

# Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

## Warum Selbsthilfe?

Erwartungen – Möglichkeiten – Grenzen



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



## 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 „48. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Autismus und  
Selbsthilfe“ erscheinen.

Wir freuen uns über Beiträge bis zum **01.10.2024**.

# Inhalt

## Zum Thema

Sechs gute Gründe für eine Selbsthilfegruppe	4
Warum ist Selbsthilfe so wichtig?	5
Selbsthilfe bestimmt selbst	6
Hart an der Grenze	8
Erwartung und Möglichkeit in der Selbsthilfe	10
Was können Selbsthilfegruppen leisten?	11

## Leseecke

Hart an der Grenze	12
Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen	12
Gruppen im Gespräch Gespräche in Gruppen	13
Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen	13

## Neues aus der Selbsthilfelandchaft des Wetteraukreises

„Gemeinsam mit Adipositas“ – in Friedberg	14
Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler – in Bad Nauheim	14
Selbsthilfe Autismus – in der Wetterau	15
Wenn Erziehen nicht mehr geht! – in Friedberg	16
Intuitives Schreiben – in Bad Vilbel	16
Narzisstischer Missbrauch – in Friedberg und Ober-Mörlen	17
Alleinerziehenden Treff – in Friedberg	17
„Raus aus dem Schneckenhaus“ – in Bad Nauheim	17

## Besondere Projekte

Das „Selbsthilfe-Fahrrad“	18
Folierter Linienbus mit dem Slogan „Selbsthilfegruppe? – Ist das was für mich?“	19
Informieren, interessieren, initiieren – Bad Vilbeler Selbsthilfegruppen stellten sich vor	20

## Veranstaltungen und Termine

Lebens(t)räume am 26.09. und 6.10.2024 in Bad Vilbel	21
„Verantwortungsbewusste Führung“ am 10.10.2024 in Friedberg	21
Selbsthilfe-MEILE am 06.07.2024 von 10:00–15:00 Uhr in Bad Nauheim	22

# Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe der Selbsthilfzeitung für die Wetterau haben wir die Aufgaben, Erwartungen, die Möglichkeiten, die Ziele, aber auch die Grenzen der Selbsthilfe sowie deren Unabhängigkeit herausgearbeitet, um den Selbsthilfgedanken den Menschen näherzubringen, die sich noch nicht mit diesem beschäftigt haben.

Egal, ob man selbst von einer chronischen Krankheit oder Behinderung betroffen ist oder es sich um eine/n Angehörige/n handelt – in einer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene, die sich zur Bewältigung ihrer Situation gegenseitig informieren, motivieren und unterstützen. Sie sprechen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und ermutigen sich, auch in schwierigen Zeiten, das Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Die Teilnahme an den regelmäßigen Treffen beinhaltet immer ein Geben und Nehmen. Eine Selbsthilfegruppe ist eine wesentliche Ergänzung zu professioneller Hilfe in der gesundheitlichen und sozialen Versorgung. Nicht zuletzt bietet sie Orientierung, sich in unserem hoch spezialisierten und komplexen Gesundheitssystem zurechtzufinden. Die Mitglieder sind und werden „Experten in eigener Sache“.

Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende. Darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfe bedeutet, mit anderen Betroffenen aktiv nach einer Lösung zu suchen.

Trotz der vielen positiven Effekte, die eine Selbsthilfegruppe auf das Leben ihrer Teilnehmer/innen haben kann, hat sie auch ihre Grenzen und stellt nicht für jede Person zu jeder Zeit die Form von Hilfe dar, die benötigt wird. Selbsthilfegruppen sind Unterstützungsformen von Laien für Laien. Sie sind deswegen nicht für Menschen in akuten Krisen geeignet, die in der Regel fachliche und kompetente Hilfe brauchen. Sich über die Grenzen der Selbsthilfe bewusst zu sein, kann vor unrealistischen Erwartungen und Enttäuschungen schützen. Zudem kann so das Konfliktpotenzial der späteren Gruppenarbeit deutlich reduziert werden.

Ganz wichtig ist aber auch die Unabhängigkeit innerhalb einer Selbsthilfegruppe. Die Arbeit soll nicht von wirtschaftlichen Aspekten durch kommerzielle Unternehmen oder Einrichtungen beeinflusst werden. Selbsthilfe bleibt selbstbestimmt.

Hilfreich zu all diesen Themen können die Broschüren sein, die Sie unter der Rubrik „Lesecke“ finden.

Weiterhin informieren wir über neu gegründete Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise, unsere Fortbildungsangebote und Veranstaltungen sowie über die Projekte der Selbsthilfe-Kontaktstellen Wetteraukreis und Bad Vilbel.

Wer weitere Informationen zur Selbsthilfe erhalten möchte, ist herzlich eingeladen, die **Selbsthilfe-Meile am 06.07.2024 in Bad Nauheim von 10:00–15:00 Uhr zu besuchen. An über 50 Ständen haben interessierte Menschen die Gelegenheit, mit Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, sozialen und ehrenamtlichen Einrichtungen aus dem gesamten Wetteraukreis ins Gespräch zu kommen.**

Näheres finden Sie unter



[wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/selbsthilfe-meile](https://wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/selbsthilfe-meile)

Bis dahin, liebe Grüße

Anette Obleser  
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

# Sechs gute Gründe für eine Selbsthilfegruppe

Endlich versteht jemand, wovon ich rede!

## 1. Selbsthilfe lässt niemanden allein

Selbsthilfegruppen basieren auf einer gemeinsamen Erfahrung oder – bei selbst organisierten Initiativen – auf gemeinsamen Interessen. Darin finden sich Menschen zusammen, die sich gegenseitig beim Bewältigen von Lebenssituationen oder im Umgang mit Krankheiten helfen und unterstützen oder gemeinsam neue Wege gehen wollen. Der Austausch von Erfahrungen und Informationen bestärkt sie in ihrem Gefühl: „Gemeinsam sind wir stark.“

## 2. Selbsthilfe stärkt

Selbsthilfegruppen bieten Menschen die Möglichkeit, aus der Isolation oder der Unsicherheit herauszukommen. Sie merken, dass sie nicht die Einzigen sind, die mit einer Situation oder einer Erkrankung konfrontiert sind, und werden gestärkt durch die Erkenntnis „Ich bin nicht allein.“ Der Austausch über individuelle Lösungs- oder Bewältigungsstrategien in der Gruppe stärkt die Mitglieder darin, souveräner mit der Erkrankung oder der Lebenslage umzugehen, und macht Mut, aktiv an der eigenen Situation zu arbeiten und sie zu verändern.

## 3. Selbsthilfe ist vertraulich

Grundsätzlich gilt in jeder Selbsthilfegruppe: Alles Persönliche, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt im Raum. Nichts wird nach außen getragen. Nur auf Basis dieser Grundlage funktioniert Selbsthilfe, denn nur so können sich die Gruppenmitglieder öffnen und vertraulich über ihre Anliegen sprechen. Die Selbsthilfegruppe bietet ihnen einen geschützten Raum.

## 4. Selbsthilfe funktioniert

Selbsthilfegruppen zeichnen sich aus durch

- Freiwilligkeit – die Mitglieder werden in eigener Initiative zu einem Thema tätig
- Selbstbestimmtheit – die Gruppe gestaltet ihre Treffen eigenverantwortlich und gemeinsam
- Gleichberechtigung – alle Mitglieder sind gleichberechtigt, es gibt keine Leitung
- Schweigepflicht – Besprochenes bleibt im Raum
- Regelmäßigkeit – die Treffen finden regelmäßig statt
- Kostenfreiheit – die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kostet nichts

Auch dass sich nur selbst von einer Situation Betroffene in einer dem Thema angemessenen Gruppengröße treffen, trägt dazu bei, dass Selbsthilfe funktioniert.

## 5. Selbsthilfe ist auch für Angehörige da

Oft sind nicht nur die Betroffenen selbst von einer Krankheit oder einer besonderen Lebenssituation betroffen. Auch für die Angehörigen können sich daraus Probleme entwickeln. Deshalb ist die Selbsthilfe auch für Angehörige da. Sie können sich in Angehörigengruppen aus ihrer eigenen Perspektive über Anliegen und Sorgen austauschen.

## 6. Selbsthilfe wirkt

„Endlich versteht jemand, wovon ich rede.“ Ein typischer Satz von Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen. Ein gemeinsames Thema haben, Verständnis erfahren, sich gegenseitig unterstützen – in einem geschützten Rahmen. Das sind wichtige Erfahrungen, die dazu führen, dass die Menschen gestärkt werden, um bewusster oder souveräner mit ihrer Erkrankung oder ihren Lebensumständen umzugehen oder sie sogar bewältigen zu können.



