

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Einsam?

Selbsthilfe als Möglichkeit der Überwindung



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: anette.obleser@wetteraukreis.de
selbsthilfe.wetterau.de



Wetteraukreis



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

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

Gestaltung werksfarbe.com | konzept + design

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

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises – Anette Obleser
Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Eva Raboldt
Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm

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
ovag Energie AG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „39. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Inklusion“
erscheinen. Wir freuen uns über Beiträge bis zum
01.03.2020.

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Zum Thema | 4 |
| „Trendthema“ Einsamkeit | 4 |
| Jede/r Zehnte fühlt sich einsam | 7 |
| Jeden Tag ein Stück Sicherheit | 8 |
| Single-Treff in Büdingen | 9 |
| Die Stille der Einsamkeit ist für mich eine Quelle von Ruhe und Frieden | 10 |
| Einsamkeit ist Teil unseres Lebens | 12 |
| Schmerz muss durchgestanden werden, dann kann der Schockzustand der Seele sich allmählich verändern | 14 |
| Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Glück | 16 |
| Telefonische Notdienste und Angebote | 18 |
| Leseecke | 19 |
| Wissen, was wird | 19 |
| 7 Wege aus der Einsamkeit und zu einem neuen Miteinander | 19 |
| Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit | 19 |
| Neue Projektinitiative | 20 |
| Junge Selbsthilfe Frankfurt – Ein besonderes Gefühl der Gemeinschaft | 20 |
| Neues aus der Selbsthilfelandchaft | 22 |
| Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Bad Nauheim | 22 |
| Angehörige von Krebspatienten | 22 |
| Multiple Sklerose | 23 |
| Wenn Essen krank macht! | 23 |
| Polyneuropathie | 24 |
| Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise 2020 Wetteraukreis | 24 |
| Selbsthilfegruppe Diabetes in Bad Vilbel | 24 |
| Angstzustände, Panikattacken und Depressionen | 25 |
| Overeaters Anonymous | 25 |
| Veranstaltungen und Termine | 26 |
| Erfolgreiche Kommunikation in Selbsthilfegruppen | 26 |
| Stolpersteine in der Gesprächsführung von Selbsthilfegruppen | 26 |

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

fühlen Sie sich einsam?

Einsamkeit ist inzwischen zu einem großen gesellschaftlichen Problem geworden. Großbritanniens Regierung hat das Thema bereits als Aufgabe einem Ministerium zugeordnet. 7,7 Milliarden Menschen leben auf der Welt, davon 81 Millionen in Deutschland. In vielen Haushalten lebt heutzutage nur noch eine Person. Tote bleiben unentdeckt in den Wohnungen liegen und es klingt abstrus, wenn aus einer Millionenstadt die Leute wegziehen, weil sie sich alleine fühlen.

Äußere Umstände wie Trennung, Umzug, Entlassung oder Erkrankung können soziale Kontakte abreißen lassen. Der Mensch fühlt sich isoliert. Einsamkeit kann krank machen, wenn sich die Menschen ihr ausgeliefert fühlen. Sie kann aber auch die Persönlichkeit stärken, wenn wir sie bewusst aufsuchen, z. B. um zu meditieren.

Trotz der Vernetzung durch die neuen Medien werden die Menschen in Deutschland immer einsamer. Wenn wir Tipps gegen Einsamkeit in den Suchmaschinen im Internet eingeben, finden wir unzählige Partnervermittlungsangebote, Dating-Portale und Einsamkeits-Foren. Sie erklären sich alle selbst als Mittel gegen Einsamkeit. Inwieweit das zutrifft, der Weg zielführend ist und die Kosten verhältnismäßig sind, muss jeder/jede Einzelne für sich selbst entscheiden.

Ein positives Beispiel fanden wir direkt vor unserer Haustür. Über nebenan.de (Deutschlands soziales Netzwerk für Nachbarn, zum Kennenlernen, Empfehlen und Helfen) haben sich zwei Frauen aus Bad Nauheim gefunden. Beide haben sich aufgemacht, über diese Plattform andere Menschen in ihrer Nähe zu suchen. Sie lernten sich kennen, stehen seitdem täglich in Kontakt, sind zu Freundinnen zusammengewachsen und passen nun aufeinander auf. Damit zeigt sich, dass soziale Netzwerke auch unterstützend wirken können. Doch immer ist die Eigeninitiative gefragt. (s. Seite 8)

Ob sich Menschen einsam fühlen, hängt nicht nur davon ab, ob sie alleine sind, sondern eher von ihrer Einstellung zu sich und ihrem Leben. Wichtig sind gute soziale Kontakte. Der Mensch braucht das Gefühl der Zugehörigkeit und

die Möglichkeit, Gedanken, Gefühle und Erfahrungen mit anderen teilen zu können. Das hält gesund.

Wir als Selbsthilfe-Kontaktstellen im Wetteraukreis möchten ebenfalls unsere Hilfe anbieten, um Menschen zusammenzubringen, die sich regelmäßig zum Austausch untereinander und für gemeinsame Unternehmungen finden möchten. Die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel bietet schon jetzt viele Gruppen zum sozialen Miteinander an. Von der „Vegetarischen Kochgruppe“ über die „Wandergruppe“ bis hin zur „Freude am gemeinsamen Singen“ gibt es dort vielzählige Angebote. In der breiten Fläche des Wetteraukreises finden wir weitere Beispiele, wie den Glückstreff in Echzell, die Verlassenen Eltern in Friedberg, die Trauercafés in der Region und die in den Startlöchern befindliche Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit in Bad Nauheim. Einige davon stellen sich hier in dieser Ausgabe vor. Alle weiteren finden Sie unter selbsthilfe.wetterau.de oder www.buergeraktive-bad-vilbel.de.

Ein weiterer Weg aus der Einsamkeit könnte das Ehrenamt sein. Ehrenamtliche Helfer werden in vielen Bereichen benötigt. Da gibt es Möglichkeiten im Rahmen von Vereinen, Initiativen oder caritativen Einrichtungen. Jede/r vierte Ehrenamtler/in engagiert sich für Kinder und Jugendliche. Lokale Themen spielen bei fast jeder/m Fünften eine Rolle. In der Kirche sind 15 Prozent aktiv, etwas weniger sind es in den Bereichen Senioren und Tierschutz. Auch hier können die Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen, den Weg ins Ehrenamt zu finden. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Im Gespräch können wir gemeinsam nach Wegen aus der Einsamkeit suchen.

Somit verbleibe ich mit freundlichen Grüßen und ermutige Sie, sich auf den Weg zu machen ...

A. Obleser

Anette Obleser

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



„Trendthema“ Einsamkeit

Der Mensch ist ein soziales Wesen: Freundschaft, Gespräche, Geborgenheit existieren im Austausch mit anderen. Trotzdem fühlen sich immer mehr Menschen, nicht nur in Deutschland oder in Großstädten, einsam. Studien wollen belegen, dass Vereinsamung ein wachsendes Problem der westlichen Zivilisation ist. Das moderne Leben in industrialisierten Ländern habe die Beziehungsgefüge der Menschen nachhaltig verändert, quasi fragmentiert. Individualismus und Vereinzelung nehmen zu, Großfamilien fallen weg, es existierten immer weniger gewachsene Gemeinschaften.

In den letzten Monaten sind in der Presse viele Artikel zum Thema Einsamkeit erschienen, der Psychologe Manfred Spitzer hat sogar ein Buch mit dem Titel „Einsamkeit. Die unbekannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich“ herausgebracht, in dem er Einsamkeit als Krankheit und als Todesursache Nummer eins bezeichnet. In einer vielzitierten Studie (Julianne Holt-Lunstad et al.: Social Relationships and Mortality Risk) wird Einsamkeit mit der Schädlichkeit von 15 gerauchten Zigaretten pro Tag verglichen. Depressionen und andere psychische Erkrankungen können Folgen sein, ebenso Bluthochdruck oder ein erhöhtes

Stresslevel. Zudem steige das Risiko für Erkrankungen des zentralen Nervensystems.

Handelt es sich um eine Epidemie im Verborgenen, wie das Rote Kreuz den Zusammenhang von Einsamkeit und Isolation betitelt?

Es wird zunehmend deutlich, dass Einsamkeit Menschen jeglicher Altersgruppen und in verschiedenen Lebenslagen treffen kann, z. B. beim Tod des Partners oder bei einer Trennung. Gesundheitliche Probleme können massiven Einfluss auf soziale

Kontakte haben (eingeschränkte Mobilität, Sinnesschädigungen, Suchterkrankungen oder psychische Beeinträchtigungen). Verschiedene äußere Faktoren würden ebenfalls soziale Isolation begünstigen, genannt werden hier der Jobwechsel, der Renteneintritt, Wechsel in einen anderen Kulturkreis oder Armut.

Deutsche Sozialverbände und Politiker fordern seit einiger Zeit, dass dieses Thema präsenter wird. Als Vorbild wird hier Großbritannien genannt, wo im Januar 2018 ein Regierungsposten gegen Einsamkeit eingeführt wurde.

Mittlerweile sind aber auch kritische Stimmen zu vernehmen, die eine genauere Trennschärfe zwischen den Begriffen Einsamkeit und soziale Isolation fordern. Einsamkeit, so die Aussage, sei ein Gefühl – keine Krankheit – und nicht per se negativ. Viele Menschen suchten bewusst Einsamkeit, um z. B. zur Ruhe zu kommen.

Anders sehe es dagegen mit der sozialen Isolation, also der unfreiwilligen Einsamkeit, aus. Hier konnte in einer Studie nachgewiesen werden, dass Menschen, die sich häufig verlassen oder sozial isoliert fühlen, öfter an Bluthochdruck und Depression leiden würden und mehr Stresshormone im Blut hätten.

Erscheint es also sinnvoll, das Gefühl Einsamkeit in den Vordergrund zu stellen und nicht den gesellschaftlichen Aspekt der sozialen Isolation? Auch hier gehen die Diskussionen in der Literatur auseinander. Es sei leichter, ein gesamtgesellschaftliches Thema auf die individuelle Gefühlsebene zu heben, da somit politische Versäumnisse in den Hintergrund rücken. Wenn Menschen aufgrund von Verarmung, Kürzungen der Sozialleistungen, Anstellung in prekären Arbeitsverhältnissen oder Gentrifizierung nicht mehr am Leben teilhaben können, ihren gewohnten Lebensmittelpunkt mit all seinen sozialen Gefügen verlassen müssten oder aufgrund einer physischen und/oder psychischen Erkrankung weniger mobil sein können, wären teure

gesellschaftlich-strukturelle Maßnahmen wie Armutsbekämpfung, Integration und sozialer und barrierefreier Wohnungsbau erforderlich, um diese Entwicklungen zu bremsen und deren fatale Auswirkungen zu minimieren.

