

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Rheumatische Erkrankungen und Selbsthilfe



Bürger
aktive



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

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



Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

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

Gestaltung

Druck

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

Redaktion

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

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

Wir danken unseren Förderern für die

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 „51. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Abhängigkeits-
erkrankungen und Selbsthilfe“ erscheinen.

Wir freuen uns über Beiträge bis zum 01.03.2026.

Inhalt

Zum Thema

Editorial	3
„Ursachen der Gelenkentzündung“ von Prof. Dr. med. Ulf Müller-Ladner	4
„Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerz“ von PD Dr. med. Philip C.M. Klemm	6
Die Kältekammer – kurz und klar	7
Rheuma-Liga Hessen e. V. von André van Wickeren	8
Rheuma-Selbsthilfegruppe Bad Nauheim	11
Rheuma-Selbsthilfegruppe Butzbach	12
Rheuma-Selbsthilfegruppe Selters	13

Leseecke

15

Empfohlene Internetseiten

15

Neues aus der Selbsthilfelandchaft des Wetteraukreises

App für pflegende Angehörige	16
Selbsthilfegruppe Queer / Bad Vilbel	16
Selbsthilfegruppe Kindesmissbrauch / online	17
Selbsthilfegruppe chronisches Schmerzsyndrom / Friedberg	17
Gesprächskreis Hochsensibilität 50+ / Bad Vilbel	18
Anonyme Alkoholiker / Bad Nauheim	18
Anonyme Alkoholiker / Reichelsheim	19
Gesprächskreis Demenzangehörige / Altenstadt	19
Selbsthilfegruppe gestörte Selbstwahrnehmung / Bad Vilbel	19
Selbsthilfegruppe psychosomatische Erkrankungen / Bad Vilbel	20
Selbsthilfegruppe verwaiste Eltern / Friedberg	20

Veranstaltungen und Termine

Fortbildung „Störenfriede in der Gruppe“ / Bad Vilbel	21
Fortbildung „Nähe und Distanz“ / Friedberg	21
Selbsthilfe-MEILE Bad Nauheim 2026	22
Selbsthilfetag Bad Vilbel 2026	22

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

laut der Deutschen Rheuma-Liga haben siebzehn Millionen Betroffene – unter ihnen nicht nur ältere Menschen, sondern auch Kinder und Jugendliche – am Stütz- und Bewegungsapparat chronische Beschwerden: Rheuma oder fachsprachlich „rheumatische und muskuloskelettale Erkrankungen“.

Obwohl Rheuma umgangssprachlich häufig als Bezeichnung einer eigenständigen Erkrankung verwendet wird, handelt es sich tatsächlich um den Sammelbegriff für eine Reihe von mehr als 100 verschiedenen Erkrankungen.

„Rheuma – die Volkskrankheit mit vielen Gesichtern“.

Dies ist der Beweggrund, unsere aktuelle Selbsthilfezeitung dem Thema „Rheuma und Selbsthilfe“ zu widmen. Inhaltlich finden Interessierte einen Beitrag von Prof. Dr. Müller-Ladner, Direktor der Abteilung Rheumatologie & Klinische Immunologie der Kerckhoff-Klinik, Bad Nauheim. Er erklärt die Ursachen der Gelenkentzündung. PD Dr. Klemm, Direktor der Abteilung für Physikalische Medizin und Osteologie der Kerckhoff-Klinik, informiert darüber, welchen entscheidenden Beitrag die Physikalische Medizin leistet. Ergänzend zur medizinischen Versorgung bietet die Rheuma-Liga Hessen unterstützende Aktivitäten und Hilfe zur Selbsthilfe an. Sie steht Betroffenen sowie auch ihren Angehörigen zur Seite, gibt Halt, vermittelt Wissen und schafft Räume für Begegnung und Bewegung.

Zudem lassen wir die drei regionalen Selbsthilfegruppen der Rheuma-Liga in Bad Nauheim, Butzbach und Selters über ihre Arbeit berichten. Anmerken möchten wir noch in diesem Zusammenhang, dass diese Selbsthilfegruppen aufgrund der Zugehörigkeit zur Dachorganisation völlig anders organisiert sind als beispielsweise die nach innen orientierten Gesprächsgruppen.

Weiterhin berichten wir über Neues aus der Selbsthilfelandschaft, über unsere geplanten Fortbildungen sowie Selbsthilfe-Veranstaltungen.

Wir wollten Ihnen in unserer 51. Ausgabe der Selbsthilfezeitung für die Wetterau umfassende Informationen zu rheumatischen Erkrankungen und zur Selbsthilfe allgemein bieten – und hoffen, dass uns das gelungen ist.

Liebe Grüße

Anette Obleser

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise 2026 im Wetteraukreis

Das neue Faltpaket ist erschienen!

In einem Faltpaket, welches auch als Plakat aufgehängt werden kann, finden Interessierte alle Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis.

Zu beziehen über:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises

Europaplatz, 61169 Friedberg,

Tel: 06031 83 2345

E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de

<https://wetteraukreis.de/selbsthilfe>

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Marktplatz 2, 61118 Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

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

www.buergeraktive-bad-vilbel.de



„Ursachen der Gelenkentzündung“

Wenn das Immunsystem die Gelenke angreift

Rheumatische Erkrankungen sind komplex und vielfältig – sie betreffen nicht nur die Gelenke, sondern oft den ganzen Körper. Ursachen, Diagnostik und Behandlung sind individuell verschieden und erfordern ein genaues Verständnis. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Rheuma entsteht, warum die Diagnose oft lange dauert, welche Therapieformen es gibt und wie Betroffene selbst aktiv zu ihrer Gesundheit beitragen können.

Eine Gelenkentzündung oder eine Entzündung der umgebenden Bindegewebe – dazu gehören Sehnen, Gelenkkapseln, Muskeln und Gefäße – kann sich auf unterschiedliche Weisen entwickeln. Meist beruht das auf einer genetischen Grundlage (Veranlagung) in Kombination mit einer Überaktivität des Immunsystems. Diese kann in jedem Lebensalter durch verschiedene Reize von außen aktiviert werden. Dazu gehören Infektionen, Operationen, aber auch schwere Belastungssituationen. In den meisten Fällen beginnt die Erkrankung jedoch ohne Vorwarnung. Wenn das Immunsystem aktiviert wird, kommt es zu einer Ansammlung von Entzündungszellen in den Gelenken, im Bindegewebe, in den Muskeln oder in den Gefäßen. Analog zu einer Demonstration sammeln sich dann viele weitere „Mitspieler“ oder „Zuschauer“ an, die den Entzündungsprozess weiter verstärken. Versagen dann die normalen Hemm-Mechanismen des Körpers, also die körpereigene „Polizei“, breitet sich die Entzündung durch das Hinzukommen weiterer Entzündungszellen und -moleküle flächenbrandartig aus. Spätestens dann wird die entzündliche rheumatische Erkrankung sichtbar.

Die Vielfalt rheumatischer Erkrankungen

Rheumatologische Erkrankungen sind sehr vielfältig. In der Regel unterscheidet man sechs große Gruppen, die sich jedoch teilweise überschneiden können: entzündliche Gelenkerkrankungen, entzündliche Wirbelsäulenerkrankungen, Kollagenosen (entzündliche Bindegewebserkrankungen), Vaskulitiden (entzündliche Gefäßerkrankungen), Kristall-Arthropathien wie zum Beispiel Gicht und Verschleißerscheinungen an den Gelenken, die sogenannten Arthrosen. Da alle rheumatologischen Erkrankungen

Systemerkrankungen sind, also Erkrankungen des ganzen Körpers, kann es auch zur Beteiligung innerer Organe kommen. Aus dieser Vielfalt resultieren dann mehrere hundert verschiedene Einzelerkrankungen, die der Rheumatologe oder die Rheumatologin dann erkennen und zuordnen muss.

Warum die Diagnosestellung häufig so lange dauert

Der Beginn von entzündlichen rheumatischen Erkrankungen ist oft schleichend oder versteckt. Die Symptome, unter denen Patient / innen leiden, lassen sich zu Beginn häufig keiner bestimmten Erkrankung eindeutig zuordnen. Deshalb kann es viele Jahre dauern, bis eine Diagnose gestellt werden kann. In der Regel geht man davon aus, dass eine entzündliche Gelenkerkrankung spätestens nach einem Jahr erkannt wird. Bei entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen kann dies in Deutschland immer noch bis zu fünf Jahren dauern.

In den meisten Fällen beginnt die Erkrankung jedoch ohne Vorwarnung.

Behandlungsformen in der Kerckhoff-Klinik. Wann muss ein / e Patient / in auf Station und was ist eine Akutsituation?