*Christiane Kauer,  
In-Gang-Setzerin für Selbsthilfegruppen,  
Bad Vilbel*

# Warum ist Selbsthilfe so wichtig?

Selbsthilfegruppen spielen eine entscheidende Rolle im Gesundheitswesen, betont Susanne Strombach, Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro der AOK Hessen. In einem Gespräch erklärt sie, wie Selbsthilfegruppen Menschen in schwierigen Situationen unterstützen können.

**S**elbsthilfe, so Strombach, sei die gegenseitige Unterstützung von Menschen, die mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind. Insbesondere nach einer schweren Diagnose fühlen sich viele Betroffene allein gelassen und überfordert. Hier setzt die Selbsthilfe an: In Selbsthilfegruppen können Betroffene offen über ihre Sorgen und Ängste sprechen und sich gegenseitig Halt geben. Das Verständnis und die Erfahrungen der Gruppenmitglieder tragen dazu bei, dass sich die Betroffenen verstanden fühlen und besser mit ihrer Krankheit umgehen können.

Selbsthilfegruppen würden häufig unterschätzt, so Strombach weiter. Sie seien mehr als nur Gesprächsrunden, sondern könnten auch gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge oder das Erstellen von Broschüren umfassen. Die starke Gemeinschaft, die in diesen Gruppen entstehe, sei eine wichtige Ressource für die Mitglieder.

Angehörige spielten ebenfalls eine entscheidende Rolle im Heilungsprozess, betont Strombach. Sie würden oft ihre eigenen Grenzen vernachlässigen, um den Betroffenen zu helfen. Auch für sie sei der Austausch in Selbsthilfegruppen wichtig, um besser mit der Situation umgehen zu können.

Die Digitalisierung habe auch die Selbsthilfe erreicht, erklärt Strombach. Es gebe mittlerweile Online-Angebote und Apps für Selbsthilfegruppen. Diese könnten jedoch den direkten Kontakt nicht ersetzen, da der persönliche Austausch eine andere Qualität habe und alle Sinne berühre.

Die Zukunft der Selbsthilfe sieht Strombach positiv, auch vor dem Hintergrund der digitalen Entwicklung. Selbsthilfegruppen könnten dabei helfen, die Vielzahl an Informationen zu sortieren und zu verarbeiten. Die gelebten Erfahrungen und Emotionen in Selbsthilfegruppen seien eine wichtige Ergänzung zu reinen Fachinformationen.

Um das passende Selbsthilfeangebot zu finden, empfiehlt Strombach spezialisierte Internetseiten und Selbsthilfekontaktstellen. Auch das Selbsthilfebüro der AOK Hessen stehe als Anlaufstelle zur Verfügung und unterstütze Betroffene bei der Vermittlung von Selbsthilfegruppen.

Das Selbsthilfebüro der AOK Hessen bietet verschiedene Informations- und Unterstützungsangebote, erklärt Strombach abschließend. Neben der Vermittlung von Selbsthilfegruppen informiere man regelmäßig über gesundheitspolitische Themen und biete Veranstaltungen wie Vorträge und Workshops an. Zudem fördern die gesetzlichen Krankenkassen in Hessen die Selbsthilfe finanziell, um Projekte und die Basisarbeit der Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Hessen (insgesamt 23) seien für die Selbsthilfegruppen eine wichtige erste Anlaufstelle. Sie unterstützen bei der Suche nach geeigneten Selbsthilfegruppen und wenn es mal zu einem bestimmten Thema keine Gruppe gibt, können sie auch die Gründung einer neuen Gruppe initiieren und begleiten. Auch sie führen für die Selbsthilfe u. a. Weiterbildungsangebote durch und mit dem Selbsthilfetag leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Öffentlichkeitsarbeit. Die bestehende gute Vernetzung zwischen den Selbsthilfe-Kontaktstellen, den Landesverbänden der Selbsthilfe und den Krankenkassen ist sehr wertvoll, um die Selbsthilfegruppenarbeit vor Ort zu fördern und zu unterstützen.



*Susanne Strombach  
Selbsthilfe und Patientenzusammenarbeit  
AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Unternehmenspolitik / -kommunikation  
64520 Groß-Gerau  
Tel: 06172 272178  
Mobil 01520 1565328  
E-Mail: Susanne.Strombach@he.aok.de*



# Selbsthilfe bestimmt selbst

Die Bedeutung von Unabhängigkeit, Selbstverständnis, Interessenkonflikten, Transparenz und Beeinflussung in Selbsthilfegruppen

**S**elbsthilfegruppen sind ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitswesens und der sozialen Unterstützung für Menschen mit unterschiedlichen Herausforderungen und Erkrankungen. Sie bieten nicht nur praktische Hilfe und emotionale Unterstützung, sondern dienen auch als Plattform für den Austausch von Erfahrungen und Informationen. Doch um effektiv zu sein und ihre Ziele zu erreichen, müssen Selbsthilfegruppen verschiedene Aspekte berücksichtigen, darunter die Wahrung ihrer Unabhängigkeit, die Klärung ihres Selbstverständnisses, die Vermeidung von Interessenkonflikten, die Herstellung von Transparenz und die Erkennung von Beeinflussung durch externe Parteien.

## **Unabhängigkeit bewahren:**

Die Unabhängigkeit von Selbsthilfegruppen ist von grundlegender Bedeutung, um sicherzustellen, dass sie frei von externen Einflüssen agieren und ihre eigenen Ziele und Prinzipien vertreten können. Eine Situation, in der Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung von Unternehmen der Gesundheitswirtschaft erhalten, kann zu Interessenkonflikten führen und ihre Autonomie gefährden. Es ist daher entscheidend, dass Selbsthilfegruppen ihre Unabhängigkeit wahren, indem sie sorgfältig darüber nachdenken, von wem sie finanzielle Unterstützung annehmen und wie sich diese auf ihre Tätigkeiten auswirken könnte.

Eine Möglichkeit, die Unabhängigkeit zu bewahren, besteht darin, sich transparent über finanzielle Mittel und potenzielle Interessenkonflikte zu informieren. Indem Selbsthilfegruppen offenlegen, von wem sie finanzielle Mittel erhalten und wie diese verwendet werden, können sie das Vertrauen ihrer Mitglieder und der Öffentlichkeit stärken und sicherstellen, dass ihre Tätigkeiten transparent und frei von externen Einflüssen sind.

### **Selbstverständnis klären:**

Ein weiterer wichtiger Aspekt für Selbsthilfegruppen ist die Klärung ihres Selbstverständnisses und ihrer Ziele. Selbsthilfe ist eine Graswurzelbewegung, die sich gegen Stigmatisierung und Diskriminierung einsetzt und für bessere Rahmenbedingungen und mehr Bürgerbeteiligung eintritt. Indem Selbsthilfegruppen ihr Selbstverständnis klar definieren und ihre Ziele deutlich kommunizieren, können sie sicherstellen, dass ihre Tätigkeiten im Einklang mit ihren Werten und Prinzipien stehen.

Die Anerkennung der Betroffenenkompetenz und des Erfahrungswissens innerhalb der Selbsthilfe ist ebenfalls von entscheidender Bedeutung. Selbsthilfeengagierte bringen oft einzigartige Perspektiven und Erfahrungen mit, die dazu beitragen können, die Qualität der Versorgung und Unterstützung für Menschen mit ähnlichen Herausforderungen zu verbessern. Durch die Anerkennung und Wertschätzung dieser Kompetenzen können Selbsthilfegruppen sicherstellen, dass ihre Arbeit respektiert und anerkannt wird und dass sie einen bedeutenden Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität ihrer Mitglieder leisten können.

*Transparenz bedeutet, offen und ehrlich über finanzielle Mittel, Kooperationen und potenzielle Interessenkonflikte zu informieren.*

### **Interessenkonflikte vermeiden:**

Die Vermeidung von Interessenkonflikten ist ein weiterer wichtiger Aspekt für Selbsthilfegruppen. Interessenkonflikte können entstehen, wenn die eigenen Ziele und Prinzipien einer Selbsthilfegruppe von externen Einflüssen überlagert werden oder wenn finanzielle Unterstützung von Unternehmen der Gesundheitswirtschaft die Autonomie und Unabhängigkeit der Gruppe gefährdet. Selbsthilfegruppen sollten daher sorgfältig darüber nachdenken, mit wem sie kooperieren und welche Auswirkungen dies auf ihre Tätigkeiten haben könnte.

Eine Möglichkeit, Interessenkonflikte zu vermeiden, besteht darin, klare Gruppenziele zu definieren und sicherzustellen, dass alle Mitglieder der Gruppe einverstanden sind. Durch eine offene und transparente Kommunikation können Selbsthilfegruppen sicherstellen, dass potenzielle Interessenkonflikte frühzeitig erkannt und adressiert werden können, bevor sie zu Problemen führen.