Nun zeigt sich aber, dass viele Menschen nicht warten wollen, bis sich auf politischer Ebene etwas bewegt, sondern selbst aktiv werden. Einige Initiativen wurden bereits gegründet, um gegen die Vereinsamung vorzugehen und Menschen in die Gesellschaft zurückzuholen: In Berlin startete letztes Jahr das Telefonprojekt „Silbernetz“ für einsame Hilfesuchende ab 60 Jahren. Diese Hotline ist kostenfrei und anonym 24 Stunden am Tag erreichbar, besetzt von geschulten Ehrenamtlichen. Bad Nauheim, Rosbach und Bad Vilbel sind auf „nebenan.de“ sehr aktiv, der größten sozialen Nachbarschaftsplattform,

auf der man seinen unmittelbaren Nachbarn ohne Umwege, unkompliziert und sicher begegnen kann. Im Wetteraukreis gibt es verschiedene Selbsthilfegruppen, die der Einsamkeit etwas entgegensetzen möchten: Die Gruppe der verlassenen Eltern, verschiedene Trauercafés, die Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit in Bad Nauheim, der Glückstreff in Echzell. Und speziell in Bad Vilbel gibt es einige selbstorganisierte, kostenfreie Gruppen, die das soziale Miteinander zum Thema haben. Als Beispiel sind die Canastagruppe, der Morgenplausch und die Wochenendgruppe zu nennen. Bei der Bandbreite der Gruppen wird wiederum deutlich, wie viele verschiedene Risikofaktoren für Vereinsamung bestehen, z. B. Langzeitarbeitslosigkeit, Alter, Frühverrentung.

Einsame oder sozial Isolierte haben bisher kaum eine Lobby in der Öffentlichkeit.



Daher können die genannten Initiativen oder das Engagement in einer Selbsthilfegruppe wichtige Bausteine bei der Sensibilisierung und Thematisierung für dieses Phänomen sein. Versorgungsangebote, vor allem auch psychotherapeutischer Art, müssten in größerer Zahl zur Verfügung gestellt werden. Denn wenn die soziale Isolation zu lange anhält, kann es unmöglich werden, aus eigener Kraft Reserven zu mobilisieren, die das Wiedererlangen sozialer Kontakte ermöglichen.

Wichtig ist aber auch, Wege aus der Einsamkeit nicht Anbietern wie kommerziellen Kontakt- oder Partnerbörsen zu überlassen bzw. Internetfreundschaften nicht als Ersatz für ein ‚echtes‘ soziales Netzwerk anzusehen. Tiefe und Qualität ist in Beziehungen entscheidend, nicht die Quantität. Niklas Luhmann beschreibt diese Erkenntnis so:

„Das personale Element in sozialen Beziehungen kann nicht extensiviert, sondern nur intensiviert werden“ (Liebe als Passion, 1994). Dies erscheint aber schon fast paradox in einer Gesellschaft, die auf Wachstum, Steigerung und Fortschritt gepolt ist.

Es wird deutlich, dass Vereinsamung nicht so leicht beschrieben und erklärt werden kann, wie vielleicht im ersten Moment gedacht. Sie ist ein Produkt aus vielen Einzelteilen, die in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnen. Wichtig scheinen die Auseinandersetzung mit den Begrifflichkeiten und der Appell, dieses Thema konstruktiv und gesamtgesellschaftlich, nicht nur auf individueller Ebene, anzugehen. Auch den Gesundheitsbereich stellt die soziale Isolation vor neue Herausforderungen, die definiert und bearbeitet werden müssen.

Kontakt:

Silvana Waniek,
Selbsthilfberaterin, KISS Hamburg
Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Hamburg e. V.



Silvana Waniek, Foto: privat

Studien:

Julianne Holt-Lunstad et al.: *Social Relationships and Mortality Risk* auf www.plosmedicine.org. Aufgerufen am 24.05.2018 (<http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>).

Louise C. Hawkey and John T. Cacioppo: *Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms* auf www.ncbi.nlm.nih.gov. Aufgerufen am 09.08.2018 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3874845/pdf/nihms538929.pdf>)

Quellen:

Dr. med. Mabuse. *Zeitschrift für alle Gesundheitsberufe: Stilles Leid* von Thomas Hax-Schoppenhorst und Christoph Müller, Nr. 234 Juli/August 2018

RP online: *Einsam unter Menschen* von T. Wolter. Aufgerufen am 24.05.2018

Spiegel online: *Psychologie; Sechs Mittel gegen Einsamkeit* von J. Merlot und N. Weber. Aufgerufen am 23.05.2018

Spiegel online: *Gesundheitsrisiko Einsamkeit: Auch deutsche Politiker fordern mehr Einsatz im Kampf gegen Einsamkeit*. Aufgerufen am 23.05.2018

Spiegel online: *Psychologie und Gesundheit; Einsamkeit schadet genauso wie Rauchen*. Aufgerufen am 23.05.2018

Stern.de/NEON: *Nie allein, aber auch nie wirklich zusammen – warum so viele junge Menschen einsam sind* von Eugen Epp. Aufgerufen am 01.08.2018

Tagesspiegel online: *Berlin, Hauptstadt der Einsamen*. Aufgerufen am 24.05.2018

ZEITonline/Wissen/Psychologie: *Einsamkeit – eine tückische Trenddiagnose* von Jakob Simmank. Aufgerufen am 29.05.2018



Jede / r Zehnte fühlt sich einsam

Junge Menschen aufgepasst!

Knapp jede / r zehnte Bürger / in in Deutschland fühlt sich einsam. Einsamkeit ist nicht nur ein gravierendes gesellschaftliches Problem, sondern auch ein ökonomisches. Zahlreiche Studien zeigen einen negativen Zusammenhang zwischen Gesundheits- und Leistungsindikatoren sowie Einsamkeit. Die Betroffenen weisen meist eine höhere Anfälligkeit für psychische und physische Krankheiten auf.

Bei den Gruppen des sozialen Miteinanders für ältere Menschen ist die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive in Bad Vilbel ganz gut aufgestellt: Hier trifft man sich zum Spielen (Canasta, Scrabble und Rummikub), vertieft seine Sprachkenntnisse (englische, französische und spanische Konversationsgruppe), singt und kocht gemeinsam (offenes Singen, vegetarische Kochgruppe, Internationales Kochen für Frauen), trifft sich in der „Männergruppe“, bei Frauenstammtischen (Mädels 50+ und Tapetenwechsel) oder zum „Morgenplausch“ und ist aktiv in der „Wandergruppe“ und beim „Start ins Wochenende“.

Neue Studien aber haben ergeben, dass bei den 20- bis 29-jährigen die Einsamkeit stärker zugenommen hat als bei den über 60-jährigen. Hier möchte die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel ansetzen. Wir möchten junge Menschen über Möglichkeiten und Wirkungen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe informieren, Vorurteile abbauen und den Weg in die gemeinschaftliche Selbsthilfe unterstützen.

Bist du zwischen 20 und 35 Jahren alt und interessiert an einem Projekt „Junge Selbsthilfe“? Dann melde dich bei uns!

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle

Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Tel: 06101 1384

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

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Jeden Tag ein Stück Sicherheit

Nicht jeder Mensch, der allein lebt, ist auch einsam. Doch der Gedanke, bei einem eventuellen Notfall hilflos und unbemerkt in der Wohnung zu liegen, kann für Singles bedrückend sein. Was tun, damit so etwas nicht passiert? Monika Riecke und Elisabeth Stiffel haben für sich einen Weg gefunden.

Von Petra Ihm-Fahle

Vor knapp zwei Jahren ist Monika Riecke nach Bad Nauheim gezogen. Sie hatte die Stadt durch das Elvis-Festival kennengelernt. Die 69-Jährige hat keine Verwandten in der Gesundheitsstadt, aber sie hat in der gleichaltrigen Elisabeth Stiffel eine Freundin gefunden. Auch deren Angehörige sind nicht vor Ort, weshalb die zwei Frauen beschlossen haben, sich umeinander zu kümmern. Mitunter treffen sie sich, besuchen ein Café oder gehen spazieren. Vor allem aber melden sie sich regelmäßig beieinander. „Wir hören uns täglich“, sagen sie.

Kennengelernt haben sich die beiden Frauen über die Internetseite „nebenan.de“. Sie vereinbarten: „Lass uns doch jeden Tag telefonieren und einander eine Lebendmeldung geben.“ Bis 12:00 Uhr melden sie sich seither beieinander, mittlerweile per WhatsApp. „Und wenn wir bis dahin keine Rückmeldung hätten, würden wir aktiv.“

Einmal blieb die Nachricht aus

Wenn Riecke anderen Leuten von dieser Vereinbarung erzählt, sagen viele: „Ach, ich würde nicht jedes Mal daran denken.“ Dabei brauche im Grunde jedermann eine Möglichkeit, um im Falle eines Falles auf sich aufmerksam zu machen, meint Riecke. Sie denkt: „Läge ich hier in meiner Wohnung, würde es so schnell niemand merken.“ Auch wenn sie und Stiffel beide noch fit sind, wollen sie rechtzeitig vorsorgen – nicht erst, wenn es dringend wird. Es gibt zwar das System des Hausnotrufs, aber wer noch keinen Pflegegrad hat, müsste Geld dafür bezahlen. Und Riecke und Stiffel wollen ihre Kinder nicht belasten.

Die beiden 69-Jährigen haben Türschlüssel und Telefonnummern der Familien ausgetauscht. „Und eine Vollmacht, um die Sachen für das Krankenhaus in der Wohnung holen zu dürfen.“ Diese Sicherheit sei ein gutes Gefühl.

„Ich habe zehn Jahre lang jemanden gesucht“, erzählt Elisabeth Stiffel. Immer wieder einmal habe sie den Versuch unternommen, mit jemandem einen täglichen Anruf zu vereinbaren. Aber es habe nicht geklappt. Zwei, drei Tage sei es gutgegangen, dann habe die andere Person eingeräumt, es vergessen zu haben. Man müsse zuverlässig sein, was nicht jedermann sei. „Mir war es aber wichtig“, betont Stiffel. Als Single wolle sie verhindern, im Notfall keine Hilfe zu bekommen und unentdeckt in der Wohnung zu liegen. Zwar habe sie viele gute Kontakte – die reichten aber nicht so tief, dass ihr Fehlen gleich auffiele.

Da sie aus der Gastronomie kommt, hat Stiffel häufig Gesellschaften erlebt, die nach Beerdigungen einkehrten. Mit dem Thema Tod wurde sie oft konfrontiert. „Es wird viel erzählt und man hört ständig, dass jemand gestorben ist“, sagt sie. Dies betreffe auch jüngere Menschen. In Gesprächen, die Stiffel mit anderen Älterwerdenden führt, kämen immer mal wieder Themen auf wie: „Was ist mal mit mir?“ und „Wer guckt mal nach mir?“

In Monika Riecke habe sie jemand Zuverlässiges gefunden: „Sie meldet sich, egal wie viel sie zu tun hat.“ Ein einziges Mal kam es bisher vor, dass die vereinbarte „WhatsApp“-Meldung

nicht einging. Stiffel hatte zwar eine Nachricht geschrieben, aber versehentlich nicht auf „Senden“ gedrückt. Anschließend ging sie ins Fitnessstudio. Riecke war beunruhigt, schrieb einen Freund an, ob er etwas wisse. „Ich war schon auf dem Weg nach Hause, um die Schlüssel zu holen. Dann kam die Nachricht von dem Freund: Sie sitzt bei mir“, erzählt Monika Riecke. Sie habe zwar nicht wirklich gedacht, dass etwas passiert sei, hätte aber gehandelt.

