

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Neurologische Erkrankungen und Selbsthilfe



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 Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

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

Gestaltung werksfarbe.com | konzept + design

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

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

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

Wir danken unseren Förderern

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

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „50. Selbsthilfzeitung für die Wetterau“ möglich.

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

Wir freuen uns über Beiträge bis zum **01.10.2025**

Inhalt

Zum Thema

| | |
|--|----|
| Editorial | 3 |
| Neurologische Erkrankungen und chronischer Schmerz | 4 |
| Interview Schlaganfall: Time is brain | 6 |
| Repetitive transkranielle Magnetstimulation – hochwirksam bei Depressionen, Schmerzen, Demenz und Sucht | 8 |
| 500 Euro für neurologische Selbsthilfegruppen | 8 |
| Interview mit Michaela Klingenhöfer, Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe Restless legs (RLS) | 9 |
| Selbsthilfegruppe Polyneuropathie | 11 |
| Interview Verständnis, Tipps und ein offenes Ohr | 12 |
| Selbsthilfegruppe Morbus Parkinson | 13 |
| Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis, passend zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen in Deutschland | 14 |
| 50. Ausgabe der Selbsthilfzeitung für die Wetterau | 15 |

Neues aus der Selbsthilfelandchaft des Wetteraukreises

| | |
|--|----|
| Fibromyalgie | 16 |
| Narzisstischer Missbrauch | 16 |
| Stoffgebundene Süchte | 16 |
| ADHS & Autismus Bundesverband e. V. | 17 |
| Diabetes Typ 1 | 17 |
| ADHS und Autismus-Spektrum-Störung | 17 |
| Alleinerziehende Frauen mit schulumüden Jugendlichen | 17 |
| Zwangserkrankungen | 18 |
| Multiple Sklerose | 18 |
| Leben mit Tinnitus | 18 |
| Verlassene Eltern | 19 |
| Beziehungsgewalt | 19 |
| Gesprächskreis Sternenkinder | 19 |

Veranstaltungen und Termine

| | |
|--|----|
| Selbsthilfe-MEILE am 05.07.2025 in Bad Nauheim | 22 |
| Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur 06.09.2025 in Bad Vilbel | 23 |
| Wir als Gruppe – Selbsthilfegruppen gemeinsam erfolgreich gestalten, 11.11.2025 in Bad Vilbel | 24 |

Editorial



Liebe Selbsthilfe-Interessierte,

in einer Welt, die zunehmend von medizinischem Fortschritt geprägt ist, stehen Menschen mit neurologischen Erkrankungen oft vor besonderen Herausforderungen. Erkrankungen wie Epilepsie, Morbus Parkinson oder Multiple Sklerose betreffen nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das emotionale und soziale Wohlbefinden. In diesem Kontext gewinnt das Thema Selbsthilfe an Bedeutung.

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise bieten Betroffenen einen Raum, um Erfahrungen auszutauschen, Verständnis zu finden und sich gegenseitig zu unterstützen. Diese Gemeinschaften sind nicht nur Orte des Trostes und des Zuspruchs, sondern bieten auch die Möglichkeit, das Wissen über die Erkrankung und deren Bewältigung zusammenzutragen und zu teilen. Der Austausch mit anderen, die ähnliche Herausforderungen erleben, kann das Gefühl der Isolation verringern und das Selbstbewusstsein stärken.

Darüber hinaus spielt die Selbsthilfe eine entscheidende Rolle in der Förderung der Eigenverantwortung. Menschen mit neurologischen Erkrankungen lernen, ihre Symptome besser zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um mit den täglichen Herausforderungen umzugehen. Dies kann von der Anpassung des Lebensstils über die Entwicklung von Bewältigungsmechanismen bis hin zur aktiven Mitgestaltung der eigenen Therapie reichen.

Insgesamt zeigt sich, dass Selbsthilfe nicht nur eine individuelle, sondern auch eine kollektive Kraft ist. Sie fördert nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern trägt auch zur Stärkung der Gemeinschaft bei. In diesem Heft finden sich Beiträge von Betroffenen und von Fachmediziner/innen. Hier trifft also das Beste aus selbst erfahrenem sowie erlerntem und hinlänglich erprobtem Wissen aufeinander, um die Möglichkeiten für Menschen mit neurologischen Erkrankungen zu erweitern und ihnen mögliche Unterstützung zu bieten.

In dieser Ausgabe kommen Mitglieder der Selbsthilfegruppen „Epilepsie“ aus Bad Vilbel, „Restless Legs“ aus Friedberg, „Polyneuropathie“ aus Bad Nauheim und „Morbus Parkinson“ aus Bad Vilbel selbst zu Wort und stellen ihre Gruppen vor. Außerdem gibt es ein Portrait des Zentrums für interdisziplinäre Schmerztherapie in Butzbach, der niedergelassene Neurologe Prof. Dr. Tibo Gerriets beschreibt die repetitive transkranielle Magnetstimulation und die Stroke Unit des Gesundheitszentrums in Friedberg wird ebenfalls vorgestellt. Abgerundet wird unser Schwerpunktthema durch die Auflistung aller neurologischen Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis.