### **Transparenz herstellen:**

Die Herstellung von Transparenz ist ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit von Selbsthilfegruppen. Transparenz bedeutet, offen und ehrlich über finanzielle Mittel, Kooperationen und potenzielle Interessenkonflikte zu informieren. Indem Selbsthilfegruppen transparent über ihre Tätigkeiten kommunizieren, können sie das Vertrauen ihrer Mitglieder und der Öffentlichkeit stärken und sicherstellen, dass ihre Arbeit frei von externen Einflüssen ist.

Transparenz bedeutet auch, offen über die Methoden und Strategien der Gesundheitswirtschaft zu sprechen und sich bewusst zu machen, wie diese die Arbeit von Selbsthilfegruppen beeinflussen können. Indem Selbsthilfegruppen die Methoden und Strategien der Gesundheitswirtschaft kennen und verstehen, können sie weniger beeinflussbar sein und ihre Autonomie und Unabhängigkeit bewahren.

### **Beeinflussung erkennen:**

Die Erkennung von Beeinflussung durch externe Parteien ist ein weiterer wichtiger Aspekt für Selbsthilfegruppen. Unternehmen der Gesundheitswirtschaft können verschiedene Methoden verwenden, um Einfluss auf die Arbeit von Selbsthilfegruppen zu nehmen, einschließlich finanzieller Unterstützung, Kooperationen und Marketingaktivitäten.

Indem Selbsthilfegruppen die Methoden und Strategien der Gesundheitswirtschaft kennen und verstehen, können sie Beeinflussungsversuche erkennen und angemessen darauf reagieren. Durch eine kritische Auseinandersetzung mit Marketingaktivitäten und anderen Formen der Einflussnahme können Selbsthilfegruppen sicherstellen, dass ihre Autonomie und Unabhängigkeit gewahrt bleiben und dass ihre Arbeit im besten Interesse ihrer Mitglieder liegt.

Insgesamt sind Unabhängigkeit, Selbstverständnis, Interessenkonflikte, Transparenz und Beeinflussung wichtige Aspekte für Selbsthilfegruppen. Durch eine sorgfältige Reflexion und eine offene und transparente Kommunikation können Selbsthilfegruppen sicherstellen, dass sie effektiv arbeiten und einen bedeutenden Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten.

*In Anlehnung an „Selbsthilfe bestimmt selbst“*

*Angeboten von der NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Berlin*

[www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de/denkanstoesse/](http://www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de/denkanstoesse/)

# Hart an der Grenze

## Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe

### **Überforderung gezielt vermeiden**

Der wachsende Bekanntheitsgrad und die Übernahme von partiellen Aufgaben der Gesundheitsversorgung, der Beratung und Betreuung ist für die Selbsthilfe nicht immer einfach. Damit sind oft Herausforderungen verbunden, die leicht zur Überforderung einzelner, besonders engagierter Mitglieder führen können. Oft fehlt es in der Selbsthilfe an gezielten Maßnahmen, um die Überforderung Einzelner zu vermeiden.

### **Überforderungssituationen können aufgrund folgender Situationen auftreten:**

#### **→ Zu hohe und falsche Erwartungen:**

Viele Gruppen sind „offen“, d.h. sie suchen neue Mitglieder und diese können jederzeit kommen. Dies wird durch Flyer, Internet, Kontaktstellen etc. kommuniziert. Die Zugangswege zur Gruppe sind niedrigschwellig. Soziale Dienste, Ärzte, Angehörige, Freunde verweisen – oft mit Nachdruck – auf die Selbsthilfe, im Sinne von: „Hier werden Tipps weitergegeben“ und „Dort wird Ihnen geholfen“. Seitens der Gruppe findet nicht immer ein Vorgespräch statt, um diese Sichtweise richtigzustellen oder es wird versäumt, am Anfang der Gruppensitzung Regeln und Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe vorzustellen. Beide Seiten gehen daher häufig mit hohen Erwartungen aufeinander zu – einerseits die Erwartung, Hilfe zu erhalten, andererseits die Erwartung, ein aktives Mitglied zu gewinnen, das in der Gruppe mitarbeiten möchte. Nicht selten kommt es vor, dass die „Neuen“ einmal kommen, von sich erzählen und dann beim nächsten Gruppentreffen fehlen. Wenn sich dies wiederholt, kann dies die Gruppe belasten. Fragen wie „Warum kommt er/sie nicht mehr wieder? Liegt es vielleicht an uns? Haben wir uns nicht genügend eingestellt auf Frau A., Herrn Z.?“ bleiben unbeantwortet und binden Energie. Sie können dann zu Frustration und Enttäuschung führen.

#### **→ Beteiligung von nur wenigen Mitgliedern an der Bewältigung der anstehenden Aufgaben:**

Diejenigen, die eine Gruppe ins Leben rufen, sind meist sehr engagiert. Sie übernehmen Aufgaben wie den Schlüssel zu verwahren, die Gruppensitzungen zu moderieren und Ansprechpartner/in für Neue zu sein. Wenn sie nicht achtsam sind, geraten sie schnell immer mehr in die Position der Leiterin/des Leiters der Gruppe und damit in die Rolle, verantwortlich zu sein. Die Gruppenmitglieder sind meist froh darüber und sprechen dafür Lob aus: „Du machst das wunderbar, wenn wir dich nicht hätten“. Dies spornt an. Der Selbsthilfegedanke – wir sind alle verantwortlich – kann dabei immer mehr in den Hintergrund geraten

und bei der „Leiterin“ oder dem „Leiter“ löst dies mit der Zeit immer mehr Unbehagen aus. Der Versuch, Aufgaben abzugeben, scheitert dann nicht selten: Niemand findet sich, der bereit ist, den Schlüssel zu übernehmen. Ähnlich kann es auch mit Anliegen gehen, eine Person zu finden, die für das nächste Mal ein Thema vorbereitet, beim Stand auf dem Selbsthilfemarkt mitmacht oder die Moderation beim nächsten Gruppentreffen übernimmt.

#### **→ Gemeinsames Ziel gerät aus den Augen bzw. wird nicht den veränderten Bedürfnissen angepasst:**

Die Personen, die in die Gruppe kommen, haben nicht immer die gleichen Erwartungen und Ziele. Auch können sich diese im Laufe der Gruppenarbeit ändern. Wenn nicht zu Beginn oder auch zu einem späteren Zeitpunkt immer wieder geklärt wird, was jede und jeder von der Gruppenarbeit erwartet und welches Ziel er oder sie verfolgt, kann dies zu Konflikten führen: Es kann sich daran entzünden, dass „immer die Gleichen zu spät kommen“, dass „das gemeinsame Gespräch in Nebengespräche zerfällt“ und dass „das Wesentliche erst hinterher in der Kneipe zur Sprache kommt“.

#### **→ Grenzen werden nicht gesetzt:**

Die optimale Größe für eine Selbsthilfegruppe bewegt sich zwischen sieben und zwölf Personen. Manchmal ist jedoch der „Run“ auf die Gruppe so groß, dass der Rahmen einer arbeitsfähigen Gruppe gesprengt wird. Erschwerend kommt hinzu: Je größer die Gruppe ist, desto mehr Leitung braucht es. Auch kann die Regelmäßigkeit und Verbindlichkeit der Teilnahme abnehmen, wenn Vertrautheit und Intensität verloren gehen. Spätestens dann sollte darüber nachgedacht werden, die Gruppe zu teilen oder eine neue Gruppe – möglichst mit Starthilfe – aufzubauen.

#### **→ Fehlende Grenzsetzung:**

Manchmal kommen Menschen in Gruppen, die in einer akuten Krise sind, Menschen, die eine professionelle Therapie nötig haben, oder Menschen, die einsam sind und Anschluss suchen. Manchmal kommen auch Menschen in die Gruppe, die (noch) nicht bereit sind, an sich zu arbeiten, oder die Zielsetzung und das Thema der Gruppe stimmen nicht mit deren Erwartungen überein. Gruppen tun sich oft schwer, dies rechtzeitig zu erkennen und dann die Grenze zu ziehen. Es fällt ihnen schwer, diese (oft sehr hilfsbedürftigen) Menschen nicht aufzunehmen, sondern an andere (professionelle) Stellen zu verweisen. Die Gruppen haben oft kein Ritual und kein klares Vorgehen entwickelt, um jemandem „abzusagen“. Stattdessen warten sie lieber ab und hoffen, dass die Betroffenen es selber merken. Auch hier liegt eine Quelle des Konfliktes, der die Gruppen überfordern kann.





#### → **Fehlende Abschiedskultur:**

Für manche Engagierte wird über die Jahre die Gruppe zum Familienersatz. Die Frage: „Ist es noch gut für mich, in der Gruppe zu bleiben?“ wird selten gestellt. Auch hat sich durch die langjährige Gruppenarbeit eine hohe Kompetenz eingestellt und man verfügt über umfangreiches Wissen, auf das die anderen ungern verzichten wollen. Selber ist man vielleicht auch motiviert, die eigenen positiven Erfahrungen weiterzugeben. Man bleibt engagiert und erste Anzeichen der Überforderung werden übersehen.