Zu der gegenseitigen Vereinbarung gehöre Vertrauen, wie die zwei Frauen betonen. Elisabeth Stiffel erklärt, deshalb keinen Hausnotruf haben zu wollen. „Da haben wildfremde Leute meinen Schlüssel“, sagt sie. Außerdem befürchtet sie, in einer Notfallsituation den Knopf nicht mehr drücken zu können.

Das Sicherheitsdenken ist allerdings nicht der einzige Grund für die Absprache. Wunsch nach Austausch spielt auch eine Rolle – denn täglich eine persönliche Nachricht zu erhalten, sei etwas sehr Schönes.



Elisabeth Stiffel (links) und Monika Riecke sind Freundinnen. Sie haben vereinbart, im Alter aufeinander aufzupassen.

Single-Treff in Büdingen

Wir sind eine gute und lustige Vereinigung junggebliebener Singles, Alter 50+, die

- irgendwie noch oder wieder alleine leben
- in Büdingen und Umgebung zu Hause sind
- Spaß am Leben und der Gemeinschaft haben
- gerne gemeinsam etwas unternehmen

Wir bieten

- einen Weg aus der Einsamkeit
- ein Forum, neue und interessante Leute kennenzulernen
- eine Gemeinschaft, aus der sich Bekannt- und Freundschaft entwickeln

Wir treffen uns alle zwei Wochen jeweils freitags um 19:30 Uhr in Büdingen zum

- Singlestammtisch und gemütlichen Beisammensein
- Quatschen und Klönen
- Entstehen von Bekannt- und Freundschaften
- Verabreden für gemeinsame Unternehmungen (Tanz, Wandern, Märkte etc.)
- Organisieren von Weihnachtsfeiern, Silvester- oder Grillfeten
- oder einfach nur einmal raus aus dem Alltag und rein ins Vergnügen

Und noch etwas!

- Wir sind kein Club oder Verein mit Zwang, Druck und Verpflichtungen
- Wir sind keine „gewerbliche“ Partnerschaftsvermittlung, wobei sich auch schon bei uns Paare gefunden haben und immer noch zusammen sind.

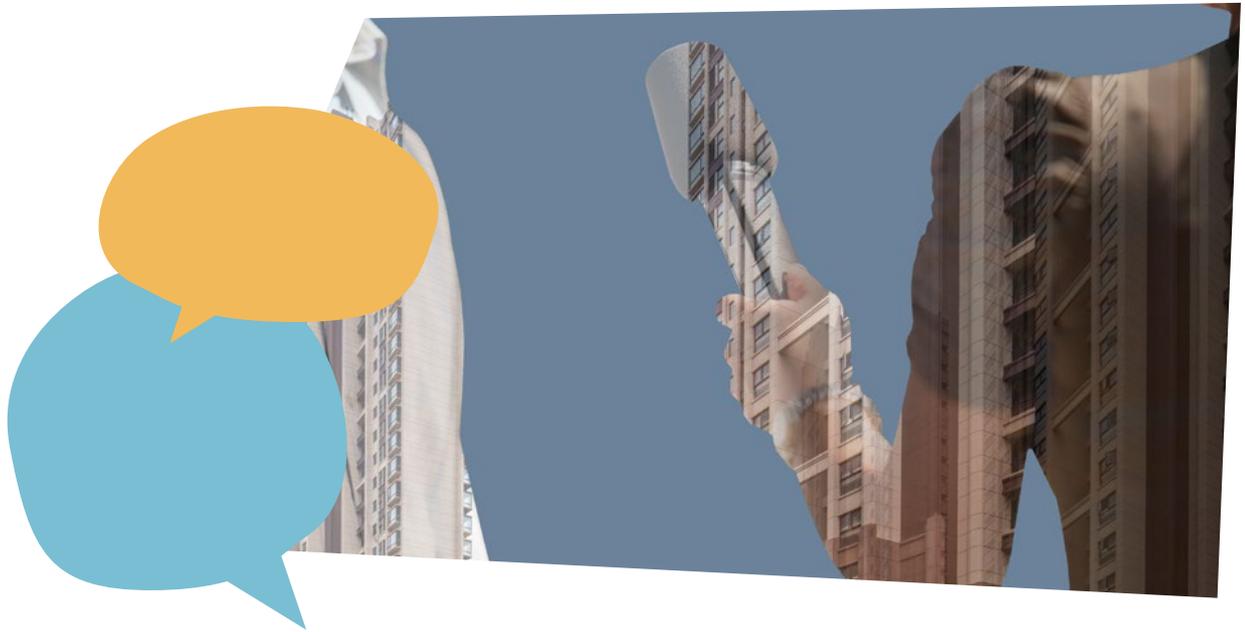
Wir finanzieren uns nur über 1 Euro pro Person und Abend zur Deckung unserer Kosten.

Also, nur Mut und traut euch. Wir beißen nicht und freuen uns über jeden neuen Single.

Auszug aus dem Internet vom 1.11.2019

Kontakt:

E-Mail: info@singletreff-buedingen.de
www.singletreff-buedingen.de



Interview

Die Stille der Einsamkeit ist für mich eine Quelle von Ruhe und Frieden

Gespräch mit Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau und langjährige Leiterin der Bürgeraktive, Selbsthilfekontaktstelle in Bad Vilbel

→ *Einsamkeit gehört zu unserem Leben. Wie gehen Sie damit um?*

← Das Thema hat mich immer wieder beschäftigt. Ich kenne Phasen der Einsamkeit, die dann auch wieder weg waren. Warum waren sie weg? Weil ich aktiv geworden bin. Und zwar nach außen und nach innen. So ist dieses Gefühl niemals zu einem Dauerzustand in meinem Leben geworden.

Hinzu kommt, dass ich mit zunehmendem Alter immer mehr zur Beobachterin meines Lebens werde und Gefühle und Gedanken bewusster wahrnehme. Wenn ich wach genug bin und sie einfach nur registriere, dann mache ich die Erfahrung, dass sie mich erst beschweren, wenn ich sie festhalte und mich hineinvertiefe. Dann helfen mir das Bild und der Satz:

Ich kann den Vögeln der Ängste, Sorgen, Einsamkeit ... nicht verbieten, über mein Haupt zu fliegen – aber ich muss sie nicht einladen, Nester in meinem Haar zu bauen.

→ *Was bedeutet es für Sie „nach innen und nach außen“ aktiv zu werden?*

← Wenn ich etwas in meinem Leben verändern will, dann muss ich es wollen. So habe ich mir im Alter von 50 Jahren überlegt, was ich zusammen mit anderen Menschen tun könnte, um im Alter körperlich und geistig fit zu bleiben. Es brachte mich dazu, eine Yogalehrer-Ausbildung zu absolvieren. So bin ich bis heute aktiv, beweglich und freue mich, etwas weiterzugeben und meine eigene Entwicklung mit anderen teilen

zu können. Mein Leben ist zu einem ständigen Lernprozess geworden.

Bevor ich einen solchen Entschluss umsetze, ist es für mich immer wichtig zu klären, ob ich bereit bin, mich auf dieses Vorhaben voll einzulassen, ob ich es wirklich will und ob ich es bis zum Ende durchziehen will. Wenn ich das nicht tue und in eine Gruppe gehe, bin ich innerlich nicht dabei. Was berührt mich dann? Für viele Menschen ist es richtig, dabei zu sein, Gast zu sein – es gibt ihnen das Gefühl sozialer Wärme und Geborgenheit und die Kraft für den Alltag. Das ist völlig ok, nicht jeder möchte etwas verändern.

Bei meiner langjährigen Tätigkeit mit Selbsthilfegruppen habe ich das oft erlebt, wenn Menschen z. B. auf Drängen anderer zu den Treffen kamen. Sie waren immer da, aber es passierte nichts in ihrem Leben. Für eine Veränderung braucht es mehr als „da sein“, es braucht auch die Bereitschaft, andere in das eigene Leben zu lassen. Das bloße da sein bleibt eher wirkungslos. Dieses zu erkennen und anzunehmen, ist manchmal schwer. Ich habe meine Zeit gebraucht, bis ich akzeptieren konnte, dass ich mir eine Veränderung in meinem Leben selbst erarbeiten muss.

➔ *Das Gefühl der Einsamkeit kann man durch alle möglichen Aktivitäten auch sehr leicht verdrängen. Inwieweit kann eine Selbsthilfegruppe einen anderen Weg aufzeigen?*

← Jeder von uns kann alle möglichen Gefühle in sich verdrängen: nicht hinschauen, sich anpassen, andere Menschen beschuldigen, fernsehen oder Drogen konsumieren, Internet etc. Das ist ganz normales Alltagsleben.

Erst wenn jemand an einen Punkt kommt und spürt, dass das Leben für ihn/sie so nicht mehr stimmt, ist er/sie vielleicht bereit für eine wirkliche Veränderung. Eine wirkliche Veränderung findet im eigenen Inneren statt.

Ein Gespräch mit einem Anonymen Alkoholiker, der seit vielen Jahren abstinent ist, fällt mir spontan dazu ein. Dieses eindringliche Gespräch habe ich nie vergessen: Es zeigt einen konkreten Weg auf. Bei den AA gibt es einen einleuchtenden Satz: „Wenn ich aufhöre zu trinken, bekomme ich es mit mir selbst zu tun.“

Der erste Schritt dorthin war, dass er anerkannte, dass er dem Alkohol gegenüber machtlos ist. Der zweite Schritt, dass nur er es schaffen kann, sich von der Abhängigkeit zu befreien. Und der dritte, dass er dazu die Unterstützung anderer Menschen, insbesondere der Gruppenmitglieder, braucht. Das war ein mächtiger Entschluss. Alle fadenscheinigen

Lösungen im Alltag waren weggefallen. Es blieb ihm nichts anderes übrig, als sich auf sich selbst einzulassen. Seine Blickrichtung veränderte sich. Das machte ihm den Weg frei für die Auseinandersetzung mit sich selbst. Sie führt ihn bis heute Schritt um Schritt zu einer bedingungslos ehrlichen Inventur und Klärung seines Lebens. Es geht nicht mehr darum, irgendetwas zu verdrängen, sondern ehrlich mit sich selbst zu werden. Hilfreich ist ihm dabei das 12-Schritte-Programm der AA. Es zeigt ihm immer wieder auf, was noch zu klären ist.

Selbsthilfegruppen kommen zu einem bestimmten Thema zusammen. Viele beschäftigen sich mit den großen Themen unseres Lebens: Angst, Krankheit, Tod, Behinderung. Die Auseinandersetzung mit jedem Thema kann dazu führen, sich weitgehender mit der Klärung des eigenen Lebens zu befassen, weil es jeden gleichermaßen angeht. Allerdings glaube ich auch, dass es so etwas wie einen roten Faden für die Auseinandersetzung braucht.