Die Kerckhoff-Klinik bietet neben der notwendigen Diagnostik (Untersuchungen, Labor, Bildgebung usw.) sämtliche verfügbare Therapiemöglichkeiten für entzündlich-rheumatische Erkrankungen an. Diese umfassen eine ausführliche Beratung, medikamentöse Einstellung, Infusions- und Injektionsbehandlung sowie bei Bedarf auch die entsprechende physikalische Therapie. Wenn die rheumatische Erkrankung den Körper sehr belastet, die Schmerzen sehr ausgeprägt sind oder eine unklare Situation besteht, welche Organe beteiligt sind, erfolgt in der Regel eine stationäre Aufnahme. So können schwer erkrankte Patient / innen abgeklärt und medikamentös eingestellt werden. In vielen Fällen ist jedoch eine ambulante Behandlung ausreichend. Zusätzlich bietet die Klinik eine sogenannte intensive physikalische Komplextherapie für chronisch erkrankte Personen an. Demgegenüber stehen akute oder sogar Notfallmäßige Erkrankungen,

bei denen die Schmerzen so ausgeprägt sind, dass eine ambulante medikamentöse Versorgung nicht mehr ausreicht. Dies gilt auch dann, wenn durch die Entzündung ein Organ oder der gesamte Mensch bedroht ist. Auch wenn die Rheumatologie gemeinhin als ruhiges Fachgebiet angesehen wird, können jederzeit mehr oder weniger unerwartete Notfallsituationen auftreten, die unbehandelt innerhalb kurzer Zeit zu schweren Schäden führen können.

Gibt es Heilungschancen oder nur Schmerzlinderung?

Da das Immunsystem immer mitbeteiligt ist und der Mensch ohne funktionierendes Immunsystem nicht lebensfähig wäre, ist eine Heilung einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung grundsätzlich nicht möglich. Erfreulicherweise kann jedoch durch vielfältige therapeutische Möglichkeiten in der Regel eine sogenannte Langzeit-Remission (Ruhe der Grunderkrankung) erzielt werden, sodass Patient/innen mit Hilfe von Medikamenten ein normales Leben führen können. Wird ausreichend und lange genug behandelt, ist es in vielen Fällen sogar möglich, die Medikation bei Beschwerdefreiheit auch für längere Zeit abzusetzen, ohne dass die Erkrankung neu auftritt.

Begrenzter Einfluss von Ernährung und Bewegung auf Rheuma

Da das Immunsystem die Entzündungen in der Regel steuert und sehr eigenständig ist, lässt sich eine rheumatische Erkrankung durch Lebensstilveränderungen meist nur begrenzt beeinflussen. Ausnahmen sind vor allem die Beendigung des Nikotinkonsums oder der Verzicht auf Alkohol und Drogen. Eine Ernährungsumstellung hat in der Regel kaum oder keinen Einfluss auf die Entzündungsprozesse, außer es müssen außergewöhnliche Ernährungsgewohnheiten angepasst werden. Dies betrifft vor allem Patient/innen mit Gicht oder sehr hohem Körpergewicht. Die häufig empfohlene „mediterrane Diät“ ist sicher nicht schädlich, kann aber bei aktiver Erkrankung die Entzündungsprozesse nicht aufhalten bzw. verbessern.

Eigenverantwortung: So können Betroffene ihre Gesundheit stärken

Gut informierte Patient/innen haben in der Regel einen besseren Krankheitsverlauf. Daher ist es wichtig, sowohl ambulanten als auch stationären Rheumatologinnen und Rheumatologen alle wichtigen Fragen zu stellen. So können im Gespräch alle Unklarheiten individuell geklärt werden. (Kleiner Tipp: Am besten vorher aufschreiben, damit man in der ungewohnten und meist doch etwas stressbeladenen Situation in der Klinik nichts vergisst.) Der Verzicht auf das Rauchen und die Verstärkung einer sportlichen Betätigung – im Rahmen der eigenen Möglichkeiten – sind in jedem Fall sinnvolle und empfehlenswerte Maßnahmen.

Selbsthilfegruppen als wertvolle Unterstützung

Die Kerckhoff-Klinik arbeitet sehr eng mit allen Selbsthilfegruppen zusammen, insbesondere auch mit dem Dachverband der Rheumaliga Hessen und Herrn Oberarzt Dr. W. Hermann, dem Leiter der Ambulanz, der sich bei der Rheumaliga Hessen sehr aktiv in der Funktion als Präsident – auch bezüglich politischer Entscheidungsträger – engagiert. Ob eine Selbsthilfegruppe zur individuellen Situation passt, sollte jede Patientin und jeder Patient selbst herausfinden. Ein informativer Besuch ist in jedem Fall empfehlenswert.



Prof. Dr. Ulf Müller-Ladner,
Direktor der Abt. Rheumatologie &
Klinische Immunologie
Kerckhoff-Klinik, Bad Nauheim

Über die Kerckhoff-Klinik GmbH

Die Kerckhoff-Klinik ist mit 381 Akut- und 130 Reha-Betten eines der größten Schwerpunktzentren für die Behandlung von Herz-, Lungen-, Gefäß- und Rheumakerkrankungen sowie Transplantations- und Rehabilitationsmedizin in Deutschland mit exzellentem Ruf und internationalem Renommee. Zudem ist die Bad Nauheimer Klinik das Zentrum für thorakale Organtransplantationen (Herz und Lunge) in Hessen. Im Jahr werden rund 14.000 Patienten stationär und über 40.000 ambulant versorgt. Als gemeinnützige GmbH wird sie von der Stiftung William G. Kerckhoff, Herz-, und Rheumazentrum Bad Nauheim getragen. In der Stiftung sind das Land Hessen, die Max-Planck-Gesellschaft, die Stadt Bad Nauheim und die ursprüngliche Kerckhoff-Stiftung vertreten. Seit 2017 ist die Kerckhoff-Klinik Campus der Justus-Liebig-Universität Gießen und beteiligt sich auch an der klinischen Ausbildung der Studierenden an der JLU Gießen. Das Schwerpunktzentrum ist mit 1400 Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber der Stadt Bad Nauheim.
www.kerckhoff-klinik.de

Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerz

Wie Physikalische Medizin bei rheumatischen Erkrankungen hilft

Rheumatische Erkrankungen betreffen Millionen Menschen und gehören zu den häufigsten chronischen Leiden. Sie entstehen durch fehlgeleitete Immunreaktionen, die nicht nur Gelenke und Wirbelsäule, sondern teilweise auch innere Organe angreifen können. Die Folgen sind Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und erhebliche Belastungen im Alltag. Medikamente sind heute der wichtigste Baustein der Behandlung – doch oft reicht das allein nicht aus. Einen entscheidenden Beitrag zur Lebensqualität leistet die Physikalische Medizin – ein Fachgebiet, das gezielt auf natürliche Reize wie Wärme, Kälte, Wasser, Strom oder Bewegung setzt, um Schmerzen zu lindern und die Funktionsfähigkeit zurückzugewinnen. In der Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim werden Betroffene täglich mit diesen Verfahren behandelt – eng abgestimmt auf ihre medikamentöse Therapie und persönliche Situation.

Physikalische Therapie – sanfte Hilfe bei Rheuma

Im Rheumazentrum der Kerckhoff-Klinik stehen Patient/innen verschiedene bewährte Therapieformen zur Verfügung, die ergänzend zur medikamentösen Behandlung eingesetzt werden können. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zurückzugewinnen und die Alltagskompetenz zu stärken. Die folgenden Verfahren gehören dabei zum festen Bestandteil des Angebots und werden individuell auf die jeweilige Situation abgestimmt.

- **Wärme und Kälte** helfen auf unterschiedliche Weise: Wärme – etwa durch Wärmepackungen, Moor, Heißluft oder Infrarot – entspannt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und erleichtert anschließende Übungen. CO₂-Bäder werden oft als Wärmeanwendung genutzt. Kälte lindert akute Schmerzen, wirkt abschwellend und entzündungshemmend, von Eisaufgaben bis hin zu kurzen Aufenthalten in der Ganzkörper-Kältekammer. Ärztinnen und Ärzte entscheiden über Dauer, Intensität und mögliche Einschränkungen.

