, Taub / Blind
Tinnitus
Transient
Trauerverarbeitung
Traumatische Bewältigung
Trennung und Scheidung
Tuberöse Sklerose

V

Verlassene (Groß)Eltern

W

Walk and Talk
Wechseljahre

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



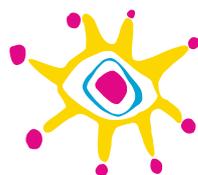
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerinnen: Sabrina Moll und Silke Schöck
Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: 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
Internet: wetteraukreis.de/selbsthilfe



Mitglied der  Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover, Rückseite, Seiten 4–5 und 14–15 © RelaxFoto.de – iStock.com, Seite 11 © ilia-art – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 46. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