➔ *Wir sind vom Thema Einsamkeit über den „Blick nach innen“ zur Auseinandersetzung mit sich selbst gekommen – was ist Ihnen daran so wichtig?*

← Mich hat die Frage nach dem friedlichen Miteinander immer beschäftigt. Friedlich und zufrieden sind miteinander verwandt. Das brachte mich zur Frage: Bin ich selbst eigentlich wirklich zufrieden, d. h. „in Frieden mit mir selbst“? Indem mir immer klarer wurde, dass ich keinen wirklichen Frieden nach außen tragen kann, wenn er nicht in mir ist, konnte ich erkennen, was wirkliche Veränderung bedeutet. Sie kann nur im Inneren anfangen, in mir, in jedem Menschen. Und das ist es, was unsere Zeit meines Erachtens so dringend braucht: Wirkliche Veränderung, die z. B. aus der Liebe zum Leben kommt und nicht aus Kriegen und der Vermeidung von Plastiktüten.

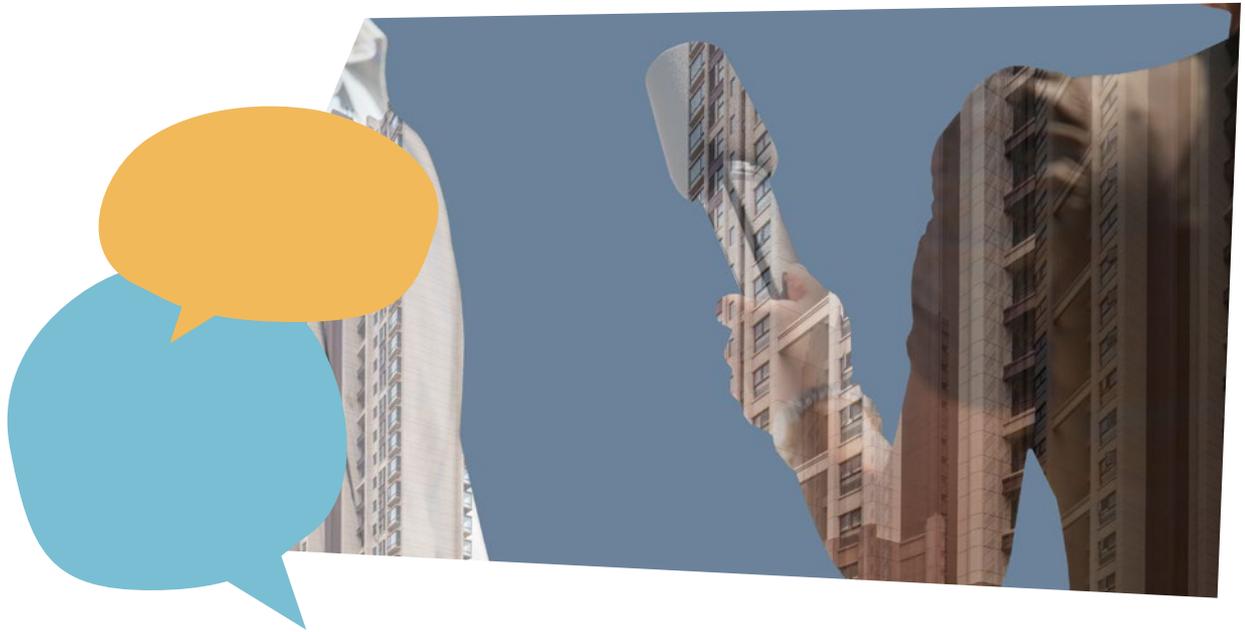
← *Wie schaffen Sie es, Ihren Alltag allein zu bewältigen und trotzdem nicht einsam zu sein?*

← Ich arbeite täglich daran! Vor allem versuche ich, bei dem zu bleiben, was ich gerade tue. Gespräche zum Zeitvertreib sind mir fremd – aber ich unterhalte mich gerne mit anderen Menschen und habe im Laufe der Jahre gelernt, zuzuhören und nicht ständig mit den Gedanken abzuschweifen. So bin ich ganz beim anderen und interessanterweise auch ganz bei mir. Hilfreich sind mir dabei Erfahrungen in Yoga und Meditation. Auf diese Weise sind allmählich Geduld und Stille in mein Leben gekommen. Wenn diese Stille da ist, kann ich auch stehenbleiben und wach wahrnehmen, was gerade im Inneren und Äußeren passiert. Dann bin ich völlig einsam, aber nicht verzweifelt oder deprimiert. Die Stille dieser Einsamkeit ist für mich eine Quelle von Ruhe und Frieden im Alltag.

Das Interview führten Anette Obleser und Eva Raboldt, Herausgeberinnen der Selbsthilfzeitung für die Wetterau.



Helga Bluhm, Foto: privat



Interview

Einsamkeit ist Teil unseres Lebens

Gespräch mit zwei Vertreterinnen der Selbsthilfegruppe Einsamkeit in Bad Nauheim

→ *Was hat Sie dazu bewogen, eine Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit zu gründen?*

← Wir waren vier Frauen in einer Freizeitgruppe, die sich Gedanken gemacht haben, wie man die vielen allein lebenden Menschen zusammenbringen könnte: Familien lösen sich auf, Menschen kommen durch die Arbeit an einen fremden Ort, wo sie niemanden kennen, Singlehaushalte nehmen immer weiter zu usw. Wir hatten das Bild von einer Gruppe, in der die Menschen füreinander da sind und sich gegenseitig unterstützen. Auf diese Weise würden ganz allmählich kleine Netzwerke entstehen. Die einzelnen Menschen wären nicht mehr allein.

Für mich war es wichtig, das Thema Einsamkeit zum Thema zu machen.

→ *Was meinen Sie damit, Einsamkeit zum Thema zu machen? Wie erleben Sie Einsamkeit?*

← Einsamkeit ist etwas anderes, als allein sein. Einsamkeit erlebe ich als ein

unangenehmes Gefühl, als wäre etwas nicht richtig – nicht stimmig im Kontakt mit anderen Menschen. Es ist, als würde ich von meinem Platz aus jemandem etwas zurufen, aber ich höre keine Antwort, weil der andere von einem anderen Ort aus ruft. Es gibt keine Resonanz. Wir hören einander nicht wirklich. Hinzu kommt, dass ich erlebe, wie Freundeskreise sich allmählich auflösen, die Tochter wird bald aus dem Haus gehen; sie ist für meine Einsamkeit auch nicht zuständig. Was bleibt dann am Ende wirklich übrig in meinem Umfeld? Es ist eine Illusion zu glauben, wenn ich jemanden lange genug kenne, entsteht Vertrautheit.

Die modernen Medien ermöglichen es uns, mit Menschen auf der ganzen Welt in Verbindung zu treten. Aber das ist es nicht, was ich suche. Manchmal erlebe ich Begegnungen, z.B. im Supermarkt oder im Zug, bei denen Gespräche ganz spontan entstehen. Der Kontakt ist dann leicht und mühelos. Wie kommt das? Es erstaunt mich jedes Mal und macht mich froh zu wissen, dass ein direkter Austausch mit anderen Menschen möglich ist.

Ich erlebe Einsamkeit anders. Sie ist Teil meines Lebens. Letztendlich ist jeder Mensch allein auf der Welt. Dieses zu erkennen und auch zu akzeptieren, ist für mich die eigentliche Schwierigkeit gewesen. Mir haben die gemeinsamen Gespräche bisher sehr geholfen, mich mit der Scheu und den Ängsten, die dieses Thema auslöst, zu befassen und darüber zu sprechen. Das Hinschauen, das An- und Aussprechen, erleichtern das Leben. Diese Erfahrung mache ich, seitdem ich nach der Scheidung mein Leben mehrmals umgekrempelt habe und mich dabei von alten Gewohnheiten befreit und ein Verhaltensmuster nach dem anderen, wie eine alte Haut, abgelegt habe. Heute bin ich mehr und mehr die, die ich eben bin. Natürlich hört der Weg zu mir selbst nie auf. Das war, zugegeben, ein langer, schwieriger Prozess. Ich fühle mich heute eher selten einsam. Singen, Tanzen, Fahrradfahren, Kontakte mit meinen Kindern und Enkelkindern sowie anderen Menschen finde ich anregend. Ich bin auch gern allein. Wenn jemand mit mir nicht in Kontakt treten will, akzeptiere ich das und lasse mir nicht den Mut rauben, es bei nächster Gelegenheit wieder zu versuchen, meistens jedenfalls.

→ *Es gibt heute so viele Möglichkeiten, sich mit anderen zu treffen. Warum haben Sie die Form der Selbsthilfegruppe gewählt? Was macht für Sie das Besondere einer Selbsthilfegruppe aus?*

← Für uns beide ist das Wesentliche in einer Selbsthilfegruppe, dass sich jeder freiwillig mit dem Thema einbringt, welches ihn/sie gerade beschäftigt. Die anderen hören zu. Sie geben keine Ratschläge. Sie berichten von ihren Erfahrungen, sofern es gewünscht wird. Dieser offene Austausch ist so bereichernd und ermöglicht es jedem, über seinen eigenen Tellerrand hinauszuschauen. Wir haben Fragen und suchen nach Lösungen. Auf keinen Fall laufen wir weg oder übertünchen unsere Situation mit Aktivitäten, wie es sich gerade beim Thema Einsamkeit in unserer Zeit leicht anbietet: Shopping, Events, Fernsehen, Internet, Alkohol, Medikamente, Drogen usw. Wichtig ist uns auch, dass es klare Gesprächsregeln gibt, die es jedem ermöglichen, zu Wort zu kommen und dem Einzelnen zuzuhören. So stellen wir uns die Treffen vor und deshalb haben wir die Form der Selbsthilfegruppe gewählt.

→ *Sie haben die Gruppe im April gegründet. Wie haben sich die Treffen entwickelt, welche Schwierigkeiten gab es?*

← Zu den ersten Treffen kamen sehr viele Menschen, die sich von dem Thema Einsamkeit angezogen fühlten. Schon bald zeigte es sich, dass eine große Anzahl es nicht gewohnt war, darüber zu sprechen. Sie zogen es vor, sich nach den Treffen zusammzusetzen oder etwas gemeinsam zu unternehmen. Das wirkte wie eine Spaltung. Ganz schwierig wurde es, als einige Teilnehmerinnen den Abend mit Problemen, die eigentlich ganz woanders hingehörten, völlig dominierten. In solchen Situationen wussten und wissen wir bis heute nicht, wie wir damit umgehen können. Das überfordert uns. Wir befinden uns gegenwärtig an einem Punkt, wo wir nicht wissen, ob bzw. wie wir weitermachen können.