- **Wasser, Heilbäder und Moor** (Hydro-, Balneo- und Peloidtherapie) kombinieren Wärme, Auftrieb und Widerstand. Bewegungsbäder, Wechselgüsse oder Mooranwendungen erleichtern die schmerzarme Bewegung, unterstützen Gelenke und Muskeln und entfalten zusätzlich chemische Effekte auf das Gewebe.
- **Elektro- und Reizstromtherapie** stimuliert Nerven und Muskeln, reduziert Schmerzen und unterstützt die Aktivierung geschwächter Muskeln. Geräte wie TENS können nach fachkundiger Einweisung auch zu Hause genutzt werden. Vorab werden Hautzustand, Herzschrittmacher oder andere Kontraindikationen geprüft.
- **Manuelle Verfahren** wie Massage, Mobilisation oder Traktion lösen Spannungen, verbessern Gelenkbeweglichkeit und fördern die Funktion von Muskeln und Faszien. Entscheidend ist danach die aktive Übung, um die gewonnene Beweglichkeit zu festigen.
- **Aktive Bewegung** – Krankengymnastik, medizinisches Training, Gang- und Alltagsschulungen – ist zentral für Kraft, Ausdauer und Koordination. Dosierung und Intensität werden individuell angepasst und durch kurze, regelmäßige Einheiten sowie weitere Übungen zu Hause wirksam ergänzt.
- **Alltag im Blick:** Weniger Schmerzen und bessere Beweglichkeit erleichtern es, bei der Behandlung dranzubleiben – das wirkt sich auch positiv auf Ihre Lebensqualität aus.
- **Lymphologische Therapie** hilft bei Schwellungen, Spannungen und Schmerzen. Manuelle Lymphdrainage kombiniert mit Kompression und gezielter Bewegung schützt die Haut und unterstützt den Abfluss von Gewebeflüssigkeit. Apparative Verfahren können ergänzen, ersetzen aber nicht die Grundpfeiler der Therapie.
- **Schall- und lichtbasierte Verfahren** wie Ultraschall, Stoßwelle oder Photobiomodulation regen Gewebe an, lindern Schmerzen und erleichtern das Training bestimmter Sehnen- und Faszienbereiche. Auch hier wird gezielt vorgegangen, empfindliche Strukturen und Risikobereiche werden geschont.

Alle diese Verfahren entfalten ihre Wirkung am besten im Zusammenspiel mit Medikamenten und aktiver Bewegung. Deshalb prüfen die Ärztinnen und Ärzte im Rheumazentrum sorgfältig mögliche Gegenanzeigen, wählen die passenden Anwendungen aus und setzen auf wiederholte, individuell dosierte Maßnahmen mit klaren Zielen: Schmerzen verringern, Funktionen verbessern und Teilhabe am Alltag erleichtern. So entsteht ein ganzheitliches Therapiekonzept, das langfristig zu mehr Beweglichkeit, weniger Schmerz und besserer Lebensqualität führt.

Fazit: Wer früh beginnt und konsequent dranbleibt, kann durch die Verbindung von Medikamenten, Physikalischer Medizin und Bewegung den Alltag wieder aktiver und schmerzfreier gestalten – heute, morgen und langfristig.

(Dieser Beitrag basiert auf Studien und Übersichtsarbeiten unseres Teams u. a. zu Wärmetherapie/Hyperthermie, Infrarot-A, multimodaler Komplexbehandlung und Ganzkörper-Kryotherapie.)



PD Dr. Philip C.M. Klemm
Direktor der Abt. Physikalische
Medizin und Osteologie
Kerckhoff-Klinik, Bad Nauheim

Vom Konzept zur Behandlung: Wie Medizin und Therapie zusammenwirken

Oft werden die Begriffe „Physikalische Medizin“ und „physikalische Therapie“ durcheinandergebracht. Dabei gibt es einen klaren Unterschied:

- Die Physikalische Medizin ist die ärztliche Disziplin: Ärztinnen und Ärzte stellen die Diagnose, besprechen die Therapieziele, prüfen mögliche Risiken und erstellen ein individuelles Gesamtkonzept. Sie entscheiden, welche Verfahren sinnvoll sind, in welcher Dosierung sie eingesetzt werden und wie sie sich mit der medikamentösen Behandlung kombinieren lassen.
- Die physikalische Therapie hingegen bezeichnet die eigentlichen Anwendungen. Dazu gehören Wärme- oder Kältebehandlungen, Bewegung im Wasser, Stromtherapie, Massagen oder gezielte Übungen, die von speziell geschulten Therapeutinnen und Therapeuten nach ärztlicher Verordnung durchgeführt werden.
- Kurz gesagt: Die Physikalische Medizin gibt die Richtung vor, die physikalische Therapie setzt sie in der Praxis um.

Die Kältekammer – kurz & klar

Was ist eine Kältekammer?

Eine begehbare, sehr kalte und trockene Kammer (meist -110°C bis -130°C). Die trockene Luft macht die Kälte gut tolerierbar; der Aufenthalt ist kurz (2–3 Minuten).

Wie läuft ein Besuch ab?

Vorher: Sicherheitscheck (v.a. Blutdruck, Herz-Kreislauf). In der Kammer: Badebekleidung, trockene Socken, Handschuhe, Mund- / Nasenschutz, Ohrenschutz; Schmuck ablegen. Wir nutzen typischerweise Serien von 6–10 Anwendungen über 1–2 Wochen, oft eingebettet in ein multimodales Programm.

Welche Effekte werden erreicht?

Viele spüren rasch weniger Schmerz und mehr Bewegungsfreiheit; das erleichtert Physiotherapie und Training. In Studien zeigten sich zusätzlich günstige Veränderungen bestimmter Entzündungsbotenstoffe. Häufig sinkt der Schmerzmittelbedarf – der Entzündungsverlauf gehört weiterhin in die Hand der medikamentösen Therapie.

Wann sollte die Kältekammer nicht genutzt werden?

Nicht geeignet bei unkontrolliertem Bluthochdruck, schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, akuten Infekten, offenen Wunden oder ausgeprägter Kälteüberempfindlichkeit. Bei Tumorerkrankungen, Lymphabflussstörungen oder bestrahlten Arealen ist eine individuelle Rücksprache nötig. Im Zweifel gilt: ärztlich abklären.

Was bedeutet das für Sie?

- Früh beginnen, dranbleiben: Physikalische Medizin ist zu jedem Zeitpunkt sinnvoll: anfänglich, in etablierten und sogar fortgeschrittenen Stadien.
- Kombination schlägt Einzelmaßnahme: Medikamente + Physikalische Medizin + Bewegung ergeben den größten Nutzen.
- Sicher personalisieren: Wir prüfen Kontraindikationen, wählen passende Maßnahmen und setzen auf serielle Anwendungen mit klaren Zielen (Schmerz, Funktion, Teilhabe).

Rheuma-Liga Hessen e.V.

Als größte deutsche Selbsthilfeorganisation im Gesundheitsbereich informiert und berät die Deutsche Rheuma-Liga Betroffene unabhängig und frei von kommerziellen Interessen. Sie bietet praktische Hilfen und unterstützt Forschungsprojekte zu rheumatischen Erkrankungen. Der Verband mit rund 260.000 Mitgliedern tritt für die Interessen rheumakranker Menschen in der Gesundheits- und Sozialpolitik ein. Die Rheuma-Liga Hessen e.V. ist einer von 16 Landesverbänden.

Die Rheuma-Liga Hessen e.V. ist eine Selbsthilfegemeinschaft von rheumakranken Menschen für rheumakranke Menschen. Seit Vereinsgründung 1973 bis heute verzeichnet sie rund 7.500 Mitglieder und ist in 58 örtlichen Selbsthilfegruppen sowie zusätzlichen Arbeitskreisen vertreten. Ergänzend zur medizinischen Versorgung bietet sie den Betroffenen unterstützende Aktivitäten und Hilfe zur Selbsthilfe an.

Rheuma-Liga Hessen e.V. – Rheuma bewegt uns – Wir bewegen mehr!

Rheuma – das ist keine einzelne Krankheit, sondern ein Sammelbegriff für über 100 verschiedene Krankheitsbilder, die Gelenke, Muskeln, Sehnen oder das Bindegewebe betreffen können. In Hessen leben zehntausende Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung. Viele von ihnen kämpfen nicht nur mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, sondern auch mit Fragen zur Behandlung, zur Alltagsbewältigung und zur eigenen Lebensplanung. Genau hier setzt die Arbeit der Rheuma-Liga Hessen e.V. an. Als Selbsthilfeorganisation und Landesverband Hessen ist sie seit vielen Jahren Ansprechpartner für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Ziel ist es, Menschen mit Rheuma zu unterstützen, zu informieren und ihnen eine starke Gemeinschaft zu bieten.

Beratung und Information – für Betroffene und Angehörige

Der Austausch mit Gleichbetroffenen ist ein wichtiger Baustein der Selbsthilfe. Darüber hinaus bietet die Rheuma-Liga Hessen e.V. eine fachlich fundierte Beratung an. Betroffene können sich telefonisch oder online melden und erhalten Informationen zu Therapieformen, sozialrechtlichen Fragen oder zur Bewältigung des Alltags. Auch Angehörige finden ein offenes Ohr und praxisnahe Unterstützung – denn sie sind häufig in besonderer Weise mit den Herausforderungen konfrontiert. Aktuelle Informationen zu Krankheitsbildern, Behandlungsmethoden oder neuen Forschungsergebnissen werden regelmäßig in Publikationen, auf der Website sowie über Social Media zur Verfügung gestellt.