#### → **Die Aktiven und Engagierten in der Selbsthilfe sind oft Einzelkämpfer:**

Auch aufgrund der (finanziellen) Ausstattung sind die Ehrenamtlichen in Sachen Selbsthilfe oft Einzelkämpfer. Der Austausch und die Reflexion über die eigene Arbeit kommen zu kurz. Supervision wird so gut wie nie angeboten. Nur vereinzelt gibt es Foren, in denen sich die Verantwortlichen der Gruppen austauschen und ihre eigene Rolle reflektieren können. Es gibt zu wenige Möglichkeiten für Austausch mit anderen Gruppen. Oder es wird eine Veranstaltung angeboten, aber es kommt niemand, weil dies nicht als wichtig erachtet wird.

#### → **Die Aufgaben werden immer mehr:**

Diejenigen, die sich engagieren, sind oft die ersten, die sich für die Übernahme weiterer Aktivitäten bereit erklären. Auf sie ist Verlass und sie gehören zum „harten Kern“. Ihre Motivation ist häufig, dass sie wissen, wie es ist, wenn man keine Hilfe erhält. Sie wollen es anders machen und die Sache voranbringen. Sie gehen „mit gutem Beispiel voran“ und können schlecht „Nein“ sagen. Sie wollen „retten“ und merken dann oft zu spät, dass sie die übertragene Aufgabe überfordert, dass sie darauf nicht vorbereitet sind oder dass ihnen (noch) die nötige Kompetenz fehlt (als ehrenamtlicher Vorstand z. B. Arbeitgeber zu sein, Vorträge

*Ihre Motivation ist häufig, dass sie wissen, wie es ist, wenn man keine Hilfe erhält. Sie wollen es anders machen und die Sache voranbringen.*

zu halten, Sitzungen zu leiten, Beratungen durchzuführen, Forschungsprojekte zu beurteilen, Patientenleitlinien zu beurteilen, etc.). Es fehlt an strukturierten Entscheidungsfindungsprozessen, die klären, ob ein bestimmtes Angebot – auch wenn es als äußerst hilfreich angesehen wird – angesichts der vorhandenen Ressourcen auch tatsächlich nachhaltig bereitgehalten werden kann, ohne dass einzelne Aktive überfordert werden.

*(Quelle: Auszug aus dem Handbuch „Hart an der Grenze“ – Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe – der BAG SELBSTHILFE, der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und der Deutschen Lymph- und Lymphome-Hilfe, [www.bag-selbsthilfe.de/hart-an-der-grenze.html](http://www.bag-selbsthilfe.de/hart-an-der-grenze.html))*

*Um die einzelnen Selbsthilfegruppen vor Überforderung zu schützen, bieten die Selbsthilfe-Kontaktstellen des Wetteraukreises und Bad Vilbel regelmäßige Fortbildungen zu verschiedenen Themen an. Diese werden auch immer in der Selbsthilfzeitung ausgeschrieben oder auch im Internet unter*

**[www.wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/fortbildungen-fuer-gruppen](http://www.wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/fortbildungen-fuer-gruppen) oder [www.buergeraktive-bad-vilbel.de/](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de/)**



Interview

# Erwartung und Möglichkeit in der Selbsthilfe

Interview mit Oliver S., Kontaktperson der Selbsthilfegruppen  
Post-/Vac-/Long-Covid und des Gesprächskreises Sucht in Friedberg.

**O**liver S. hat 2015 den Gesprächskreis Sucht in Friedberg ins Leben gerufen und Anfang 2022 die Selbsthilfegruppe Long/Post-Covid in Friedberg gegründet. Aufgrund der hohen Nachfrage hat sich die letztere mittlerweile auf zwei Gruppen ausgeweitet.

→ *Was ist für Sie Selbsthilfe?*

← Wie heißt es so schön: „Wenn ich nicht mehr weiter weiß, dann bilde ich einen Arbeitskreis.“ Auf die Selbsthilfe bezogen, ist das nicht anders. Wenn für meine Probleme keine Lösung mehr in Sicht und die Belastung zu hoch ist, muss ich was ändern. Ich muss aktiv werden, die eigene Erkrankung in die Hand nehmen, um mich ihr nicht auszuliefern. Also kann der Weg, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, hilfreich sein. Durch den Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe entwickeln sich Betroffene und Angehörige mit der Zeit zu Expert/innen in eigener Sache. Wenn ich mir die Gruppensitzungen betrachte, erlebe ich sie als einen großen Korb. Jeder kann seine Erfahrungen dort hineinwerfen und die anderen können sich das Benötigte herausnehmen. Ich kann Dinge, die ich erlebt habe, besser verstehen, sie ins rechte Licht rücken und somit etwas an meiner Situation ändern oder akzeptieren. Die Erfahrungen der anderen bieten für mich einen Perspektivwechsel. Ich erlebe die Möglichkeit, meine

Probleme auch mal von der anderen Seite her zu betrachten und einzuordnen. Das alles ist aber nur möglich, wenn ich regelmäßig an den Treffen teilnehme. Für die Teilnehmer/innen sind die Treffen ein wichtiger Mosaikstein der Stabilisierung. Keine Therapie, aber ein Schutzraum.

Es gibt einige Menschen, die kommen ein- oder zweimal, breiten all ihre Probleme in der Gruppe aus und sind dann nie wieder gesehen. Erstens ist das für die Gruppe selbst sehr ernüchternd und zweitens verpasst er oder sie die Möglichkeit, sich durch den regelmäßigen Erfahrungsaustausch weiterzuentwickeln und Lösungen für die jeweilige Lebenslage zu finden.

*Auf die Selbsthilfe bezogen, ist das nicht anders. Wenn für meine Probleme keine Lösung mehr in Sicht und die Belastung zu hoch ist, muss ich was ändern.*

→ *Was haben Sie für Erwartungen an die Selbsthilfegruppe?*

← Die Teilnehmer/innen sollten mit Toleranz, Empathie und Respekt den anderen begegnen. Alle in der Gruppe sind gleichwertig, es wird keine Bewertung vorgenommen. Die

Verschwiegenheit ist die Grundlage für die offene Kommunikation, für einen Austausch ohne Scham. Die Treffen müssen als geschützter Raum angesehen werden und es darf nichts nach außen dringen. Nur dadurch können sich die Betroffenen oder Angehörigen öffnen und über ihre Nöte, Sorgen oder Schwierigkeiten im Alltag berichten.

Die regelmäßige Teilnahme an der Gruppe bietet die Möglichkeit, soziale Kontakte aufzubauen, steigert somit die Lebensqualität und verhindert Isolation. (Oft ist dies in Verbindung mit Sucht und Depression verloren gegangen). Bringen sich die Teilnehmer/innen organisatorisch, inhaltlich oder sozial ein, bindet sie dies noch enger an die Gruppe. Das Gefühl der Zugehörigkeit und das Selbstwertgefühl wachsen und die Mitglieder fühlen sich gut aufgehoben.

*Die Treffen müssen als geschützter Raum angesehen werden und es darf nichts nach außen dringen.*

Zudem können die Teilnehmer/innen auch außerhalb der Gruppe Netzwerke bilden.

Wenn eine Selbsthilfegruppe inhaltlich nicht passt, so könnte eine andere geeigneter sein. Die Suche sollte nicht aufgegeben werden. Letztendlich hat jeder Mensch zudem die Möglichkeit, selbst eine Gruppe zu gründen. Hierbei unterstützen die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises oder die Bürgeraktive in Bad Vilbel beim Aufruf nach Gleichbetroffenen, in der anfänglichen Pressearbeit, in der Erstellung von Flyern zur Verteilung und in der weiteren Begleitung mittels Fortbildungen, Förderungen, Öffentlichkeitsarbeit u. v. m..

Die Zusammentragung der einzelnen Argumente fand gemeinsam mit dem Gesprächskreis Sucht statt.

---

**Kontakt:**

Selbsthilfegruppen Post-/Vac-/Long-Covid, Friedberg  
Gesprächskreis Sucht, Friedberg  
Tel: 0157 55237081

## Was können Selbsthilfegruppen leisten?

Selbsthilfegruppen fungieren als ein wesentlicher Anker für Menschen, die mit ähnlichen Herausforderungen und Schwierigkeiten konfrontiert sind. In diesen Gruppen finden sie einen sicheren Raum, um sich auszutauschen, Unterstützung zu erhalten und gemeinsam Wege zur Bewältigung ihrer Probleme zu finden.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann besonders bei chronischen Erkrankungen einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben, da sie dazu beiträgt, die Krankheit besser zu akzeptieren und soziale Isolation zu vermeiden.