→ *Was würde Ihnen helfen, die Gruppe weiterzuführen?*

← Wir haben zuerst einmal mit Anette Obleser von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises gesprochen. Sie hat sich ganz viel Zeit genommen und z. B. vorgeschlagen, dass wir einen Ingangsetzer einladen, der uns hilft, die Treffen zu gestalten. Wir könnten auch andere Gruppen besuchen, um Anregungen zu bekommen, wie eine Gruppe sich positiv entwickelt oder wie man mit schwierigen Situationen umgeht, sodass die Gruppe nicht auseinanderfällt. Außerdem bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Fortbildungsveranstaltungen zum Thema Kommunikation in Gruppen, Moderationsvarianten usw. an.

→ *Was erhoffen Sie oder wünschen Sie sich für sich selbst von den Gruppentreffen?*

← Ich würde gern Menschen kennenlernen, die keine Scheu haben, sich dem Thema der eigenen Einsamkeit zu öffnen. Die bereit wären, darüber zu erzählen, wann sie sich einsam fühlen und wie sich dabei fühlen. So würden wir verstehen, dass wir nicht allein sind in unserer Einsamkeit und jede/r in der Gruppe seine eigene Geschichte hat. Offen zu benennen, was „draußen“ oder sogar in der eigenen Familie verpönt ist, kann sehr tröstlich sein. Nach und nach entstehen Verständnis füreinander und Nähe. Wie entsteht Kontakt, wie kann man Kontakt halten? Was ich mir wünsche ist, dass wir in der Gruppe eine Atmosphäre schaffen, die Kontakt ermöglicht. Das offene vertrauensvolle Gespräch wäre eine Grundlage für ein gutes Miteinander.

Für mich ist die Verlässlichkeit ganz wichtig. Tragfähige Netzwerke können nur entstehen, wenn eine Verbindung zwischen den Menschen dauerhaft ist – sonst kann es einfach kein haltbares Netzwerk geben. Angesichts der zunehmenden Isolation von Menschen hört der Gedanke der gegenseitigen Hilfe nicht auf, in meinem Kopf zu kreisen.

→ *Die Gruppe scheint auf den ersten Blick zwei Schwerpunkte zu haben: die Bildung von Netzwerken im Äußeren, als sichtbares Ziel, und die Herstellung von Kontakt zu sich und zu den anderen im Inneren. Sind diese beiden Schwerpunkte voneinander getrennt oder bedingen sie sich vielleicht gegenseitig? In welche Richtung soll es weitergehen? Was ist für Sie der nächste Schritt?*

← Wir brauchen jetzt Zeit, uns zu besinnen. Was wollen wir? Und was können wir wirklich leisten? Das werden wir in der nächsten Zeit im kleinen Kreis klären. Wer sich angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen.

Möglicherweise entwickelt sich aus dem Thema Einsamkeit für die Gruppe ein neues Oberthema: „Der Weg zu mir“. Indem ich die Scheu verliere, meine Ängste und Gefühle auszusprechen, lerne ich mich besser kennen. Zu erfahren, den anderen Gruppenmitgliedern ergeht es ähnlich, kann der Einsamkeit ihren Schrecken nehmen. Sie ist ein Teil von mir, aber ich lerne sie anzunehmen und mit ihr zu leben. Indem wir uns gegenseitig zuhören und schon dadurch helfen können, verlassen wir unseren inneren Käfig und sind ein Stück auf dem Weg zum anderen.

„Der Weg zu mir ist auch der Weg zu anderen“, das ist das positive Gegenüber von: Ich fühle mich einsam. Und zeigt zugleich einen möglichen Weg aus der Einsamkeit auf. Das finde ich ziemlich gut. Mit „Einsamkeit“ habe ich mich nie so recht wohl gefühlt.

Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfzeitung für die Wetterau.

Kontakt zur Gruppe:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 83 2345

E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de



Interview

Schmerz muss durchgestanden werden, dann kann der Schockzustand der Seele sich allmählich verändern

Gespräch mit Renate Brinkmann und Claudia Thutewohl vom Trauercafé in Bad Vilbel

→ *Wie ist das Trauercafé in Bad Vilbel entstanden?*

← Das Trauercafé ist eine Initiative der Nachbarschaftshilfe Bad Vilbel, unter deren Dach sich eine Gruppe ehrenamtlicher ambulanter Hospizhelfer gebildet hatte. Die Einrichtung des Trauercafés war somit eine ganz natürliche Erweiterung dieser Hospizarbeit. Im März 2013 fand das erste Treffen im Trauercafé statt, zu dem vier Menschen erschienen. Heute kommen 10 bis 12 Personen zusammen. Es sind bis jetzt vorwiegend Frauen.

→ *Es ist für viele Menschen ein riesiger Schritt, nach draußen zu gehen, um mit fremden Menschen über die eigene Situation zu sprechen. Wie ist es für den Einzelnen möglich, diese Scheu zu überwinden?*

← Eigentlich braucht es nur den ersten Schritt. Jede/r kann ins Trauercafé kommen und findet dort eine Atmosphäre, in der er/sie über vieles sprechen kann, was ihn/sie bewegt. Aller Schmerz, alle Gefühle, alle Tränen haben ihren Platz, weil sie sein dürfen. Jeder der Anwesenden hat einen Trauerfall erlebt und nimmt Anteil. Man hört zu und vergleicht mit den eigenen

Erfahrungen. Es wird deutlich, dass die meisten ihre nächsten Verwandten nicht mit ihrem Trauerschmerz belasten wollen und empfinden es daher als entlastend, im Trauercafé immer wieder aufs Neue von dem oft traumatischen Sterbeprozess ihres Partners erzählen zu können. Hier belasten sie niemanden. Alles, was sich im Inneren löst, macht das Leben auch wieder leichter. Wie oft stellen die Teilnehmer/innen fest: „Ich weine ja mittlerweile viel weniger, der Schmerz hat sich verändert“. So kann das Trauercafé für jede/n zu einem Ort werden, an dem erfahrbar wird, dass man in seiner Trauer angenommen und nicht allein gelassen wird.

→ *Wie oft kommen die Menschen ins Trauercafé?*

← Das ist ganz unterschiedlich. Manche kommen nur einmal, weil sie zweckmäßige Informationen suchen. Andere bleiben länger, bis sie für sich wieder einen Weg gefunden haben. Einige sind schon Jahre dabei. Diese Personengruppe ist für alle eine wertvolle Unterstützung, weil die Menschen durch die eigenen Erlebnisse ein trauerspezifisches Verständnis entwickelt haben. Hilfreich ist es auch, sich über die praktischen Erfahrungen im Umgang mit Ärzten, Krankenkassen, Behörden auszutauschen. Schmerz braucht seine Zeit. Und diese Zeitspanne ist individuell und unterschiedlich. Diese von ihrer Länge her nicht zu prognostizierende Zeitspanne muss durchgestanden werden, dann kann der Schockzustand der Seele sich allmählich wieder verändern, und sie kann sich für einen Neuanfang öffnen.

→ *Es sind vorwiegend Frauen, die zu Ihnen ins Trauercafé kommen. Wie gehen diese mit ihrer Einsamkeit um? Was kann sich durch die gemeinsamen Treffen verändern?*

← Wir haben es schon erlebt, dass Frauen an ihrer Trauer festhalten und sich zurückziehen. Sie gewöhnen sich daran, einsam zu sein. Andere werden ungeheuer aktiv. Manche fassen es so zusammen: „Ich bin immer unterwegs, aber wenn ich nach Hause komme, bin ich allein, ich kann keinem etwas erzählen, da schlägt die Einsamkeit über mir zusammen“. Die meisten von ihnen haben viele Jahre oder Jahrzehnte zu zweit gelebt. Ein Teil ihres Lebens ist nicht mehr da. Ein neuer Lebensabschnitt steht vor ihnen, der mit der schmerzlichen Tatsache des Alleinseins beginnt und sich zu einer tiefen Einsamkeit entwickeln kann – aber nicht zwangsläufig muss. Trauer ist ein Loslösungsprozess, der sehr individuell ist. Die Trauer über den Verlust eines nahen Angehörigen ist ein ständiger Begleiter. Aber sie verändert sich auch laufend, entfernt sich, ist mal ganz nah und dann wieder ganz fern. Sie lässt sich nicht wegreden oder wegtrösten.

Dies zu hören, anzunehmen und sich dann damit zu arrangieren ist ein Prozess, der durch den intensiven, gegenseitigen Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern des Trauercafés angestoßen werden kann.

Durch das Beispiel der anderen zu erfahren, dass man sein Leben trotz des Verlustes neu gestalten kann, macht Mut.

Es macht Freude mitzuerleben, wenn sich aus der Trauercafé-Gruppe heraus private Kontakte untereinander entwickeln, die dann wiederum ein weiterer Schritt in das neue Leben sein können.

→ *Wie gestaltet sich ein normales Treffen?*

← Wir haben eine offene Struktur, die es uns ermöglicht, auf akute Situationen einzugehen. Der „normale“ Ablauf eines Treffens beginnt mit einem Gedicht oder Text und endet auch damit. Das wird von den meisten Anwesenden sehr geschätzt. Danach beginnt der „Café-Teil“ des Nachmittags: Unterhalt von Geplauder wird Kaffee getrunken und Kuchen gegessen, das sorgt für Entspannung und wird von allen sehr gerne wahrgenommen.

Dann gibt es eine Vorstellungsrunde, in der jede/r über seine/ ihre jeweilige Befindlichkeit und Verfassung reden kann, aber nicht muss. Daraus ergeben sich meistens Themenschwerpunkte, die näher erörtert und diskutiert werden können. Hierbei fließen die meisten Tränen. Jedoch bei aller Schwere der Themen über Verlust und Trauer: Im Trauercafé wird auch gelacht!

Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfzeitung für die Wetterau.



*Claudia Thutewohl (l.) und Renate Brinkmann,
Foto: Nachbarschaftshilfe*

Kontakt:

Trauercafé der Nachbarschaftshilfe/Hospizgruppe

Treffpunkt: Haus der Begegnung, Bad Vilbel,

jeden 1. Montag im Monat, 15:30 Uhr

Tel: 06101 1384 Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

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



Interview

Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Glück

Gespräch mit Birgitta Lissek, Gründerin des Glückstreffs in Echzell-Bingenheim

→ *Was hat Sie dazu gebracht, in Bingenheim einen „Glückstreff für seelische Gesundheit und Gemeinsamkeit“ einzurichten?*

← Ich will den Menschen etwas Positives aufzeigen. Mein Leben war nicht leicht. Ich bin durch tiefste Tiefen gegangen und habe sie durchlebt. Heute weiß ich, dass es in mir und in jedem Menschen

eine Lebenskraft gibt, die uns durch alle Schwierigkeiten hindurchtragen kann. Wir müssen nur herausfinden, was uns von dieser inneren Kraft trennt. Ich möchte weitergeben, wie ich mit meinen Schwierigkeiten umgegangen bin und aufzeigen, wie jede/r es schaffen kann, täglich ein bisschen Glück in sein/ihr Leben zu bringen. Glück ist für mich nicht auf eine Person beschränkt, weil es in jedem von uns

zu finden ist. Deshalb ist es für mich von Anfang an ein wichtiges Ziel gewesen, Netzwerke entstehen zu lassen, damit wir das Glück miteinander teilen können. Auf diese Weise kann es um ein Vielfaches wachsen.