Unterstützung von Forschung und Wissenstransfer

Die Rheuma-Liga Hessen e.V. setzt sich nicht nur für Patient*innen ein, sondern engagiert sich auch in der Förderung von Forschungsvorhaben. Sie unterstützt Projekte, die das Verständnis rheumatischer Erkrankungen verbessern oder neue Behandlungswege eröffnen. Dabei ist der Wissenstransfer wichtig: Erkenntnisse aus der Forschung sollen möglichst schnell bei den Betroffenen ankommen – verständlich aufbereitet und in den Alltag übertragbar.

Tipps für den Alltag – Bewegung, Ernährung, Selbstmanagement

Rheuma bedeutet Einschränkungen – aber es bedeutet nicht Stillstand. Die Erfahrung zeigt: Bewegung ist ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Ob Funktionstraining im warmen Wasser, spezielle Gymnastik oder Bewegungsgruppen – regelmäßige Aktivität stärkt Muskulatur und Gelenke und wirkt Schmerzen entgegen.

Rheuma bedeutet Einschränkungen – aber es bedeutet nicht Stillstand.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle. Eine ausgewogene, entzündungshemmende Kost kann das Wohlbefinden fördern und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Veranstaltungen und Informationsmaterialien der Rheuma-Liga bieten hierzu wertvolle Impulse. Darüber hinaus gibt es praktische Alltagstipps – von gelenkschonenden Hilfsmitteln bis hin zu Entspannungstechniken, die helfen, Stress zu reduzieren und besser mit chronischen Schmerzen umzugehen.

Programme und Kurse – Selbsthilfe aktiv erleben

Die Rheuma-Liga Hessen e. V. bietet ein breites Spektrum an **Kursen, Gruppenangeboten und Selbsthilfeinitiativen**.

Dazu gehören u.a.:

- Funktionstraining, ggf. im Wasser
- Bewegungs- und Entspannungskurse
- Gesprächsgruppen zum Erfahrungsaustausch
- Informationsveranstaltungen mit Expertinnen und Experten

Diese Angebote fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das Miteinander und das Gefühl, nicht allein mit der Erkrankung zu sein.

Kontakt und Mitmachmöglichkeiten

Betroffene können auf vielen Wegen Kontakt zur Rheuma-Liga Hessen e. V. aufnehmen: telefonisch, per E-Mail, über die **Web-site** oder über verschiedene **Social-Media-Kanäle**. Hier wird regelmäßig über aktuelle Veranstaltungen, neue Broschüren oder Themenwochen informiert. Mitgliedschaft in der Rheuma-Liga Hessen e. V. bedeutet, Teil einer starken Gemeinschaft zu werden, die sich gegenseitig unterstützt und zusammen für die Interessen von Menschen mit Rheuma eintritt.

Gemeinsam Perspektiven schaffen

Rheuma ist eine Herausforderung – doch niemand muss diesen Weg allein gehen. Die Rheuma-Liga Hessen e. V. steht Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite, gibt Halt, vermittelt Wissen und schafft Räume für Begegnung und Bewegung. Das Ziel: Trotz Erkrankung ein selbstbestimmtes, aktives und lebenswertes Leben führen.



André van Wickeren

Rheuma-Liga Hessen e. V.
www.rheuma-liga-hessen.de

Tel: 06102 88366 0

Telefonische Sprechzeiten:

Montag-Freitag 9:00 – 12:30 Uhr

RHEUMA | LIGA
Hessen e.V.



Station mit Schwerpunkt „Spezielle Schmerztherapie“ im Gesundheitszentrum Wetterau, Friedberg

Behandlung aller Menschen, die unter starken chronischen oder akuten Schmerzen leiden.

Um welche Art von Schmerzen es sich handelt (Dauer, Ursache, Intensität), ist zunächst zweitrangig. Voraussetzung für eine Behandlung auf unserer Station ist in jedem Fall die Überweisung durch die Hausärztin / den Hausarzt, eine niedergelassene Fachärztin / einen niedergelassenen Facharzt oder eine andere Klinik. Dabei kann die Überweisung sowohl in die ambulante Praxis für Schmerztherapie von Dr. Thorsten Fritz in Butzbach als auch direkt zur stationären Aufnahme im Bürgerhospital Friedberg erfolgen. Wichtige Voruntersuchungen bezüglich der Ursache des Schmerzes sollten bereits durchgeführt worden sein, damit wir möglichst rasch mit der Behandlung der Schmerzen beginnen können. Selbstverständlich leiten wir

ergänzende Untersuchungen, falls notwendig, in die Wege. In unserer Station mit Schwerpunkt „Spezielle Schmerztherapie“ werden Patienten und Patientinnen aller Krankenkassen behandelt. Die Therapie wird komplett von den Krankenkassen übernommen.

Kontakt:

Station mit Schwerpunkt „Spezielle Schmerztherapie“
Ockstädter Str. 3–5, 61169 Friedberg
Tel: 06031 893282
E-Mail: schmerztherapie@gz-wetterau.de



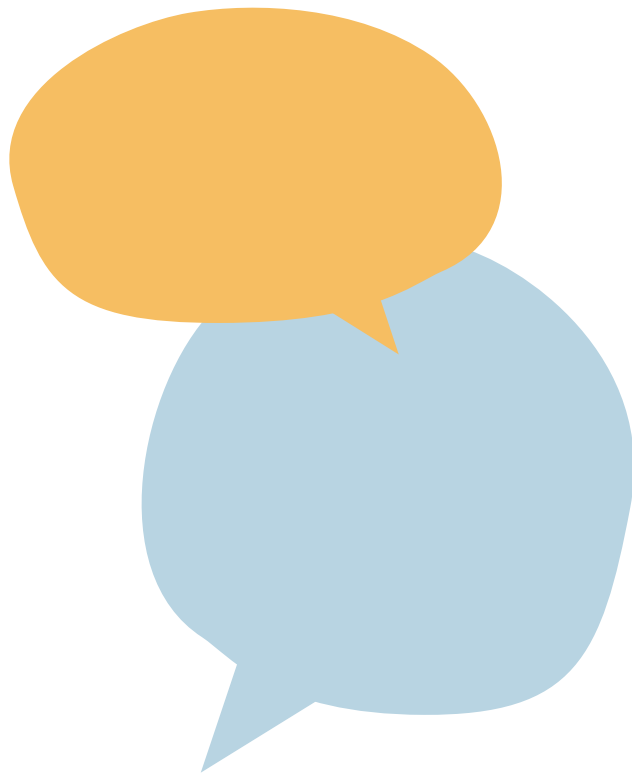
Selbsthilfegruppen unter dem Dach von Selbsthilfeorganisationen

Selbsthilfegruppen großer Selbsthilfeorganisationen, wie z. B. der Deutschen Rheuma-Liga, sind völlig anders organisiert als bspw. die weitgehend nach innen orientierten Gesprächsselbsthilfegruppen oder die sogenannten Anonymous-Gruppen.

Diese großen Organisationen sind oft gesundheits- und sozialpolitisch aktiv. Sie haben häufig eine Vereinsstruktur und bieten Betroffenen eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Dazu gehört auch das Angebot verschiedener Regionalgruppen. Diese Gruppen kooperieren mit Fachleuten, sodass die Gruppentreffen einen Informationscharakter haben. Die Teilnehmenden-Anzahl kann dabei – anders als bei reinen Gesprächsgruppen – zehn Personen überschreiten.

Auch unsere regionalen Rheuma-Liga-Selbsthilfegruppen Bad Nauheim, Butzbach und Selters haben eine Vielzahl von Mitgliedern und treffen sich regelmäßig zu Bewegungsangeboten, um so lange wie möglich eigenständig mobil zu bleiben. Gesprächskreise werden ebenfalls angeboten, dienen zum Austausch untereinander, aber auch, wie oben beschrieben, als Informationsangebote. Nachfolgend stellen sie sich vor ...

Rheuma-Liga Selbsthilfegruppe Bad Nauheim



Über die Rheuma-Liga-Selbsthilfegruppe Bad Nauheim berichten Frau Lang (Mitglied seit 1987), Frau Raabe (seit 2007) und Frau Podszuck (seit 2014).

Die Selbsthilfegruppe Bad Nauheim wurde 1984 gegründet, sie hat zurzeit 330 Mitglieder und untersteht der Rheuma-Liga Hessen e. V., Neu-Isenburg.

Unsere Treffen werden hauptsächlich von Menschen mit rheumatoider Arthritis und Fibromyalgie, aber auch von einigen mit Lupus erythematodes und Psoriasis-Arthritis besucht.

Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und machen uns gegenseitig Mut.