Nicht nur während, sondern auch nach einer erfolgreichen Therapie können weiterhin Symptome bestehen bleiben. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Betroffene weiterhin Zugang zu Werkzeugen und Übungen haben, um mit ihren Herausforderungen umzugehen. Selbsthilfegruppen bieten hierfür eine geeignete Plattform. Darüber hinaus verfügen erfahrene Gruppenmitglieder oft über wertvolle Kenntnisse über lokale medizinische oder therapeutische Unterstützung sowie Kliniken, die sie gerne teilen.

Trotz ihrer vielen Vorteile können in Selbsthilfegruppen auch Probleme auftreten. Unterschiedliche Erwartungen der Mitglieder oder schwieriges Verhalten Einzelner können zu Spannungen innerhalb der Gruppe führen. In solchen Fällen kann die Unterstützung professioneller Moderator/innen (z. B. Therapeut/innen oder Kontaktstellenmitarbeiter/innen) helfen, die Gruppe zu leiten und Konflikte zu lösen.

Damit eine Selbsthilfegruppe reibungslos funktioniert, ist es wichtig, dass die Mitglieder verschiedene Aufgaben übernehmen. Ein Gruppenmitglied kümmert sich beispielsweise um den Raum, in dem sich die Gruppe regelmäßig trifft. Ein anderes ist Ansprechpartner/in für die Öffentlichkeit und potenzielle neue Gruppeninteressierte. Die Verteilung dieser Aufgaben schafft ein Gefühl der Gemeinschaft und ermöglicht es den Betroffenen, wichtige soziale Kompetenzen zu entwickeln.

Die Ziele einer Selbsthilfegruppe umfassen gegenseitige Unterstützung, Motivation zu Veränderungen im Verhalten, konkrete Hilfestellungen zur Umsetzung von Vorhaben, Abbau von Ängsten und Unsicherheiten sowie die Förderung von eigenverantwortlichem Handeln und verbessertem Umgang mit anderen Menschen im Alltag.

*(Quelle: Angelehnt an [www.zwaenge.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen](http://www.zwaenge.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen))*

# Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



*Leitfaden:*

## Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen

Zwei Komplexe haben sich für diese Arbeitshilfe ergeben: Zum einen werden Fragestellungen thematisiert, die die Arbeitsweise sowie spezielle Herausforderungen und Schwierigkeiten der Gruppenarbeit betreffen. Zum anderen geht es um gesellschaftliche und rechtliche Rahmenbedingungen.

Herausgeber: NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)



*Handbuch:*

## Hart an der Grenze

Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe

Die Aufgaben scheinen nicht abzunehmen. Es wird immer mehr Arbeit anstatt weniger. Wenn das Arbeitspensum zur Belastung wird und die eigenen Grenzen überschritten werden, kann das Selbsthilfe-Engagement zur Überforderung werden.

Das Handbuch „Hart an der Grenze – Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe“ führt Möglichkeiten und Strategien auf, sich der eigenen Grenzen bewusst zu werden und zu lernen, sie zu achten. Darüber hinaus dient es aber auch dazu, innerhalb der Selbsthilfeorganisationen auf die Thematik der Überforderung aufmerksam zu machen und vorbeugend tätig zu werden. Als Schulungsbuch zeigt es anhand zahlreicher praxisnaher Beispiele und konkreter Handlungshilfen Wege auf, wie die Engagierten in der Selbsthilfe – trotz aller Herausforderung – „gesund“ und motiviert bleiben können.

Es beinhaltet Grundlagen zur Selbsthilfe, deren Möglichkeiten und Grenzen und es zeigt das Spannungsfeld zwischen Ehren- und Hauptamt auf. Neben Informationen zu „Überforderung“, „Stress“ und „Burn-out“ vermittelt das Handbuch Wissenswertes zur Prävention von Überforderung und gibt Anregungen, wie eine Organisation das Thema durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit verbreiten kann.

Das Handbuch kann auf der Homepage der BAG SELBSTHILFE unter „Projekte der BAG SELBSTHILFE – Hart an der Grenze“ als PDF-Datei heruntergeladen werden:  
[www.bag-selbsthilfe.de/hart-an-der-grenze.html](http://www.bag-selbsthilfe.de/hart-an-der-grenze.html)



Leitfaden:

## Gruppen im Gespräch Gespräche in Gruppen

Sie haben eine Selbsthilfegruppe gegründet? Sie sind unzufrieden mit der Arbeit in Ihrer Gruppe? Sie wollen verstehen, was manchmal in der Gruppe zu einer eigenartigen Atmosphäre führt? Sie wollen wissen, wie in einer Gruppe hilfreiche Gespräche geführt werden können? Sie wollen sich informieren, wie man dafür sorgen kann, dass nicht alle in der Gruppe durcheinanderreden? Der Leitfaden richtet sich an Interessierte, Initiatorinnen und Initiatoren sowie Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Er vermittelt Arbeitsweisen und gibt Anregungen für den Aufbau von und die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe. Er beleuchtet Situationen und Fragestellungen in oder aus der Gruppenarbeit und macht Vorschläge für hilfreiches Vorgehen in einer Selbsthilfegruppe, in der das Gespräch im Vordergrund steht. Ein besonderer Fokus liegt deshalb auf den Themen Kommunikation und Gesprächsführung. Zudem werden Rahmenbedingungen für die Arbeit einer Selbsthilfegruppe erläutert und mögliche Stolpersteine in der Gruppenarbeit aufgezeigt. Alle Tipps sind als Empfehlungen zu verstehen und basieren auf Rückmeldungen von Selbsthilfegruppen über ihre Arbeit.

Herausgeber: NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)



Leitfaden:

## Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

Die „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ wurde erstmals im Jahr 1985 von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG) herausgegeben. Der Leitfaden erschien in mehreren Auflagen. Bis heute ist die Starthilfe das Standardwerk für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe neu gründen möchten.

Sie werden nicht Antworten auf alle Ihre Fragen finden. Und es gibt auch nicht den einen idealen Weg. Aber es ist vielleicht nützlich für Sie, etwas darüber zu erfahren, wie andere Menschen und andere Gruppen praktisch vorgegangen sind und vorgehen. Lassen Sie sich von der Fülle von Informationen und der Vielfalt der Aspekte, die angesprochen werden, nicht entmutigen oder gar abschrecken.

Suchen Sie sich die Tipps heraus, die Ihnen sinnvoll erscheinen für das, was Sie vorhaben. Einiges von dem, was Ihnen heute noch unbrauchbar erscheint, kann sich später als durchaus nützlich herausstellen, wenn die Gruppe erst einmal längere Zeit besteht.

Herausgeber: NAKOS: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

# Neues aus der Selbsthilfelandchaft

## „Gemeinsam mit Adipositas“

Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen mit Übergewicht, die ein positives Selbstbild leben wollen. Betroffene können sich in diesem Rahmen über ihre Erfahrungen im Leben mit Adipositas austauschen und sich gegenseitig zuhören, Alltagsprobleme wie Emotionen und Essen erörtern und sich auch mal durch „schwere Zeiten“ helfen. Wichtig ist, die eigene Selbstakzeptanz zu fördern.

In der Gruppe soll der Fokus nicht immer zwingend auf der Gewichtsreduktion liegen, sondern auch darauf, was gesünderes Essen insgesamt im Körper bewirkt und wie es die Psyche beeinflusst.

Das Ziel soll sein, dass sich Menschen mit Adipositas ohne Stigmatisierung treffen, austauschen und soziale Kontakte dadurch fördern.

Die Treffen finden jeden 3. Freitag im Monat um 18:00 Uhr in Friedberg statt, werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz.

---

**Kontakt:**

„Gemeinsam mit Adipositas“

E-Mail: [gemeinsam-mit-adipositas@t-online.de](mailto:gemeinsam-mit-adipositas@t-online.de)

Weitere Selbsthilfe-Angebote zum Thema Adipositas unter [www.wetteraukreis.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen/adipositasuebergewicht](http://www.wetteraukreis.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen/adipositasuebergewicht)

## Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler

Neu JEMAH in Bad Nauheim

JEMAH hat als bundesweit tätiger Selbsthilfe-Verein seinen Verwaltungssitz seit 01.01.2024 in Bad Nauheim. JEMAH e. V. gibt es bereits seit mehr als 25 Jahren – gegründet von Betroffenen für Betroffene.

Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler wollen leben – EIGENSTÄNDIG, SICHER und MITTENDRIN.

Sie kämpfen für die Wahrnehmung von Jugendlichen und Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler in der Öffentlichkeit und den Ausbau der medizinischen Versorgung.

Der Verein arbeitet in verschiedenen Bundesländern mit sog. Regionalgruppen. Für die Bundesländer Hessen/Rheinland-Pfalz/Saarland gibt es eine eigene Regionalgruppe; es finden regelmäßige analoge und digitale Treffen in diesen drei Bundesländern statt. Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen, an den Treffen teilzunehmen.