→ *Was macht für Sie einen „glücklichen Menschen“ aus?*

← Die Figur vom „Hans im Glück“ ist für unser Treffen ein gutes Beispiel. Er ist überhaupt nicht abhängig von äußeren Dingen. Er ist einfach in sich glücklich. Glücklich sein heißt nicht, dass wir Leid oder schwere Umstände in unserem Leben ausklammern. Das Schwere ist da, das Glück ist da. Nichts wird verdrängt. Wir können nicht immer nur glücklich sein, aber wir können lernen, das Glück zu finden. Die Voraussetzung ist, dass wir für unser Glück wirklich da sein wollen. Das zu wissen, ist wichtig. Wir können es nur JETZT spüren. Wir können es nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft entdecken. Ein glücklicher Mensch ist absolut wach für das, was in ihm und um ihn herum passiert. Sonst könnte er das Glück in sich nicht wahrnehmen. Der Schlüssel zum Glück liegt in der Achtsamkeit. Der erste Schritt im Glückstreff ist also immer hinzuschauen auf das, was ist und das, was sich zeigt. Der zweite Schritt ist anzunehmen: Sich selbst, den anderen, die Einsamkeit etc. Das führt zu einer großen Ehrlichkeit mit sich und den anderen.

→ *Wie kann ein einsamer Mensch im Glückstreff wieder zu einem glücklichen Menschen werden?*

← Wenn jemand zum Treffen kommt, hat er ja schon den ersten Schritt nach draußen getan. Er/Sie trifft dann auf Menschen, die sich nicht zurückgezogen haben, sondern sich so geben, wie sie sind und sich zutrauen, ihre Situation zu verändern. Sie warten nicht mehr auf den Tag, an dem es ihnen besser geht, sondern haben beschlossen, nichts mehr zu verschieben. Sie machen kleine Schritte, um aus ihrer Situation hinauszukommen. Sie haben erkannt, dass das Leid bleibt und sich in einem festsetzt, wenn sie nichts unternehmen. Die anderen Menschen im Treff können dem Einsamen Mut machen, sich selbst und seine Situation so zu akzeptieren, wie sie nun einmal ist, sodass er/sie sich auch zutraut, kleine Schritte zu machen, um die Einsamkeit hinter sich zu lassen.

→ *Wie läuft ein Abend ab?*

← Ich habe die Organisation übernommen, indem ich jeden Monat alle zum Treffen einlade und ihnen eine Tagesordnung mit einem Themenvorschlag schicke. Alle, die am Abend teilnehmen wollen, melden sich an. Mit ist es wichtig, jeden persönlich zu begrüßen und dann noch einmal die ganze Runde, nachdem wir zwei bis drei Lieder zum Einstimmen gespielt haben. Dann gibt es eine Vorstellungsrunde und es wird über das Thema und den Ablauf des Abends entschieden. Wichtig ist immer der Redestab, der erst dann weitergegeben wird, wenn jemand zu Ende gesprochen hat. Der Redestab ist von großer Bedeutung, um störende Quergespräche zu vermeiden. Am Ende gibt es dann wieder eine Abschlussrunde, in der jeder äußern kann, was er/sie aus den Gesprächen für sich mitnimmt. Wichtig zu sagen ist auch, dass jeder am Abend immer drei gute Eigenschaften von sich mitteilt, damit der Blick nicht nur auf Ecken und Kanten im Leben fällt.

Ich habe zwar die Organisation übernommen aber ansonsten bin ich Teilnehmerin, wie alle anderen auch.

→ *Was schätzen die Teilnehmer/innen am Glückstreff am allermeisten?*

← Wir spielen uns nichts vor. Jeder gibt sich so, wie er/sie ist. Jeder kann seine Ideen einbringen und durchsetzen. Wir unterstützen uns gegenseitig. Keiner muss glücklich sein, um am Treffen dabei sein zu können.

→ *Was trägt der Glückstreff zu Ihrem Glück bei?*

← Der Gesprächskreis lässt tiefe menschliche Begegnungen zu. Das allein empfinde ich schon als pures Glück. In einer Atmosphäre zusammenzukommen, in der jeder so sein und sich zeigen darf, wie er ist, authentisch und ohne jede Maske, das macht frei und es macht auch Mut, sich etwas zuzutrauen. Zusammen



Birgitta Lissek, Foto: privat

spiele ich gerne mit einer anderen Teilnehmerin an der Gitarre am Anfang des Abends die Lieder zur Einstimmung auf meiner Querflöte. Mein Können steckt noch in den Anfängen, aber ich traue mich.

Ich kann viele Anregungen und Erfahrungen weitergeben und lerne gleichzeitig mit jedem Treffen Neues dazu. Eine große Freude ist auch, dass seit der Gründung des Treffs, Anfang 2017, ein Freundeskreis mit einem monatlichen Freundetreff in Ortenberg entstanden ist. Teilnehmer aus der Gruppe besuchen auch das wöchentliche Mantra-Singen, welches eine Teilnehmerin der Gruppe in Echzell anbietet. Bei der Gründung des Glückstreffs war das Netzwerk das zweite Ziel. Es nimmt Gestalt an.

Der Glückstreff ist ein Ort, an dem sich Menschen begegnen und austauschen. Keiner muss einsam sein!

Dieses Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.

Kontakt:

*Glückstreff für seelische Gesundheit und Gemeinsamkeit
Treffpunkt: Echzell-Bingenheim, jeden
1. Mittwoch im Monat, 19:00–21:30 Uhr
Tel: 06035 920833
E-Mail: lissek_info@yahoo.de*



Telefonische Notdienste und Angebote

Telefonseelsorge (kirchliche Krisenberatung)

*Tel: 0800 111 0 111
www.telefonseelsorge.de*

Die Telefonseelsorge bietet unabhängig von der Konfession kostenfreie, anonyme Beratung rund um die Uhr.

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“

*Tel: 116111 anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz
montags bis samstags 14:00 bis 20:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de
Elterntelefon: 0800 111 0 550*

Kostenlose Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern
24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für alle

Nachbarschaft: erst digital, dann real

www.nebanan.de

nebanan.de ist eine kostenlose, lokale Onlineplattform zum Aufbau und zur Pflege nachbarschaftlicher Beziehungen. Kennenlernen, teilen, helfen, schenken, informieren, zusammenkommen – sie bietet Nachbarn viele Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu treten, sich auszutauschen und zu verabreden.

Warum eine digitale Plattform? Vor allem, um Menschen zu erreichen, die in unserem digitalen Zeitalter bevorzugt auf diesem Weg unterwegs und erreichbar sind. Vor allem aber auch, um in ihrer Mobilität eingeschränkten Personen die Teilnahme zu erleichtern. Mehr noch: nebenan.de öffnet uns allen ein etabliertes lokales Netzwerk sowie zahlreiche Möglichkeiten, mit Menschen im unmittelbaren Umfeld direkt in Kontakt zu treten.

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema

7 Wege
aus der

Einsamkeit

und zu
einem
neuen
Miteinander

Buch:

7 Wege aus der Einsamkeit und zu einem neuen Miteinander

Einsamkeit bleibt oft unerkannt, ist verdeckt, wird versteckt; sie ist hinterhältig, allgegenwärtig, sie betrifft den Manager auf dem Höhepunkt seiner Karriere ebenso wie die alleinerziehende Mutter, den Schüler oder den Rentner. Wer einräumt, einsam zu sein, beichtet einen vermeintlichen Defekt. Er stigmatisiert sich, wird noch einsamer. Ein Teufelskreis.

Der Internist und Neurologe Walter Möbius und der Autor Christian Försch zeigen in diesem Buch „7 Wege aus der Einsamkeit“ auf. Sie erklären, wie man die Fähigkeit zum Miteinander wiedererlangt und warum wir sie gerade heute in unserer radikal marktorientierten Kommunikationsgesellschaft so oft verlieren. Zudem führen die Anforderungen durch unsere immer effizientere und schnellere Arbeitswelt zu Dauerstress, einem der Hauptrisikofaktoren für Einsamkeit.

*Autoren: Walter Möbius,
Christian Försch
ISBN: 978-3-8321-8457-5*



Buch:

Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit

Einsamkeit ist das Lebensrisiko Nummer eins, sagt der renommierte Psychiater und Gehirnforscher Manfred Spitzer in seinem Sachbuch über die Gefahren und Gefährdungen durch das Massenphänomen Einsamkeit.

Denn wer einsam ist, erkrankt häufiger als andere an Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen und Demenz – zu diesem Ergebnis kommen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Sie alle sagen: Einsamkeit ist tödlich!

Und Einsamkeit kann jeden befallen: Jung und Alt, Mann und Frau, Arm und Reich, weiß der Autor aus zahlreichen einschlägigen internationalen Studien.

Manfred Spitzer hat die neuesten Forschungsergebnisse ausgewertet und beschreibt, wie Einsamkeit heute aussieht und welchen gravierenden Einfluss sie auf Körper und Seele hat. Sein Buch ist ein überfälliger Weckruf an eine Gesellschaft, in der die Vereinzelung des Menschen immer weiter voranschreitet.

*Autor: Manfred Spitzer
ISBN: 978-3-426-30106-7*



Buch:

Wissen, was wird

Trotz der Vernetzung durch die neuen Medien werden die Menschen in Deutschland nach Ansicht des Hamburger Zukunftsforschers Horst Opaschowski einsamer und aggressiver. „Der moderne Mensch droht in der Masse zu vereinsamen. Massenvereinsamung ist das größte Zukunftsparadox, weil es an echten Bezugspersonen und tieferen Beziehungen fehlt“, schreibt Opaschowski in seinem Buch „Wissen, was wird“. Von der Kontaktarmut seien besonders ältere Menschen betroffen. Die Politik müsse reagieren.

*Autor: Horst W. Opaschowski
ISBN: 978-3-843-61184-8*



Junge Selbsthilfe Frankfurt – Ein besonderes Gefühl der Gemeinschaft

Schon seit einiger Zeit ist der Nachwuchsmangel ein drängendes Thema für viele Selbsthilfe-Initiativen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt hat daher 2018 das Projekt „Junge Selbsthilfe“ ins Leben gerufen.

Es richtet sich an Menschen zwischen 18 und Mitte 30 und besteht aus vier Bausteinen: der Arbeitsgruppe, der Selbsthilfegruppe „Junge Menschen in Krisenzeiten“, Veranstaltungen und dem „Kaffee Plauderkreisel“.

Die Ziele sind: die Selbsthilfe in das Bewusstsein junger Menschen zu bringen, Berührungsängste abzubauen, aber auch den Austausch zwischen jungen Selbsthilfe-Aktiven zu fördern.