Die Selbsthilfegruppe wird von einem 5-köpfigen Team, von einzelnen Gruppensprecher/innen und weiteren Freiwilligen gelenkt, die ebenfalls alle unter rheumatischen Beschwerden leiden. Wir alle sind ehrenamtlich tätig und froh, weitere Helfer/innen gefunden zu haben, die uns unterstützen.

In den regelmäßig stattfindenden Selbsthilfegruppen-Treffen werden medizinische und sozialrechtliche Informationen zum Thema Rheuma und den damit verbundenen Fragen weitergegeben. Wir tauschen unsere Erfahrungen im geschützten Rahmen aus und machen uns gegenseitig Mut. Betroffene helfen Betroffenen. Auch wir im Lenkungsteam profitieren von unserer Arbeit und erhalten dafür viel Dankbarkeit für unser Engagement.

Zurzeit sind elf Wassergymnastik- und fünf Trockengymnastik-Gruppen an zwei verschiedenen Orten aktiv. Jede Gruppe hat eine Gruppensprecherin.

Jährlich organisieren wir an zwei Abenden Stammtischtreffen und sechs Zusammenkünfte am Nachmittag im Erika-Pitzer-Begegnungszentrum mit einem Fachvortrag. Währenddessen können sich Interessierte über unsere Selbsthilfegruppe informieren. Weiterhin organisieren wir einen Ausflug und eine Weihnachtsfeier. Wenn gewünscht, führen wir auch vertrauliche Gespräche.

Im Wesentlichen unterstützen uns die Stadt Bad Nauheim (materiell) und die Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim sowie die Rheuma-Liga Hessen e. V. (fachlich).

Wir sehen, dass die regelmäßige Teilnahme an den Bewegungstherapien sowie an den Gruppentreffen positive medizinische und psychische Auswirkungen auf viele Betroffene hat. Daher wünschen wir uns, dass die Krankenkassen Verlängerungen von Therapie-Verordnungen generell großzügiger genehmigen würden.

Kontakt

Deutsche Rheuma-Liga Hessen e. V.
Ortsgruppe Bad Nauheim
Treffpunkt: Bad Nauheim
Tel: 06032 35730
E-Mail: mpodszuck@web.de

Das gemeinsame Miteinander lässt die Teilnehmer strahlen

Interview mit Martin Schütt und anderen Mitgliedern der Selbsthilfegruppe Rheuma Butzbach

Martin Schütt ist seit Januar 2014 Mitglied in der Selbsthilfegruppe Rheuma Butzbach, weil er damals aktiv etwas für seine Beweglichkeit tun wollte. Martin leidet unter Morbus Bechterew. 2018 hat er Aufgaben im Leitungsteam der Selbsthilfegruppe übernommen, da der amtierende Vorstand aus Altersgründen diese Aufgabe abgeben wollte.

➔ *Wie bzw. wann ist die Selbsthilfegruppe entstanden?*

← Im Jahre 1991 hatte Edeltraud Schilar die Aufgabe übernommen, eine eigenständige Gruppe im heimatlichen Raum zu bilden. Mitglieder der ersten Stunde waren damals Irmtraud Schneider und Gisela Röhrig – Gisela turnt heute noch aktiv bei uns mit. 1992 ist das offizielle Gründungsjahr der Selbsthilfegruppe Butzbach.

➔ *Welche Ziele hat die Selbsthilfegruppe?*

← Ein Ziel der Gruppe ist es, Menschen mit ähnlichen Behinderungen zusammenzuführen und zu versuchen, gemeinsame Wege zur Bewältigung der Einschränkungen zu erarbeiten. Das aktuelle Motto der Rheuma-Liga „Gemeinsam mehr bewegen“ soll gelebt und durch betreutes Training in der Gruppe gestärkt werden. Wichtig ist auch, dass Unsicherheiten abgebaut und Erfahrungen in lockerer Umgebung ausgetauscht werden können. Unsere Selbsthilfegruppe bietet Funktionstraining in Form von Trockengymnastik an. Wassergymnastik wird aufgrund fehlender Therapeuten nicht angeboten.

Ein Ziel der Gruppe ist es, Menschen mit ähnlichen Behinderungen zusammenzuführen und zu versuchen, gemeinsame Wege zur Bewältigung der Einschränkungen zu erarbeiten.

➔ *Wie oft finden die Gesprächskreise statt und wie laufen diese Treffen ab?*

← Gesprächskreise finden im monatlichen Rhythmus statt – i.d.R. nach einem Funktionstraining am Montag, weil wir dann den zuvor als Übungsraum genutzten Raum einfach weiter nutzen können und wir keine zusätzlichen Wege zurücklegen müssen. Die Treffen werden meist mit Neuigkeiten aus Presse / Internet / Arztbesuchen zum Thema Rheuma oder rheumatische Erkrankungen begonnen, mitunter erzählt aber auch nur eine/r der Aktiven, was sich Neues in seinem / ihrem Krankheitsbild ereignet hat. In der Regel werden dann aufkeimende Diskussionen geordnet und das Gespräch bis zu einem vernünftigen Ende fortgeführt. Nach ca. 45 Minuten wird dann in einen „gemütlichen Modus“ umgeschwenkt und die Teilnehmer tauschen sich über das tägliche Leben aus. So lernen sich die Teilnehmer der Gruppe im Laufe der Zeit immer besser kennen und vertrauen einander intensiver. Der Austausch während des Gespräches findet respektvoll und höflich statt.

Die Selbsthilfegruppe bietet Ansätze für ein stabiles Umfeld, in dem sich die Teilnehmer / innen gegenseitig motivieren und persönliche Fortschritte beim Bewältigen der Probleme mit ihrer Erkrankung erfahren.

➔ *Was kann die Selbsthilfegruppe leisten bzw. bewirken?*

← Die Selbsthilfegruppe bietet Ansätze für ein stabiles Umfeld, in dem sich die Teilnehmer / innen gegenseitig motivieren und persönliche Fortschritte beim Bewältigen der Probleme mit ihrer Erkrankung erfahren. Gerade das gemeinsame Miteinander lässt die Mitglieder „strahlen“. Außerdem wird die Stärkung der Mobilität als Beitrag für ein besseres, selbstbestimmtes Leben im Alter gesehen.

➔ Was bewegt die Betroffenen dazu, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?

↩ Die Gruppentreffen bieten den Mitgliedern die Möglichkeit, die anderen näher kennenzulernen und die Gemeinschaft besser aufzubauen. Die Kontakte zu festigen ist für die meisten Betroffenen ein vorrangiges Ziel und die gemeinsame Zeit wird für viele als wichtig und erstrebenswert erachtet.

➔ Welche Erwartungen haben die Teilnehmer/innen an die Gruppentreffen?

↩ Die Mitglieder kommen vielfach in die Gruppentreffen, um zu hören, ob festgestellte Probleme von anderen Betroffenen ähnlich gesehen werden und ob angedachte Lösungswege von diesen auch so erkannt werden – vielfach wird an dieser Stelle intensiver das Gespräch gesucht und der Zusammenhalt der Gruppe wächst in der Regel.

➔ Welche Erwartungen hat die Selbsthilfegruppe an Selbsthilfe-Verbände, Selbsthilfe-Kontaktstellen, aber auch an die Politik, Krankenkassen oder allgemein an die Gesellschaft?

↩ Verbände helfen wirklich bzw. geben Impulse für eine erfolgreiche Weiterarbeit. Regionale Kontaktstellen helfen durch Rat und Tat, aber auch mit finanziellen Mitteln. Über die Krankenkasse wird die finanzielle Unabhängigkeit der Selbsthilfegruppen gefördert – in Zeiten allgemeiner knapper Kassen eine nicht zu unterschätzende Hilfestellung.

➔ Von wem fühlt sich die Selbsthilfegruppe in ihren Zielen unterstützt?

↩ Die Einheit der Mitglieder wirkt unterstützend und ermuntert zum Fortführen der Aktivitäten – auch und besonders gruppenübergreifend. Die Geschäftsstelle der Rheuma-Liga in Hessen bietet ebenfalls Hilfestellung bei verschiedenen Problemstellungen, die wir immer wieder gerne in Anspruch nehmen. Ein Lob muss an dieser Stelle unserer Stadt Butzbach ausgesprochen werden, die uns die Räume in Butzbach/Pohl-Göns zum Durchführen der Funktionstrainings und des Gesprächskreises unentgeltlich zur Verfügung stellt und somit einen großen Beitrag für eine dauerhafte Einrichtung unserer Trainingsmöglichkeiten und Gesprächsrunden bildet.

Kontakt

Deutsche Rheuma-Liga Hessen e. V.

Ortsgruppe Butzbach

Treffpunkt: Butzbach/Pohl-Göns

Tel: 0178 2387425

E-Mail: SHG-Butzbach@rheuma-liga-hessen.de

Interview

Auch wenn die Gelenke zwicken

Interview mit Uta Gunkel von der Rheuma-Selbsthilfegruppe Selters, die seit 25 Jahren besteht.