---

**Kontakt:**

E-Mail: [hessen@jemah.de](mailto:hessen@jemah.de)

[www.jemah.de/regional/hessen/](http://www.jemah.de/regional/hessen/)

# Selbsthilfe Autismus in der Wetterau

## Selbsthilfe Autismus Wetterau

### Neu in Karben

Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung kann für Betroffene und ihre Familien eine große Herausforderung darstellen. Oftmals fühlen sich betroffene Eltern überfordert, alleine und unverstanden. Doch nun gibt es eine neue Selbsthilfegruppe für Eltern von Schulkindern mit Autismus. „Selbsthilfe-Autismus-Wetterau“ wurde gegründet, um betroffenen Müttern und Vätern einen Ort der gegenseitigen Unterstützung zu bieten.

Wichtig ist es, Erfahrungen untereinander auszutauschen und gemeinsam Strategien zu entwickeln, um mit den Herausforderungen des Alltags besser umgehen zu können. Dabei steht der respektvolle und wertschätzende Umgang miteinander im Vordergrund, denn jedes Mitglied der Gruppe weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, verstanden und akzeptiert zu werden. Die Gruppe steht Elternteilen mit Schulkindern im Autismus-Spektrum offen, unabhängig von ihrer Religion, Herkunft oder ihrem sozialen Hintergrund.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden letzten Freitag im Monat um 18:30 Uhr in Karben Burg-Gräfenrode

---

**Kontakt:**

*Selbsthilfe Autismus Wetterau*

*E-Mail: [kontakt@selbsthilfe-autismus-wetterau.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-autismus-wetterau.de)*

## Selbsthilfegruppe für Eltern und Kinder mit Autismus- Spektrum-Störung

sucht interessierte für Treffen  
in Bad Vilbel

Typisch für die Autismus-Entwicklungsstörung bei einem Kind sind u. a. Einschränkungen in der sozialen Interaktion. Die Kinder können durchaus Strategien entwickeln, das kostet aber viel Anspannung und Kraft. Freundschaften aufbauen ist

schwierig. Darum hat ein Vater mit seinem betroffenen Sohn eine neue Selbsthilfegruppe für Eltern und Kinder im Autismus-Spektrum (8 bis 13 Jahre) gegründet und sucht weitere Interessierte, die diese Eltern-Kind-Gruppe gerne mitgestalten würden. Geplant sind monatliche Treffen für gemeinsame Outdoor- und Indoor-Aktivitäten. Es soll auch Zeit eingeräumt werden, um Themen, die die Kinder bestimmen werden, in der Gruppe zu diskutieren.

Die Treffen sollen einmal im Monat samstags von 9:00–12:00 Uhr stattfinden.

---

**Kontakt:**

*Selbsthilfegruppe für Eltern und Kinder mit  
Autismus-Spektrum-Störung*

*Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive e. V.*

*Tel: 06101 1384*

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

## Selbsthilfegruppe für Eltern von Jugendlichen und Erwachsenen

„Autismus-Wetterau“ ist eine Selbsthilfegruppe im Wetteraukreis. Es ist ein lebendiges Netzwerk für Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung und deren Familien, Angehörige, Freunde und weitere Interessierte. Unser Hauptanliegen ist die Hilfe zur Selbst-Hilfe. Wir selbst sind Betroffene und Eltern von Jugendlichen und Erwachsenen im Autismus-Spektrum. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie beschwerlich der Weg ist, um in unserer Gesellschaft Akzeptanz und Unterstützung zu bekommen.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr in Friedberg-Fauerbach

---

**Kontakt:**

*Selbsthilfegruppe Autismus Wetterau*

*Tel: 0176 22384046*

*E-Mail: [andrea.grode@gmx.de](mailto:andrea.grode@gmx.de)*

# Neues aus der Selbsthilfelandchaft

## Wenn Erziehen nicht mehr geht!

Neu in Friedberg

Selbsthilfegruppe für Eltern in schwierigen Erziehungsphasen.

Null-Bock! Unentschuldigte Fehlstunden, kein Schulabschluss, keine Ausbildung! Abhängen! Suchtprobleme?

Die Pubertät ist für Eltern mit großen Herausforderungen verbunden. Es ist oft eine konfliktreiche Zeit, verbunden mit enormer Belastung. Ist es allein mit Durchhaltevermögen getan? Soll man die aggressiven Ausbrüche der Jugendlichen über sich ergehen lassen? Wie wird die Zukunft aussehen? Wie überstehen Eltern diese Zeit, ohne sich selbst zu verlieren?

Eine Mutter sucht betroffene Eltern zum Gespräch miteinander. Sie hofft auf den gegenseitigen Austausch und die Stärkung untereinander, um die Ratlosigkeit und die Ängste zu überwinden.

Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat 18:00 Uhr in Friedberg.

---

**Kontakt:**

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

## Intuitives Schreiben

Neu in Bad Vilbel

In Krisensituationen, wie z. B. einer chronischen Erkrankung oder einer belastenden Lebenssituation, hören Betroffene oft ihre innere Stimme nicht mehr. Eine Möglichkeit, den Zugang zu sich selbst wiederzufinden, ist das intuitive Schreiben. Das weiß die Initiatorin aus eigener Erfahrung. Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die sich in einer solchen Situation befinden, ihre Bedürfnisse besser verstehen und sich selbst mit kreativen Schreibspielen, einfachen Schreibangeboten und Körperwahrnehmungsübungen näherkommen wollen. Es braucht dafür keine Vorerfahrung, aber Neugierde sich darauf einzulassen.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Freitag eines Monats um 10:30 Uhr in Bad Vilbel

---

**Kontakt:**

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



## Narzisstischer Missbrauch

### Zweite Selbsthilfegruppe in Ober-Mörlen/Langenhain

Aufgrund der großen Nachfrage von Menschen, die sich in einer narzisstischen Beziehung befinden und darunter leiden, wurde eine zweite Selbsthilfegruppe in Ober-Mörlen/Langenhain gegründet.

Narzisstischer Missbrauch kann schwerwiegende Auswirkungen auf die emotionale Stabilität und das Selbstvertrauen haben. In dieser Gruppe kommen Menschen zusammen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und sich gegenseitig auf ihrem Weg der Genesung unterstützen möchten. Die neue Selbsthilfegruppe bietet einen sicheren Raum, in dem Mitglieder ihre Geschichten teilen, sich Rat holen und Möglichkeiten zur Bewältigung ihrer Situation entwickeln können.

Das Ziel dieser Gruppe ist, eine Atmosphäre des Verständnisses, der Empathie und des gegenseitigen Respekts zu schaffen. Der Umgang mit narzisstischem Missbrauch ist eine komplexe, langwierige Reise, die oft von Verwirrung, Schmerz und Isolation begleitet wird. Geteilte Erfahrungen können dazu beitragen, das Gefühl der Einsamkeit zu verringern und sich gemeinsam auf den Weg der Heilung zu begeben.

Die neue Selbsthilfegruppe trifft sich einmal im Monat in Ober-Mörlen/Langenhain und steht weiteren Betroffenen offen. Die regelmäßigen Treffpunkte können bei der Initiatorin erfragt werden.

Für die Teilnehmer/innen sind die Treffen ein wichtiger Meilenstein der Stabilisierung. Keine Therapie, aber Schutzraum.

---

**Kontakt:**

Narzisstischer Missbrauch  
Selbsthilfegruppe Friedberg  
Selbsthilfegruppe Ober-Mörlen/Langenhain  
E-Mail: [selbsthilfegruppe.sarahgraf@web.de](mailto:selbsthilfegruppe.sarahgraf@web.de)

## Alleinerziehenden Treff

### Neu in Friedberg

Jeden 3. Samstag im Monat haben Alleinerziehende die Möglichkeit sich ab 15:00 Uhr in Friedberg im Gespräch auszutauschen.

---

**Kontakt:**

E-Mail: [kroeger-koch@familienbildungwetterau.de](mailto:kroeger-koch@familienbildungwetterau.de)

Weitere Treffen für Alleinerziehende im Wetteraukreis unter:  
[www.wetteraukreis.de/alleinerziehende/treffen](http://www.wetteraukreis.de/alleinerziehende/treffen)

## „Raus aus dem Schneckenhaus“

### Neue Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim

Unter dem Dach der Nachbarschaftshilfe Bad Nauheim hat sich eine neue Selbsthilfegruppe zur Bewältigung von Einsamkeit und Depression gegründet. Ziel der neuen Gruppe ist es, die Kommunikation und den Austausch untereinander zu fördern sowie die Teilnehmer/innen dazu anzuregen, wichtige aktive und soziale Kontakte aufzubauen, um damit die Isolation zu reduzieren.