Den Startschuss gab die Einladung zu einem ersten Arbeitsgruppentreffen an junge Aktive aus der Selbsthilfe im Frühjahr 2018. Dort wurden Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse zusammengetragen, damit künftig junge Menschen gezielt angesprochen werden und für Selbsthilfe-Angebote gewonnen werden können.

Neben einer Selbsthilfegruppe speziell für jüngere Menschen, war den Teilnehmer/innen dabei ein regelmäßiges, offenes

Treffen in einem geschützten Rahmen wichtig – die Idee zum „Kaffee Plauderkreisel“ war geboren. Seit November 2018 findet nun mit großem Erfolg an jedem dritten Sonntag im Monat das offene Café für alle Selbsthilfe-Interessierten zwischen 18 und Mitte 30 statt. Zwischen 11:00 und 14:00 Uhr wird im Restaurant Cocina Argentina gebruncht, sich über Erfahrungen in der Selbsthilfe und aktuelle Sorgen und Wünsche ausgetauscht oder einfach mit netten Leuten geplaudert. Bei jedem Treffen gibt es eine besondere Aktion, die aus der Arbeitsgruppe entstanden ist, wie gemeinsam Plätzchen backen, Jam-Session, Zumba und Entspannungstechniken – immer nach dem Motto „Jede/r kann, keiner muss mitmachen!“.

Besonders erfreulich ist, dass neben bekannten Mitstreiter/innen aus Gruppen auch immer wieder neue Menschen den Weg zum Kaffee finden. Meist haben diese Interesse an Selbsthilfethemen, hatten aber bisher Hemmungen, am Beratungstelefon anzurufen bzw. waren unsicher, was sie in einer Selbsthilfegruppe erwarten

wird. Durch den offenen und ungezwungenen Charakter des „Kaffee Plauderkreisel“ besteht die Möglichkeit, einfach vorbeizukommen, sich zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Auch die direkte Nähe des Treffpunktes zur Selbsthilfe-Kontaktstelle im gleichen Haus macht mutig: Die Hürde, nach dem „Plauderkreisel“ an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, sinkt deutlich.

So hat auch die im Sommer 2018 gegründete Gruppe „Junge Menschen in Krisenzeiten“ immer mehr Zulauf bekommen, die Treffen finden nun wöchentlich statt, im April 2019 wurde auf Initiative zweier Teilnehmerinnen eine zusätzliche Gruppe ins Leben gerufen, zwei weitere sind in Planung.

Auch öffentliche Aktionen wie die Poetry-Slam-Shows „Träumerliga“ sind Teil des Projekts „Junge Selbsthilfe Frankfurt“. Gestartet im Juni 2018 im Studierendencafé „Profitratte“, kehrte die Reihe ein knappes Jahr später mit der vierten Träumerliga an den „Geburtsort“ zurück. Passend zur Show hatte der Selbsthilfe e. V. am Vormittag einen Workshop speziell für junge Leute mit dem hessischen Poetry-Slam-Meister Samuel Kramer organisiert, der auch die Moderation am Abend übernahm. Hier wurden sowohl neue Verse geschmiedet als auch bereits Geschriebenem der letzte Schliff verliehen. Beeindruckend, wie fünf der acht Workshop-Teilnehmer/innen sich dann auch gleich am Abend auf die Bühne der „Profitratte“ wagten und mit berührenden, teils sehr persönlichen Texten perfekt das Programm rund um Samuel Kramer, die Poetry-Slammerin Julia Szymik und die Singer-Songwriterin Fee ergänzten.

Nach rund 1,5 Jahren haben sich die Angebote der „Jungen Selbsthilfe Frankfurt“ stabilisiert und etabliert. Dies ist auch möglich, da das Jugend- und Sozialamt das Gesamtprojekt fördert und die BARMER das „Kaffee Plauderkreisel“ in 2019 unterstützt.

Kontakt:

Selbsthilfe e. V.
 Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt
 Tel: 069 559444 (Montag und Dienstag 10:00–14:00 Uhr,
 Donnerstag 15:00–19:00 Uhr)
 E-Mail: service@selbsthilfe-frankfurt.net
 Internet: www.selbsthilfe-frankfurt.net
 Termine „Kaffee Plauderkreisel“ unter
www.selbsthilfe-frankfurt.net/news

Neue Projektinitiative

Seid ihr zwischen 20 und 35 Jahre alt und interessiert an einem Projekt „Junge Selbsthilfe“ in Bad Vilbel oder dem Wetteraukreis?

Dann meldet euch bei uns!

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des
 Wetteraukreises
 Tel: 06031 83 2345
 E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
selbsthilfe.wetterau.de

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

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Bad Nauheim

für Betroffene und Angehörige

Initiiert vom Landesverband Hessen Prostata-Selbsthilfe e. V. gründete sich im Januar 2019 eine Selbsthilfegruppe in Bad Nauheim. Neun Monate wurden die monatlichen Treffen von einem Vorstandsmitglied des Landesverbandes begleitet. Seit September 2019 hat die Gruppe nun einen Ansprechpartner aus der Reihe der Betroffenen.

Die Selbsthilfegruppe kann bei der Bewältigung der Krankheit unterstützen. Sie leistet etwas Unersetzbares, etwas, das für jeden Menschen von großer Bedeutung sein kann. Hier lernen die Teilnehmer von den Erfahrungen der anderen und erhalten zusätzlich viele Informationen.

Informiertheit ist eine Chance und eine wichtige Voraussetzung, um sich zu einem mündigen, selbst- und sachkompetenten Patienten im Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln.

Die Treffen finden regelmäßig jeden letzten Montag im Monat um 18:00 Uhr in der Kurpark-Klinik, Kurstr. 41–45 in Bad Nauheim statt. Eingeladen sind Betroffene und Angehörige.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Tel: 0178 6861664

Angehörige von Krebspatienten

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel geplant

Die Diagnose Krebs betrifft nicht nur den Erkrankten. Auch das Leben ihrer Familien und engen Freunde verändert sich. Mit der Situation umzugehen, ist für alle nicht leicht. Im Umgang mit der Krankheit kommen Angehörige oft an ihre Grenzen: In vielen Familien muss der gewohnte Alltag neu organisiert werden, Angehörige übernehmen zumindest teilweise Aufgaben, um die sich bisher der Erkrankte gekümmert hat. Dann ist es besonders wichtig, die eigenen Kräfte zu stärken und sich bei Bedarf auch Unterstützung zu suchen. Neben den Angeboten von Sozialdiensten und Krebsberatungsstellen kann der Austausch unter Betroffenen eine wichtige Unterstützung sein. Dort kann man über seine Ängste und Sorgen sprechen und für seine eigenen Gefühle Verständnis finden.

Haben Sie das Bedürfnis nach Austausch unter Gleichbetroffenen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir werden zu einem ersten Kennenlertreffen einladen, bei dem alles weitere besprochen werden kann.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

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

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Multiple Sklerose

Fünf Selbsthilfegruppen, Treffs bzw. Stammtische finden sich im Wetteraukreis.

Sie alle sind Mitglied in der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft.

Durch die Teilnahme an den Zusammenkünften haben schon viele Betroffene und Angehörige die bedrohliche Isolation, in der sie sich durch die Erkrankung befanden, durchbrechen können. Menschen lernen in den Treffen andere kennen, denen es genauso geht. Der Austausch untereinander ist wohltuend und bereichernd. Wer Informationen sucht, findet sie genau dort. Erfahrungen werden weitergegeben. Schon oft sind Freundschaften entstanden, die auch außerhalb der Gruppentreffs gelebt werden.

Kontakt:

MS-Frösche Büdingen / Altenstadt

Treffpunkt: Altenstadt,

jeden 2. Mittwoch im Monat 18:00 Uhr

Tel: 06047 4196

E-Mail: info@ms-froesche.de

MS Stammtisch

Treffpunkt: Bad Nauheim, KWA Parkstift Aesculap,

Carl-Oelemann-Weg 11, Salon A,

jeden letzten Donnerstag / Monat 16:00 Uhr

MS-Stammtisch

Treffpunkt: Berstadt, Mehrzweckhalle,

jeden 2. Freitag / Monat, 19:30 Uhr

MS-Gruppe Butzbach

Treffpunkt: Butzbach,

jeden 1. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr

Tel: 0174 3109186

E-Mail: reimund.menges@t-online.de

MS-Treff

Treffpunkt: Karben,

jeden 1. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr

Tel: 06039 6727

E-Mail: peterwolfschwalm@arcor.de

Wenn Essen krank macht!

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Nidda

Eine wachsende Anzahl von Menschen leidet unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das können u. a. Histamin-, Fructose-, Gluten-, Glutamat-, Laktose-, Sorbit-Unverträglichkeiten sein. Die Therapie ist oft schwierig und zeitaufwendig. Die Ursachen sind vielfältig: Sie können durch angeborene oder erworbene Defekte der Dünndarmschleimhaut bedingt sein oder durch fehlende oder defekte Verdauungsenzyme, die den Abbau bestimmter Nahrungsbestandteile erschweren. Auch können verschiedene Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, wenn sie in größeren Mengen verzehrt werden, zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten führen.

Die bevorzugte Behandlung besteht im Vermeiden der auslösenden Lebensmittel. Doch herauszufinden, welche Nahrungsmittel nicht vertragen werden, ist manchmal ein sehr langer Weg.

Für viele Menschen stellt dies eine große Belastung im Beruf und Alltag dar. Erschwerend kommt dazu, dass die Betroffenen oftmals noch zusätzlich unter Magen- / Darmproblemen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel etc. leiden.

Eine wichtige Voraussetzung für die eigene Gesundheitskompetenz ist das Sammeln von Informationen. Durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch untereinander und Recherche miteinander, können sich Betroffene in einer Selbsthilfegruppe zum Spezialisten des eigenen Gesundheitszustandes entwickeln.

Selbsthilfe macht schlau!

Die Selbsthilfegruppe trifft sich donnerstags, einmal im Monat, 19:00 Uhr.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Tel: 06043 9841160

E-Mail: SHGHistamin-nidda@web.de

Polyneuropathie

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Polyneuropathien sind Erkrankungen der peripheren Nerven, also jener Teile des Nervensystems, die außerhalb von Gehirn und Rückenmark liegen. Sie können sehr unterschiedliche Symptome verursachen, wie z. B. Kribbeln, das sich anfühlt wie Ameisen unter der Haut, Taubheitsgefühle oder Schmerzen in den Gliedmaßen. Für die Betroffenen bedeutet zur Ruhe kommen und langes Sitzen oft eine Qual, Treppen sind eine große Herausforderung, Stehen fühlt sich unsicher und wackelig an. Alltägliche Dinge werden zur Herausforderung und diese Einschränkungen rufen u.U. auch Ängste hervor. Ein Austausch mit Betroffenen kann helfen, mit der Erkrankung besser umzugehen.