Ute Gunkel besucht seit 2012 als Betroffene die Rheuma-Selbsthilfegruppe Selters. Sie ist Ansprechpartnerin für Anfragen von außen und beantwortet nach Rücksprache mit dem Team die folgenden Fragen.

➔ Welche Ziele hat die Selbsthilfegruppe?

↩ Jede/r Einzelne von uns möchte so lange wie möglich mobil und eigenständig bleiben, auch wenn die Gelenke zwicken. Jeden Freitag bietet die Selbsthilfegruppe für die Teilnehmer/innen Trocken- sowie auch Wassergymnastik an.

Angeleitet werden wir in diesem Funktionstraining von den Physiotherapeuten der Rabenstein-Klinik in Bad Salzhausen. Jeden 1. Freitag im Monat treffen wir uns dort auch zu einem Gespräch. Wir tauschen uns in einem lockeren Miteinander über Therapiemöglichkeiten, Erfahrungen und Neuigkeiten

 Jede/r Einzelne von uns möchte so lange wie möglich mobil und eigenständig bleiben, auch wenn die Gelenke zwicken.

zum Krankheitsbild aus. Die Motivation der Betroffenen, regelmäßig am Gesprächskreis teilzunehmen, besteht darin, dass wir uns gegenseitig Halt geben und Mut machen, gut mit der Erkrankung umzugehen.

➔ *Die Diagnose Rheuma ist ein Überbegriff für viele verschiedene Erkrankungen: Welche sind hauptsächlich in der Gruppe vertreten?*

← Fibromyalgie, Rheumatoide Arthritis, Polyarthrosen, Morbus Bechterew. Betroffene mit dem Krankheitsbild Osteoporose und Arthrose nehmen ebenfalls teil, auch wenn diese Diagnosen nicht unter die rheumatischen Erkrankungen fallen.

➔ *Welche Erwartungen haben die Teilnehmer/innen an die Gruppentreffen?*

← Viele suchen anfangs nur einen Platz für das Funktionstraining. Durch das Angebot des Gesprächskreises und der regelmäßigen Teilnahme daran, entwickelt sich ein Zusammengehörigkeitsgefühl, um miteinander in Bewegung zu bleiben. Gemeinsam erträgt man die rheumatischen Symptome viel leichter.

➔ *Was kann die Selbsthilfegruppe leisten bzw. bewirken?*

← Es ist wichtig, Menschen mit vergleichbaren Krankheitsbildern in Kontakt zu bringen. Jede/r soll sich in der Gruppe aufgehoben fühlen und eine Art von Geborgenheit, Verständnis und Hilfe untereinander erfahren.

➔ *Welche Erwartungen hat die Selbsthilfegruppe an Selbsthilfeverbände, Selbsthilfekontaktstellen, aber auch an die Politik, Krankenkassen oder allgemein an die Gesellschaft?*

Es ist wichtig, Menschen mit vergleichbaren Krankheitsbildern in Kontakt zu bringen. Jede/r soll sich in der Gruppe aufgehoben fühlen und eine Art von Geborgenheit, Verständnis und Hilfe untereinander erfahren.

← Rheuma kann jeden treffen. Es könnte mehr Aufklärung für Menschen mit Rheuma betrieben werden. Viele Betroffene stehen vor einer großen Herausforderung, geeignete Fachärzte zu finden. Wir alle leiden unter der Schließung der Bäder, und steht dann eines für die Wassergymnastik zur Verfügung, ist die Verteuerung der Nutzung ein großes Thema für uns.

➔ *Von wem fühlt sich die Selbsthilfegruppe in ihren Zielen unterstützt?*

← Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises unterstützt mit ihren vielen Angeboten wie Fortbildungen, finanzielle Förderung sowie Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe im Allgemeinen. Wir können uns jederzeit mit unseren Fragen an

sie wenden. Dankbar sind wir auch für die finanzielle Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen. Das hilft uns allen schon sehr viel weiter. Auch die Rheuma-Liga mit ihrer Geschäftsstelle in Neu-Isenburg unterstützt uns in vieler Hinsicht.

Viele suchen anfangs nur einen Platz für das Funktionstraining. Durch das Angebot des Gesprächskreises und der regelmäßigen Teilnahme daran, entwickelt sich ein Zusammengehörigkeitsgefühl, um miteinander in Bewegung zu bleiben.

➔ *Hier haben Sie die Möglichkeit auszudrücken, was Ihnen noch wichtig ist.*

← In einer Selbsthilfegruppe fallen diverse Aufgaben/Arbeiten an. Für unsere Teamarbeit benötigen wir stets Menschen, die uns in unserer ehrenamtlichen Arbeit unterstützen. Zudem wären aus unserer Sicht mehr Therapieplätze notwendig, um Betroffene besser zu versorgen.

Kontakt

Deutsche Rheumaliga Hessen e. V.
Ortsgruppe Selters
Treffpunkt: Bad Salzhausen
Tel: 06404 65552

Weitere Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis, passend zum rheumatischen Krankheitsbild

Morbus Bechterew

Treffpunkt: Büdingen
und Ortsteile
Tel: 06047 9882205
E-Mail: paulingrid.harder@gmail.com

Morbus Bechterew

Treffpunkt: Bad Nauheim
Tel: 06032 345883
E-Mail: bad-nauheim@dvmb-hessen.de

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema

Buch:

Rheuma ist behandelbar: Ratgeber für Betroffene

Ein gut verständlicher Überblick zu Krankheitsbildern, Diagnosen und Therapien.

Autor: Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle
ISBN: 9783662568118



Buch:

Hausaufgaben für Patient/innen mit rheumatischen Erkrankungen

Dieser Ratgeber bietet praktische Übungen und alltägliche Hilfestellungen zur Selbsthilfe für Betroffene.

Autor: von Klaus Bös et al.
ISBN: 9783778015407



Buch:

Essen gegen Schmerzen: 90 Genussrezepte für einen gesunden Bewegungsapparat und mehr Gelenkigkeit

Ratgeber mit Ernährungsempfehlungen und alltags-tauglichen Rezepten.

Autor: Dr. Petra Bracht, Johann Lafer, Roland Liebscher-Bracht
ISBN: 9783833890796



Empfohlene Internetseiten

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
www.rheuma-liga.de
Rheuma-Liga Hessen e. V.
www.rheuma-liga-hessen.de

Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim, Rheumazentrum
www.kerckhoff-klinik.de
Rheuma Online – Informationsportal
www.rheuma-online.de
Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh)
www.dgrh.de
Rheumatologensuche
www.versorgungslandkarte.de

Rheumazentrum Mittelhessen – Akut- & Rehaklinik
<https://mvz-rzmh.de/>
Publikationen der Rheuma-Liga
<https://www.rheuma-liga.de/info-thek/publikationen>
Arzt- und Psychotherapeutensuche Hessen:
www.arztsuchehessen.de

Neues aus der Selbsthilfelandschaft

Digitale Selbsthilfe zum Thema Pflege

Die Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e.V. bietet eine App für pflegende Angehörige, die einen themenspezifischen Austausch ermöglicht und terminunabhängig ist. Die App heißt „in.kontakt“. Interessierte finden den Zugang zur App über www.wir-pflegen.net

Präsenztreffen von regionalen Selbsthilfegruppen und Zugangsdaten zu Beratungsstellen zum Thema Pflege finden Interessierte unter wetteraukeis.de/Selbsthilfe und unter info@buergeraktive-bad-vilbel.de.

Wir sind Queer

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

In einer Zeit, in der das Bewusstsein und das Entstehen für Vielfalt und Akzeptanz immer wichtiger wird, gibt es jetzt in Bad Vilbel einen Ort, an dem sich queere Menschen offen und ohne Angst vor Vorurteilen begegnen können. In der Selbsthilfegruppe „Wir sind Queer“ können Erfahrungen geteilt, Fragen gestellt und neue Kontakte geknüpft werden. Queere Menschen mit den unterschiedlichsten Interessen und in verschiedenen Lebenssituationen kommen hier zusammen, um sich gegenseitig den Rücken zu stärken.

Die Gruppe richtet sich an alle Menschen, die ihre sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität anerkennen und stärken wollen, und die nach einem sicheren Raum suchen, um sich

auszutauschen, Unterstützung zu finden und Gemeinschaft zu erleben. Ob lesbisch, schwul, bi, trans* – für alle können Themen wie Coming Out, Älterwerden, psychische Einschränkungen und Ausgrenzung Anlass sein, sich dieser Gruppe anzuschließen und hier die eigenen Sorgen und Erfahrungen auszutauschen.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Donnerstag eines Monats um 19:30 Uhr in Bad Vilbel.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Wir sind Queer

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

Selbsthilfegruppe Licht am Horizont

Der Schwerpunkt der neuen Selbsthilfegruppe liegt bei der Aufarbeitung des zurückliegenden körperlichen und mentalen Kindesmissbrauchs, der erlebten häuslichen Gewalt, der Vernachlässigung und der ständigen verbalen Erniedrigung.