---

**Kontakt:**

Selbsthilfegruppe „Raus aus dem Schneckenhaus“  
Tel: 06032 9232114  
E-Mail: [schneckenhaus@nachbarschaftshilfe-bad-nauheim.de](mailto:schneckenhaus@nachbarschaftshilfe-bad-nauheim.de)

Weitere Selbsthilfe-Angebote zum Thema Einsamkeit  
[www.wetteraukreis.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen/einsamkeit](http://www.wetteraukreis.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen/einsamkeit)

# Das „Selbsthilfe-Fahrrad“

**K**limafreundlichkeit aktiv und bewusst leben ist uns wichtig! Ein echter Hingucker für nachhaltige und klimagerechte Öffentlichkeitsarbeit war darum die Grundidee für unser gruppenübergreifendes Projekt „Selbsthilfe-Fahrrad“. Die Idee entwickelte sich stetig nach unserer Teilnahme an der Aktion „STADTRADELN“ im Jahr 2021. Uns ging es schon damals nicht nur um Klimaschutz. Als Selbsthilfeengagierte und -aktive wollten wir zeigen und anregen, dass Bewegung erwiesenermaßen gut ist für die körperliche und seelische Gesundheit.

Auf der Suche nach einem Rad mit dem gewissen Etwas haben wir Ende 2022 über eine Anzeige ein gebrauchtes, original holländisches Lastenrad gefunden. Mit einer kleinen Gruppe Selbsthilfeengagierter haben wir dieses Rad verkehrstechnisch aufgerüstet und auch farblich aufgearbeitet bzw. umgestaltet. Im knalligen Rot unseres Trägervereins „Bürgeraktive“, mit einem großen Logo-Träger auf dem Vorderrad und wetterfesten Acrylboxen für Informationsmaterial, ist das Lastenrad ein besonderer Hingucker und wirbt für die Selbsthilfe in Bad Vilbel.

Mit unserem Selbsthilfe-Fahrrad können wir Selbsthilfe sichtbar machen, mit Bürger/innen ins Gespräch kommen und dienstliche Wege klimafreundlich erledigen. Auch unseren Selbsthilfegruppen steht das Selbsthilfe-Fahrrad für ihre Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung.

---

## Weitere Informationen zu dem Projekt



[www.buergeraktive-bad-vilbel.de/  
seite/638286/selbsthilfe-mobil.html](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de/seite/638286/selbsthilfe-mobil.html)



Silke Schöck und Sabrina Moll mit dem Selbsthilfe-Fahrrad der Bürgeraktive Bad Vilbel

# Folierter Linienbus mit dem Slogan „Selbsthilfegruppe? – Ist das was für mich?“

Um auf die vielfältige Selbsthilfe-Landschaft des Wetteraukreises aufmerksam zu machen, und um Menschen zu einem Überdenken anzuregen, ob der Beitritt in oder die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene oder Angehörige infrage kommen könnte, durchquert ein folierter Linienbus seit Dezember 2023 bis Ende 2026 das Fahrgebiet Bad Nauheim, Wöllstadt, Karben, Niddatal und Friedberg.

Die Folierung ist bunt und auffällig gestaltet. Die Bewerbung wurde auf die notwendigsten Informationen beschränkt, um nicht vom Inhalt abzulenken. Das Projekt wird gefördert von der AOK Hessen.

In der Selbsthilfelandchaft des Wetteraukreises sind z.Zt. 160 aktive Selbsthilfegruppen/ Gesprächskreise zu finden. Von ADHS über chronische Erkrankungen bis hin zu Trauer und verlassenen Eltern finden Suchende ein vielfältiges Angebot.

Die Frage, ob eine Selbsthilfegruppe für Interessierte das Richtige ist, hängt nicht unbedingt von der Krankheit oder Lebenslage der Betroffenen ab, sondern in erster Linie von deren Persönlichkeit, Lebenseinstellung und Lebensgeschichte.



li.n.re. Denise Schmitt (SD Verkehrsmedien Hessen), Anette Obleser (Selbsthilfe-Kontaktstelle Wetteraukreis), Jürgen Nickel (Fachdienstleitung Gesundheit u. Gefahrenabwehr Wetteraukreis), Susanne Strombach (AOK Hessen), Jan Weckler (Landrat Wetteraukreis), Lutz Klinger (SD Verkehrsmedien Hessen), Prof. Dr. Reinhold Merbs (Fachbereichsleitung Gesundheit u. Bevölkerungsschutz Wetteraukreis).

Die Entscheidung, einer Selbsthilfegruppe beizutreten oder eine zu gründen, soll hierdurch angeregt werden. Selbsthilfe bedeutet aktiv zu werden! Erlebtes gemeinsam mit anderen auszutauschen erweitert das Wissen und macht Mut auf die Zukunft.

## Interessierte sollten sich vorab die Fragen stellen:

- Bin ich bereit, mich mit meiner Erkrankung und ihren Folgen auseinanderzusetzen?
- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich bereit, über meine Situation offen zu sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Wüsste ich mir den Austausch in einer Gruppe?
- Bin ich in der Lage, die Erfahrungen von anderen Gruppenmitgliedern anzuhören?
- Möchte ich in einer Gruppe mitmachen, die nicht von einer Fachperson geleitet wird, sondern in der Betroffene sich untereinander austauschen?
- Bin ich mir klar darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meine Möglichkeiten/ Fähigkeiten zu nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?

---

**Wer mehr erfahren möchte, erhält Informationen und Unterstützung von den beiden Selbsthilfe-Kontaktstellen des Wetteraukreises.**

Friedberg:

Tel: 06031 83 2345

E-Mail: [Selbsthilfe@Wetteraukreis.de](mailto:Selbsthilfe@Wetteraukreis.de)

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

Bad Vilbel:

Tel: 06101 1384

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

[www.buergeraktive-bad-vilbel.de/](http://www.buergeraktive-bad-vilbel.de/)

# Informieren, interessieren, initiieren – Bad Vilbeler Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Über 50 Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise gibt es in Bad Vilbel. An unserem Informationstag „Selbsthilfe-Süppchen“ am 17. Februar 2024 haben 18 davon sich und ihr Anliegen vorgestellt und standen für Fragen bereit. Insbesondere in der Mittagszeit entwickelten sich bei einem leckeren Kartoffelsüppchen im Bistro zahlreiche Gespräche mit den Besuchern, aber auch die einzelnen Gruppen untereinander lernten sich besser kennen und tauschten sich aus.

Einige Gruppen hatten verschiedene Vorfürhungen und Mitmachaktionen in den Gruppenräumen vorbereitet. Die Selbsthilfegruppe „Behinderte ins Leben integrieren“ stellte ihren ausgebildeten Diabetes-Warnhund Merlin vor, der Unterzuckerungen erkennen und anzeigen kann. Im Nachbarraum konnten Interessierte mit einer angeleiteten Schreibübung das Intuitive Schreiben für sich ausprobieren. Auch die Gruppe „Lebensfreude wiederfinden“ lud mit einer Fantasiereise an den Strand zum Mitmachen ein. Passend dazu bot die Achtsamkeitsgruppe die Aktivität „Tanz dich glücklich“ mit griechischer Folkloremusik an.

Im Rahmen des „Selbsthilfe-Süppchens“ wurde auch unsere Foto-Ausstellung „Selbsthilfe:klick“ offiziell eröffnet. 23 Beiträge von Bad Vilbeler Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen der Selbsthilfe (chronische und psychische Erkrankungen, Suchterkrankungen, Behinderungen und besondere Lebenslagen) geben ganz individuelle Einblicke in die Selbsthilfearbeit – und vielleicht den Anstoß, eine Gruppe näher kennenzulernen.

*Lust auf Selbsthilfe in Bad Vilbel?*

---

**Kontakt:**

Tel: 06101 1384

E-Mail: [buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:buergeraktive-bad-vilbel.de)



*Interessierte Menschen, die sich über die Selbsthilfearbeit in der Bürgeraktive Bad Vilbel informieren.*

## Veranstaltungen und Termine

### Workshop

## Lebens(t)räume am 26.09. und 6.10.2024 in Bad Vilbel

In diesem Workshop können die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung einer Bad Vilbeler Künstlerin Ute Ringwald das Malen als eine kreative Kraftquelle entdecken. Malen kann zu einer aktiven Auseinandersetzung mit einer Erkrankung oder belastenden Situation führen, im Moment des kreativen Arbeitens die Schwere nehmen und so Selbstvertrauen aufbauen oder wiederbringen. Darüber hinaus können die Teilnehmenden jenseits der regulären Gesprächsgruppen unbeschwert Zeit miteinander verbringen. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel ermutigt die Teilnehmenden, die Arbeiten anschließend der Öffentlichkeit zu zeigen. Geplant ist darum die Gestaltung eines Hestag-Kalenders 2025.