Die Gruppentreffen finden jeden dritten Freitag im Monat um 10:00 Uhr in Bad Vilbel statt.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

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

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Selbsthilfegruppe Diabetes in Bad Vilbel

Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, ist weitverbreitet. Die meisten Zuckerkranken leiden an Typ-2-Diabetes. Neben regelmäßiger körperlicher Aktivität und einer gesunden Ernährung helfen spezielle Medikamente, den Blutzucker in den Griff zu bekommen, manchmal sind aber bei Typ-2-Diabetes auch Insulinspritzen notwendig. Außerdem kann neben der medizinischen Betreuung das Gespräch mit Gleichbetroffenen eine wichtige Unterstützung sein.

Sind Sie selbst betroffen? Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen? Dann laden wir Sie zu den monatlichen Treffen unserer Selbsthilfegruppe Diabetes zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung ein.

Die Gruppentreffen finden jeden vierten Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr im Alten Rathaus in Bad Vilbel statt.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

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

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise 2020 Wetteraukreis

Der neue Wegweiser ist da!



Selbsthilfegruppen
und Gesprächskreise
2020
im Wetteraukreis

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

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Europaplatz, 61169 Friedberg

Tel: 06031 832345

E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de

selbsthilfe.wetterau.de

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Marktplatz 2, 61118 Bad Vilbel

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

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Angstzustände, Panik- attacken und Depressionen

„Gesprächskreis Lebenssinn“
neu in Gedern/Steinberg

Es gibt keinen Menschen, der frei von Angst ist. Angst rettet uns ständig das Leben, wenn wir auf der Straße nach rechts und links schauen, uns im Auto anschnallen oder uns auf einem steilen Weg am Geländer festhalten. Ohne dass es uns immer bewusst ist, führt uns Angst durch die Gefahren des Lebens.

Bei manchen Menschen nimmt die Furcht aber ein übersteigertes Ausmaß an. Dann spricht man von einer Angst-erkrankung. Nimmt die Angst überhand, können Panikatta-cken mit heftigen körperlichen und psychischen Symptomen völlig unvorbereitet zuschlagen. Betroffene meiden auslösende Situationen und Orte. Sie ziehen sich zurück. Dann treten Depressionen als Folge von Angststörungen auf.

Der neue Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, andere Betroffene kennenzulernen. Durch den Austausch untereinander können gemeinsam Strategien entwickelt werden, um der Angst und den Panikattacken aus einem anderen Blickwinkel zu begegnen, diese Zustände anzunehmen, damit umzugehen und den Alltag besser zu meistern.

Ziel des Gesprächskreises sollte sein, im geschützten Rahmen den Erfahrungsaustausch untereinander mit Verständnis und Vertrauen aufzubauen, um sich gegenseitig das Gefühl zu geben, mit der Angst, den Panikattacken und der Depression nicht alleine zu sein.

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich auch nicht als Therapieersatz. Doch können sie auch nach bereits erfolgter Therapie unterstützend dazu beitragen, Gemeinsamkeiten mit Gleichgesinnten zu entdecken, mal etwas Neues auszuprobieren und sich vielleicht gemeinsam etwas Neues zu trauen ...

Die Treffen finden dienstags um 18:30 Uhr in Gedern/Steinberg statt.

Kontakt:

Tel: 0152 27033523

E-Mail: gesprachskreislebenssinn@web.de

Overeaters Anonymous

seit Oktober in Friedberg

Overeaters Anonymous (OA) ist eine internationale Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ess-Störungen, deren Programm auf den Zwölf Schritten der Anonymen Alkoholiker beruht.

Männer und Frauen aus allen Lebensbereichen treffen sich regelmäßig, um ihr gemeinsames Problem, das zwanghafte Essen, zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Wie in allen Zwölf-Schritte-Gruppen können die Mitglieder anonym bleiben. Die Anonymität ermöglicht der Gruppe, sich selbst eher durch Prinzipien zu leiten statt durch Persönlichkeiten.

Essstörungen äußern sich unterschiedlich. Deutlich kann man sie in Über- oder Untergewicht sehen. Schwer zu erkennen sind sie bei Menschen mit Normal- oder Idealfigur, die durch Fasten, Erbrechen oder mit Entwässerungs- und Abführmitteln erreicht wird. Das Essen und Hungern werden teilweise benutzt, um Unlust oder Spannungsgefühle zu dämpfen oder um eine innere Leere zu betäuben.

Zwanghaftes Essen oder Hungern ist ein Versuch, Lebensschmerz, Wut, Angst und Verzweiflung zuzudecken.

Ist Essen ein Problem für Sie und suchen Sie einen Ausweg für Ihr ewig währendes Essproblem?

„Es ist keine Schande zuzugeben, dass Sie ein Problem haben, viel wichtiger ist es, etwas dagegen zu tun.“

(aus www.overeatersanonymous.de)

Die Treffen finden jeden Donnerstag um 19:30 Uhr in Friedberg, in den Räumlichkeiten des Diakonischen Werkes in der Saarstraße 55 statt.

Kontakt:

Tel: 06031 687050

Veranstaltungen und Termine

Aktiv-Workshop

Erfolgreiche Kommunikation in Selbsthilfegruppen

– Mehr Mut zum Dialog –

Kommunikation ist in allen Lebensbereichen eine der wichtigsten Erfolgsfaktoren im täglichen Umgang miteinander. Gleichzeitig können 99 Prozent aller Probleme auf eine kommunikative Ursache zurückgeführt werden.

Dieser Workshop übersetzt bewährte Methoden und Tools aus der Arbeitswelt für die erfolgreiche Kommunikation in Selbsthilfegruppen.

Die wichtigsten Inhalte:

DIALOG ... miteinander reden und verstehen

RICHTIGES HINHÖREN ... was bedeutet aktives Zuhören?

ACHTSAMKEIT ... was Achtsamkeit mit Kommunikation zu tun hat

MITMACHEN ... warum 1+1 auch 3 sein kann

Ein Workshop zum Mitmachen ... nicht nur zum Konsumieren!

Info:

Mittwoch, 25. März 2020

19:00 bis 21:30 Uhr Kreishaus Friedberg,
Europaplatz, 61169 Friedberg

Trainer: Andreas Bellof, Coach, Trainer, Speaker

Als Experte für interne Unternehmenskommunikation und Zusammenarbeit begleitet er als Business Coach Unternehmen, Unternehmer und Führungskräfte zu den Themen Führung, Kommunikation, Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung. Sein Wissen schöpft er aus über 25 Jahren Führungserfahrung in allen Ebenen international agierender Unternehmen verschiedener Größen und Branchen sowie aus mehr als 10 Jahren Selbstständigkeit.

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 832345

E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de

Workshop für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise in Bad Vilbel

Stolpersteine in der Gesprächsführung von Selbsthilfegruppen

23. März 2020 in Bad Vilbel

Stolpersteine in der Gesprächsführung – wer kennt die nicht. Vielredner / innen, Schweiger / innen, Besserwisser / innen machen die Moderation schwer, und manchmal versiegt der Austausch plötzlich und das große Schweigen tritt ein. Ein Zustand, der gerade bei neueren Gruppen für manche schwer auszuhalten ist.

Damit Selbsthilfegruppen ein hilfreicher Kreis für Begegnung, Austausch und Unterstützung sind, sind Struktur und Gesprächsführung der Gruppentreffen notwendig.

In dem Workshop geht es um die Rolle des Moderators, die verschiedenen Möglichkeiten der Gesprächsführung und den Umgang mit besagten Stolpersteinen, um einen Gesprächsrahmen zu schaffen, in dem sich alle Gruppenmitglieder wertschätzend begegnen und austauschen können.

Info:

Montag, 23. März 2020

16:00 bis 20:00 Uhr Haus der Begegnung,
Marktplatz 2 (1. Stock), 61118 Bad Vilbel

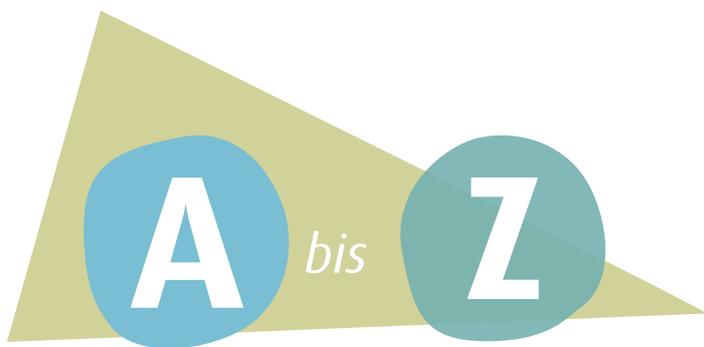
Referentin: Anne Behnen – sie ist Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld, Mitarbeiterin und Referentin des bundesweiten In-Gang-Setzer-Projekts und systemische Therapeutin.

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive
Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

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



Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A

Achtsamkeit
ADHS
Adipositas / Übergewicht
Ängste
Alleinerziehend
Alkoholkrankheit
ALS (Amyotrophie Lateralis Sklerose)
Angehörigengruppen
Arthrose
Augen
Autismus
Autoimmunerkrankungen

B

Behinderungen
Beziehungsstörungen
Blasenkrebs
Blind, Blind / Taub
Brustkrebs
Burn-out

C

Chiari Malformation
Chronische Erkrankung
Cochlear-Implantat

D

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

E

Elektrosensibilität
Eltern / Familie
Ernährung
Essstörungen

F

Fibromyalgie
Frauen

G

Geburt (traumatisch)
Gehörlos
Guillain-Barré-Syndrom GBS

H

Hashimoto-Thyreoiditis
Herzerkrankungen

I

Inklusion und Integration

J

Junge Selbsthilfe

K

Kehlkopfoperierte / -krebs
Krebserkrankung

L

Leukodystrophien
Lichen Sclerosus
Lymphkranke

M

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

N

Nahrungsmittelunverträglichkeit
Nahtoderfahrung
Netzhautdegeneration
Nierenerkrankungen

O

Organtransplantation
Osteoporose

P

Panikattacken
Pflegerische Angehörige
Poliomyelitis / Kinderlähmung
Polyneuropathie
Prävention / Vorbeugung
Progressive supranukleäre Blickparese PSP
Prostatakrebs
Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige

R

Rheuma

S

Schädel-Hirn-Verletzung
Schilddrüsenerkrankung / -krebs
Schlafapnoe
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Sklerodermie
SMA (Spinale Muskelatrophie)
Soziales Miteinander
Soziale Phobien
Stomaträger
Stottern
Suchterkrankungen
Syringomyelie

T

Taub, Taub / Blind
Transient
Trauerverarbeitung
Trennung und Scheidung
Tuberöse Sklerose

V

Verlassene Eltern

W

Wechseljahre

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



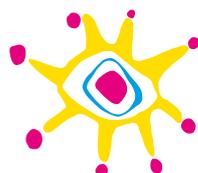
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerinnen: Eva Raboldt und Silke Schöck
Am Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

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



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

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

Telefon: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
selbsthilfe.wetterau.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite, Seite 4–5 © valentirussanov – iStock.com, Seite 7 © KatarzynaBialasiewicz – iStock.com, Seite 18 © Cecilie_Arcurs – iStock.com, Seite 20 © Nattakorn Maneerat – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 39. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