In der Gruppe kann der Austausch untereinander sehr bereichernd sein, auch wenn die Erlebnisse schon länger zurückliegen. Das Gefühl, nicht die/der Einzige mit diesem Erlebnis zu sein, stärkt und gibt Sicherheit. Menschen, die diese Gewalt erlebt haben, sind in erster Linie keine hilflosen Opfer, sondern vor allem Experten für ihre eigene Lebenssituation und können mit ihren Erfahrungen anderen Betroffenen im Umgang mit Gewalt in der Kindheit helfen. Ziele der Selbsthilfegruppe sind das

Wiedererlangen der Selbstachtung durch gewaltfreie Kommunikation und den respektvollen Umgang miteinander sowie die Abgrenzung zum Geschehenen.

Darüber zu sprechen und gegenseitiges Verständnis zu erfahren, stärkt das Selbstbewusstsein. Selbstverantwortlichkeit und Entscheidungsfähigkeit kann durch die Gespräche gefördert werden.

Die Gruppe trifft sich vorerst jeden 2. und 4. Montag im Monat online, bis ein geeigneter Raum in Ortenberg-Bleichenbach gefunden wird.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Licht am Horizont

Tel: 0175 4578947

E-Mail: shglichtamhorizont@web.de

Chronisches Schmerzsyndrom Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Von chronischen Schmerzen betroffene Menschen möchten nach Beendigung ihrer Gruppentherapie eine Selbsthilfegruppe gründen, zu der auch andere Betroffene hinzukommen können.

Der Austausch von Erfahrungen und Problemen, das gemeinsame Finden von Lösungen, das erworbene Wissen rund um die Krankheit und das Verständnis füreinander hat diese Menschen bereits ein großes Stück aus der Isolation und aus der Schonhaltung geholt.

Sie haben die Befürchtung, dass sie ohne den weiteren Austausch untereinander das verlieren, was sie sich bislang erarbeitet haben.

Nun wollen sie ihre gesammelten Erfahrungen weitergeben, aber auch fortlaufend aktuelle Informationen durch entsprechende Literatur oder Studien gemeinsam erarbeiten.

Innerhalb der Treffen der neuen Selbsthilfegruppe möchten sie sich weiterhin motivieren und unterstützen, um trotz der Beschwerden ein gutes Leben zu führen.

Im geschützten Rahmen einer Selbsthilfegruppe finden Betroffene Verständnis und Hilfestellungen zu den Themen Arztbesuch, Behörden, Anträge, Therapeuten, Ernährung, Medikation, Bewegung, Selbstfürsorge etc. Bei Bedarf können Fachleute mit ihrem Wissen zu unterschiedlichen Themen eingeladen und der Austausch mit anderen Schmerzgruppen organisiert werden. Empfohlene Aktivitäten, wie z. B. Meditation oder Bewegungsübungen, können die Treffen ebenfalls bereichern.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich ab Februar 2026 regelmäßig montags von 14:00–16:00 Uhr in Friedberg.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Chronisches Schmerzsyndrom

E-Mail: sabinehi3667@gmail.com

Neues aus der Selbsthilfelandschaft

Hochsensible Personen 50+

Neuer Gesprächskreis in Bad Vilbel geplant

Sie sind eine HSP in Ihrer 2. Lebenshälfte und leben schon länger in dem Bewusstsein, zu diesen 30 % der Menschen mit diesem besonderen Persönlichkeitsmerkmal zu gehören.

Sie spüren und erfahren häufig, dass Sie anders sind und auch, dass Ihr Lebensumfeld auf diese Andersartigkeit mit Hilflosigkeit und Unverständnis reagiert. Ist Ihnen bewusst, dass dieses Merkmal nicht nur eine Last, sondern auch ein Segen sein kann?

Über unsere Erfahrungen möchten wir uns in dieser Gruppe gemeinsam austauschen und uns auch gegenseitige Hilfe, Unterstützung und Verständnis geben.

Interesse an so einem Gesprächskreis? Dann melden Sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

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

Tel: 06101 1384

Anonyme Alkoholiker

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim

Seit August 2025 bieten die Anonymen Alkoholiker (AA) eine zusätzliche Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim an.

Die anonymen Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Konfession, Sekte, Partei, Organisation oder Institution

verbunden. Sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Hauptziel der AA ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholiker /innen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Die Gruppe trifft sich in Bad Nauheim, Salus-Klinik, Schwalheimer Straße 81, Raum „Humor“, jeden Dienstag ab 18:30 Uhr.

Zu den Treffen können Betroffene unangemeldet erscheinen. Es besteht auch die Möglichkeit, sich vorab mit dem Ansprechpartner telefonisch auszutauschen (s.u.).

Kontakt:

Anonyme Alkoholiker Bad Nauheim

Tel: 01573 0184228

Anonyme Alkoholiker

Neue Selbsthilfegruppe in Reichelsheim

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Ihr Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholiker/innen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden Mittwoch um 18:00 Uhr in der Bingenheimer Str. 2 in Reichelsheim.

Kontakt:

Anonyme Alkoholiker Reichelsheim

Tel: 01573 9400870

Gemeinsam Lösungswege finden

Neuer Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wenn ein Mensch an Demenz erkrankt, müssen alle beteiligten Angehörigen lernen, mit den Besonderheiten der Erkrankung umzugehen. Dies betrifft vor allen Dingen die zukünftige Lebensplanung. Hinzu kommen die Herausforderungen der Pflege und das Erleben des Verlustes der geistigen und körperlichen Fähigkeiten sowie die Zunahme der Demenzsymptomatik der/s Erkrankten. Pflege und Betreuung können belastend sein. Die Teilnahme an dem Gesprächskreis hilft Angehörigen, auch schwierige und mit Widersprüchen besetzte Gefühle in einem geschützten Rahmen offen anzusprechen, um gemeinsam Lösungen zu finden. Der Gesprächskreis ermöglicht in gegenseitiger Wertschätzung, mit Offenheit nach innen und Verschwiegenheit nach außen, ein vertrauensvolles Gruppenklima herzustellen.

Der Gesprächskreis findet jeden 3. Mittwoch im Monat von 9:30–11:30 Uhr in Altstadt statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Kontakt:

Malteser Hilfsdienst e. V. Altstadt

Tel: 0171 9621665

E-Mail: entlastungsdienst-altstadt@malteser.org

Gestörte Selbstwahrnehmung

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Der Initiator ist Dennis, der selbst Erfahrungen mit Magersucht gemacht hat und trotz körperlicher Genesung weiterhin mit einem verzerrten Körperbild kämpft. „Ich war magersüchtig – und obwohl ich heute körperlich gesund bin, sehe ich mich im Spiegel noch immer als zu dick. Diese innere Stimme, die mich ständig falsch bewertet, lässt mich nicht los“, berichtet Dennis offen.

Mit der Gründung dieser Selbsthilfegruppe möchte er einen Raum schaffen, in dem sich Betroffene ehrlich austauschen und

gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe richtet sich an Menschen, die wie Dennis unter einer gestörten Selbstwahrnehmung leiden. Egal ob ehemalige Essstörungen, Body Dysmorphic Disorder (BDD) oder andere Wahrnehmungsverzerrungen: Willkommen sind alle, die sich mit ihrem Selbstbild allein fühlen und Anschluss an Gleichgesinnte suchen.

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

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

buergeraktive-bad-vilbel.de

Neues aus der Selbsthilfelandschaft

Jenseits der Antwort

Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

„Mein Kind ist im Ausland gestorben – wie kann ich jemals inneren Frieden finden?“

Kann ein gegenseitiger Austausch in einer Selbsthilfegruppe eine Brücke dazu sein?

Weiterleben, wenn das eigene Kind vor den Eltern stirbt, gehört zu den größten Herausforderungen, die das Leben uns stellen kann. Der Tod im Ausland bringt zusätzlich weitere physische, psychische und bürokratische Belastungen mit sich. Mit der ungeklärten Todesursache bleibt auch das Bedürfnis nach Klärung und Wahrheit auf schmerzhaft Weise offen.

Die Initiatorin hat solch einen Verlust erlebt und möchte betroffenen Eltern einen geschützten Raum anbieten, der ihren besonderen Umständen gerecht wird. Im Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, geht es um Verständnis, Hilfestellung und Gemeinschaft.