### Info:

Donnerstag, 26. September von 18:00–21:00 Uhr und  
6. Oktober 2024 von 10:00–16:00 Uhr  
im Bistro im Haus der Begegnung, Bad Vilbel

### Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

E-Mail: [info@buengeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buengeraktive-bad-vilbel.de)

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

### Fortbildung

## „Verantwortungsbewusste Führung“ am 10.10.2024 in Friedberg

So gelingt ein gutes Miteinander in Gruppen!

Selbsthilfegruppen leben von der Motivation ihrer Mitglieder. Austausch, Information und Unterstützung bilden die Stützpfeiler. In diesem Seminar geht es zum einen Teil um die gelingende Moderation der Gruppentreffen und um das Verständnis untereinander.

Wir werfen aber auch einen Blick auf die Wünsche und Bedürfnisse der jeweiligen Selbsthilfegruppe. Darauf folgen oft die Fragen der Realisierung. Hier werden Möglichkeiten der kräfteschonenden Herangehensweise an Aufgaben und Vorhaben aufgezeigt.

### Info:

Donnerstag, 10.10.2024  
19:00–21:30 Uhr in Friedberg  
Mitglieder von Selbsthilfegruppen und  
Gesprächskreisen sind herzlich eingeladen.

### Referentin:

Birgit Moskalenko

Erwachsenenpädagogin, Systemische Supervisorin und  
Coach, Multifamilientherapie-Trainerin, Systemische  
Familienbegleiterin

### Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

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

# Veranstaltungen und Termine

Save  
the date

## Veranstaltung und Termine

### Selbsthilfe-MEILE

am 06.07.2024 von 10:00–15:00 Uhr in Bad Nauheim  
Gemeinsam mit anderen – Selbsthilfe macht STARK!

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises veranstaltet am 06. Juli 2024 von 10:00–15:00 Uhr die Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim, wieder auf der Kiespromenade (parallel zur Parkstraße).

„Unter dem diesjährigen Motto „Gemeinsam mit anderen – Selbsthilfe macht stark“ möchten wir darauf aufmerksam machen, dass der Mensch in seiner jeweiligen Betroffenheit nicht alleine ist. Wenn für Probleme keine Lösung mehr in Sicht und die Belastung zu hoch ist, muss der Mensch aktiv werden, die eigene Erkrankung in die Hand nehmen, um sich ihr nicht auszuliefern. Also kann der Weg, eine Selbsthilfegruppe, eine Beratungsstelle, eine soziale oder ehrenamtliche Institution zu besuchen, hilfreich sein. Durch den Austausch mit anderen Menschen entwickeln sich Betroffene und Angehörige mit der Zeit zu Experten in eigener Sache. Dies kann sehr hilfreich sein“, erläutert Landrat Jan Weckler die Ziele der Selbsthilfe-MEILE.

Die Selbsthilfelandchaft des Wetteraukreises bietet vielfältige Angebote. Ca. 60 Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise, Beratungsstellen, ehrenamtliche Institutionen und soziale Einrichtungen aus dem gesamten Wetteraukreis stellen an diesem Samstag, in der Zeit von 10:00–15:00 Uhr ihre Arbeit vor. Interessierte haben dabei die Chance, sich ins Gespräch zu begeben und sich bezüglich ihrer derzeitigen belastenden Lebenssituation über die Themen rund um körperliche und psychische Erkrankungen zu informieren.

Zudem werden viele Besonderheiten angeboten: Perücken-, Brillen-, Handy- und Laptop-Sammelaktion. Verteilaktion: SOS-Dosen, Wichtig-Mappen und Organspendeausweise. Clown-Walk-Acts, Erfahrungen mit der Rauschbrille, Hörtest im Hörmobil, Blutzuckertests, Demenzparcour u. v. m. Es ist was los auf der MEILE!

#### Info:

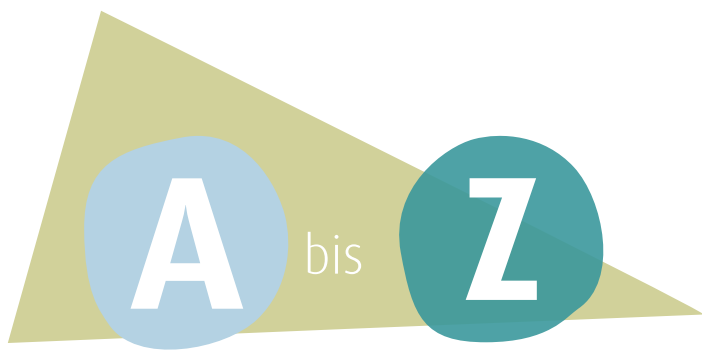
Samstag, 06. Juli 2024  
10:00–15:00 Uhr in Bad Nauheim, Parkstraße  
(Kiespromenade)

#### Veranstalter

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
Tel: 06031 83 2345  
E-Mail: [selbsthilfe@wetteraukreis.de](mailto:selbsthilfe@wetteraukreis.de)  
[wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/selbsthilfe-meile](http://wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/selbsthilfe-meile)



Die Veranstaltung Selbsthilfe-MEILE 2023  
war ein voller Erfolg



## Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

- |                          |                                 |                                  |
|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>A</b>                 | <b>G</b>                        | Prostatakrebs                    |
| Achtsamkeit              | Geburt (traumatisch)            | Psychisch belastete Menschen     |
| ADHS                     | Gehörlos                        | Pubertät                         |
| Adipositas / Übergewicht | <b>H</b>                        | <b>R</b>                         |
| Ängste                   | Hashimoto-Thyreoiditis          | Restless legs                    |
| Alleinerziehend          | Herzerkrankungen                | Rheuma                           |
| Alkoholkrankheit         | <b>I</b>                        | <b>S</b>                         |
| Angehörigengruppen       | Inklusion und Integration       | Schilddrüsenerkrankung           |
| Augenerkrankung          | <b>J</b>                        | Schlaganfall                     |
| Autismus                 | Junge Selbsthilfe               | Seelische Gesundheit             |
| Autoimmunerkrankung      | <b>K</b>                        | Sehbehinderung                   |
| <b>B</b>                 | Kehlkopferkrankte / -krebs      | Senioren                         |
| Behinderung              | Krebserkrankung                 | Sexueller Missbrauch / Übergriff |
| Beziehungsstörung        | <b>L</b>                        | Sklerodermie                     |
| Blasenkrebs              | LGBTQ+                          | Soziales Miteinander             |
| Borderline-Syndrom       | Long / Post Covid               | Soziale Phobien                  |
| Brustkrebs               | Lip- und Lymphherkrankung       | Sternenkinder                    |
| <b>C</b>                 | <b>M</b>                        | Stomaträger                      |
| Chiari-Malformation      | Männer                          | Suchterkrankung                  |
| Chronische Erkrankung    | Medikamentenabhängigkeit        | Syringomyelie                    |
| Cochlear-Implantat       | Morbus Bechterew                | <b>T</b>                         |
| COPD                     | Morbus Crohn / Colitis ulcerosa | Tinnitus                         |
| Corona-Erkrankung        | Morbus Parkinson                | Transident                       |
| <b>D</b>                 | Multiple Sklerose               | Trauerverarbeitung               |
| Demenz / Alzheimer       | <b>N</b>                        | Traumatische Bewältigung         |
| Depression               | Nahtoderfahrung                 | Trennung und Scheidung           |
| Diabetes mellitus        | Narzisstischer Missbrauch       | Tuberöse Sklerose                |
| Dialyse                  | Netzhautdegeneration            | <b>V</b>                         |
| Down-Syndrom             | Nierenerkrankung                | Verlassene (Groß)Eltern          |
| <b>E</b>                 | <b>O</b>                        | <b>W</b>                         |
| Einsam                   | Organtransplantation            | Wechseljahre                     |
| Elektrosensibilität      | Osteoporose                     |                                  |
| Eltern / Familie         | <b>P</b>                        |                                  |
| Ernährung                | Panikattacken                   |                                  |
| <b>F</b>                 | Pflegende Angehörige            |                                  |
| Frauen                   | Polyneuropathie                 |                                  |
| Frauen schwuler Männer   | Prävention / Vorbeugung         |                                  |

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



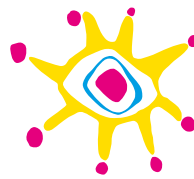
## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

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

Telefon: 06101 1384  
E-Mail: [info@buergeraktive-bad-vilbel.de](mailto:info@buergeraktive-bad-vilbel.de)  
Internet: [buergeraktive-bad-vilbel.de](http://buergeraktive-bad-vilbel.de)



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



  
**Wetteraukreis**  
*gold. richtig.*

## 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](mailto:selbsthilfe@wetteraukreis.de)  
Internet: [wetteraukreis.de/selbsthilfe](http://wetteraukreis.de/selbsthilfe)



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover, Rückseite ©rdonar – iStock.com, Seiten 6 ©Sebastien Clozel – iStock.com, Seite 9 ©LoveTheWind – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!

Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 48. Selbsthilfzeitung für den Wetteraukreis möglich.