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, samstags von 14:00–16:00 Uhr in Friedberg.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Jenseits der Antwort“

Tel: 06031 964253

E-Mail: kontakt@lebensfluss-begleitung.de

Weitere Selbsthilfeangebote zum Thema Trauer im Wetteraukreis finden Interessierte unter <https://wetteraukreis.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen/trauer>

heiter bis wolkig

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

In der Selbsthilfegruppe „heiter bis wolkig“ treffen sich ehemalige Rehabilitand/innen der Psychosomatik. Sie haben festgestellt, dass die Reha-Maßnahme und die zum Teil anschließenden Nachsorgemaßnahmen nicht immer ausreichen, um das in der Reha Erlernte im Alltag umzusetzen. Stattdessen besteht die Gefahr, dass sich alte Verhaltensmuster wiederholen und die Erfolge der Reha verpuffen.

Der Austausch untereinander kann den Belastungen des Alltags, den herausfordernden Themen des Lebens und versteckten Stolperfallen im sozialen Miteinander unterstützend entgegenwirken, neue Wege aufzeigen und einen sicheren Raum für offene Gespräche bieten.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Donnerstag eines Monats um 19:00 Uhr

Kontakt:

Selbsthilfegruppe heiter bis wolkig

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

Veranstaltungen und Termine

Fortbildung

Störenfriede in der Selbsthilfegruppe – wenn gute Gruppenarbeit leidet

Samstag, 7. Februar 2026, in Bad Vilbel

Immer wieder erleben Selbsthilfegruppen, dass einzelne Mitglieder den Gruppenprozess stören, Gespräche dominieren oder Grenzen anderer überschreiten. Was tun, wenn Offenheit, Vertrauen und Miteinander leiden? Wie lassen sich solche Dynamiken ansprechen – und wann ist der Punkt erreicht, an dem ein Abschied aus der Gruppe notwendig ist?

In einer kompakten Fortbildung erhalten Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen praxisnahe Impulse zum Umgang mit schwierigen Gruppensituationen. Anhand konkreter Fallbeispiele werden Kommunikationsstrategien, Moderationshilfen und Möglichkeiten zur Klärung erarbeitet – bis hin zur respektvollen Trennung, wenn keine gemeinsame Basis mehr möglich ist.

Der Workshop kombiniert praxisnahe Impulse mit interaktiven Methoden.

Info:

Samstag, 07.02.2026

10:00–14:30 Uhr, Haus der Begegnung, Marktplatz 2
(1. Stock), Bad Vilbel

Fortbildung für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen

Referentin:

Sabrina Moll, Psychologin (M.Sc.)

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

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

Fortbildung

Nähe und Distanz

Donnerstag, 12. März 2026, in Friedberg

Das Zusammenleben und die Zusammenarbeit von Menschen sind geprägt von Nähe und Distanz. Beides wird im Leben in der richtigen Ausgewogenheit benötigt und ist im Ehrenamt und der Selbsthilfearbeit oftmals eine Herausforderung.

Mit Übungen erkunden Sie in dem Seminar den Raum, den sie für sich brauchen, die Nähe zu anderen Menschen, die Sie zulassen wollen und Möglichkeiten, notwendige Distanz zu erhalten. Sie reflektieren ihre Möglichkeiten, anderen die für sie notwendige Nähe und Sicherheit zu geben.

Seminarinhalte:

- Reflexion des eigenen Nähe- und Distanzverhaltens
- Distanzzonen und Territorien
- Grenzen erkennen, setzen und ansprechen
- Körpersprachliche Signale senden und erkennen
- Kommunikation der Nähe
- Erfahrungs- und Ideenaustausch

Info:

Donnerstag, 12. März 2026

19:00 Uhr–21:30 Uhr in Friedberg

Fortbildung für Mitglieder in Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise

Referentin:

Sabine Hornig, Supervisorin und Coach

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de

Veranstaltungen und Termine

Veranstaltung

Nächste Selbsthilfe-MEILE am 4. Juli 2026 in Bad Nauheim

Zeit, was zu verändern! Entscheidend ist der Wille, sich selbst zu helfen.

Am Samstag, den 04. Juli 2026, findet die Selbsthilfe-MEILE wieder in Bad Nauheim auf der Kiespromenade (parallel zur Parkstraße) von 10:00–15:00 Uhr statt.

Es werden wieder zahlreiche Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, soziale und ehrenamtliche Einrichtungen erwartet, die ihre Arbeit an Ständen vorstellen. Betroffene, Angehörige oder einfach nur Interessierte sind herzlich willkommen, um mit den Menschen an den Ständen ins Gespräch zu kommen.

Info:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Tel: 06031 83 2345
E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de
<https://wetteraukreis.de/selbsthilfe/aktuelles/selbsthilfe-meile>

Veranstaltung

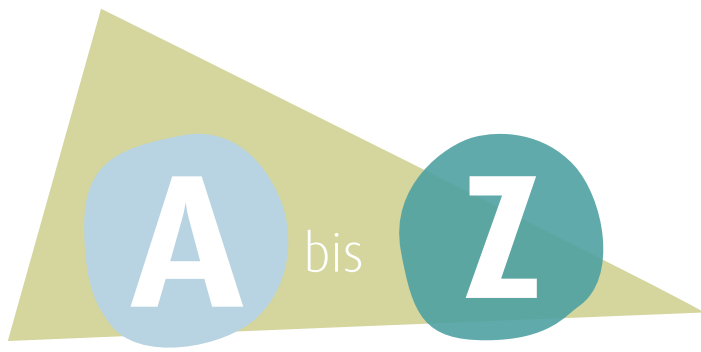
Nächster Selbsthilfetag am 22. August 2026 in Bad Vilbel

Nächstes Jahr findet der Selbsthilfetag in Bad Vilbel am Samstag, den 13. Juni 2026, von 11:00–14:00 Uhr statt. Da das Haus der Begegnung für alle teilnehmenden Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise zu klein geworden ist, werden die Gruppen sich und ihr Anliegen zentral in Bad Vilbel präsentieren: Bei gutem Wetter auf dem Günther-Biwer-Platz draußen vor dem Kurhaus, bei schlechtem Wetter im Gartensaal in der Vilco.

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

Weitere Informationen:

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel
Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
<https://www.buergeraktive-bad-vilbel.de/news/index.php?rubrik=2792>



Selbsthilfegruppen/ Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A	Geburt (traumatisch)	Psychische Belastungssituation
ADHS	Gehörlosigkeit	PTBS
Adipositas/ Übergewicht	Gewalt, häusliche	Pubertät
Ängste	H	Q
Alleinerziehend	Hashimoto-Thyreoiditis	Queer
Alkoholkrankheit	Herzerkrankungen	R
Alzheimer	Hochsensibilität	Restless legs
Angehörigengruppen	Homosexualität	Rheuma
Augenerkrankung	I	S
Autismus-Spektrum-Störung	Inklusion	Schilddrüsenerkrankung
Autoimmunerkrankung	K	Schlaganfall
B	Kehlkopferkrankte/ -krebs (Auskunftsstelle)	Schmerzen (chronisch)
Behinderung	Kinderlos (ungewollt) (Auskunftsstelle)	Schulmüde Jugendliche
Beziehungsstörung	Krebserkrankung	Sehbehinderung
Beziehungsgewalt	L	Selbstwahrnehmung, gestört
Blasenkrebs	LGBTQ+	Sklerodermie
Borderline-Syndrom	Long/ Post Covid	Soziale Phobien
Brustkrebs	Lip- und Lymphherkrankung	Sternenkinder
Burnout	M	Stomaträger/ innen
C	Männer	SS-Syndrom
Chiari-Malformation (Auskunftsstelle)	Makuladegeneration	Suchterkrankung
Chronische Erkrankung	Medikamentenabhängigkeit	Syringomyelie (Auskunftsstelle)
Cochlear-Implantat	Missbrauch (körperlich, mental, narzisstisch, sexuell)	T
D	Morbus Bechterew	Transident (Auskunftsstelle)
Defibrillatorträger	Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa	Trauerverarbeitung
Demenz	Morbus Parkinson	Trennung und Scheidung
Depression	Multiple Sklerose	Tuberöse Sklerose
Diabetes mellitus	N	V
Down-Syndrom	Nahtoderfahrung	Verlassene (Groß)Eltern
E	Neurodivergenz	Z
Einsamkeit	O	Zwangserkrankungen
Elektrosensibilität	Organtransplantation	
Eltern/ Familie	Osteoporose	
Epilepsie	P	
F	Panikattacken	
Fibromyalgie	Pflegende Angehörige	
Frauen	Polyneuropathie	
Frauen schwuler Männer	Prostatakrebs	
G		

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

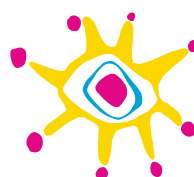
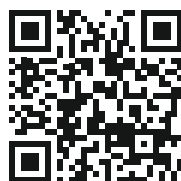


Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

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

Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



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
<https://wetteraukreis.de/selbsthilfe>

Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Bildnachweis: Cover, Rückseite ©PixelsEffect – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!

Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 51. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