Ein besonderes Highlight unseres Heftes ist ein Artikel meiner Mitherausgeberin Anette Obleser, die einen Abriss über 25 Jahre Selbsthilfezeitung verfasst hat – Sie, liebe Leser/innen, halten nämlich die 50. Ausgabe unserer Selbsthilfezeitung in der Hand! Welch ein Jubiläum!!

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

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Eva Raboldt

Leitung Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Neurologische Erkrankungen und chronischer Schmerz

Das Zentrum für interdisziplinäre Schmerztherapie mit seinem multimodalen Therapieansatz stellt sich vor.

Auswirkungen und moderne Therapieansätze

Chronische Schmerzen sind eine der häufigsten und zugleich belastendsten Folgen neurologischer Erkrankungen. Sie beeinflussen den Alltag der Betroffenen erheblich und erfordern oft eine interdisziplinäre Therapie. Chronische Schmerzen gehen weit über körperliches Leiden hinaus.

Die Schmerzen betreffen nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche und das soziale Umfeld.

Sie beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich, da sie oft zu Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und einer eingeschränkten sozialen Teilhabe führen. Patienten mit langanhaltenden Schmerzen entwickeln nicht selten Depressionen und Angstzustände, was den Schmerz zusätzlich verstärken kann. Häufig resultieren Arbeitsunfähigkeit und sozialer Rückzug, was zu finanziellen und emotionalen Belastungen für Betroffene und deren Familien führt.

Wenn der Schmerz das Leben dominiert

Chronische Schmerzen können so intensiv sein, dass sie das gesamte Leben bestimmen. Betroffene empfinden oft eine ständige Fokussierung auf ihre Beschwerden, wodurch ein Teufelskreis entsteht: Die Angst vor weiteren Schmerzen verstärkt das Leiden, was wiederum die Schmerzintensität erhöht. Diese psychische Belastung führt dazu, dass Patienten ihren Schmerz als nicht mehr kontrollierbar empfinden, was die Selbstwirksamkeit erheblich reduziert.

Das psychosoziale Schmerzmodell – mehr als nur ein körperliches Phänomen

Das psychosoziale Schmerzmodell bietet eine umfassende Erklärung für das komplexe Zusammenspiel von biologischen, psychischen und sozialen Faktoren bei chronischen Schmerzen. Schmerzen entstehen nicht nur durch eine körperliche Schädigung, sondern werden auch durch emotionale und soziale Aspekte beeinflusst. Stress, Ängste, Depressionen und zwischenmenschliche Konflikte können die Schmerzwahrnehmung verstärken. Eine erfolgreiche Schmerztherapie muss daher alle diese Faktoren berücksichtigen und individuell auf den Patienten abgestimmt sein.

Bio-psycho-soziale Schmerzmodell





Schmerzedukation: Verstehen als erster Schritt zur Linderung

Schmerzedukation spielt eine zentrale Rolle bei der Schmerzbewältigung. Patienten, die verstehen, wie Schmerz entsteht und welche Faktoren ihn beeinflussen, haben eine größere Chance, ihre Beschwerden aktiv zu reduzieren. Moderne Programme zur Schmerzedukation vermitteln Wissen über die Mechanismen des Schmerzes und zeigen Strategien auf, wie Patienten selbst Einfluss auf ihr Empfinden nehmen können. Techniken wie kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungsverfahren und Bewegungstherapien helfen dabei, den Schmerz besser zu kontrollieren.



Bessere Therapiemöglichkeiten durch interdisziplinäre Zusammenarbeit

Ein vielversprechender Ansatz zur Behandlung chronischer Schmerzen liegt in der interdisziplinären Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen. Neurologinnen, Schmerztherapeutinnen, Psychologinnen, Physiotherapeuten arbeiten gemeinsam an einem umfassenden Behandlungskonzept, das sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Therapien umfasst. Studien zeigen, dass Patienten, die eine solche multimodale Schmerztherapie erhalten, oft eine signifikante Verbesserung ihrer Lebensqualität erfahren.

Im **Zentrum für interdisziplinäre Schmerztherapie** werden chronische Schmerzen, die im Zusammenhang mit neurologischen Erkrankungen entstehen, umfassend und ganzheitlich behandelt. Dabei setzen wir auf einen multimodalen Therapieansatz, um unseren Patientinnen und Patienten eine bestmögliche Linderung und Verbesserung der Lebensqualität zu ermöglichen.

Zu den behandelten Schmerzformen zählen unter anderem:

- Migräne und Cluster-Kopfschmerzen
- Polyneuropathie und nervenbedingte Schmerzen
- Entzündliche Nervenschmerzen, beispielsweise durch Gürtelrose (Post-Zoster-Neuralgie)
- Gesichtsschmerzen, wie die Trigeminusneuralgie
- Schmerzen im Rahmen von Multipler Sklerose (MS)
- Schmerzen nach einem Schlaganfall

Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung



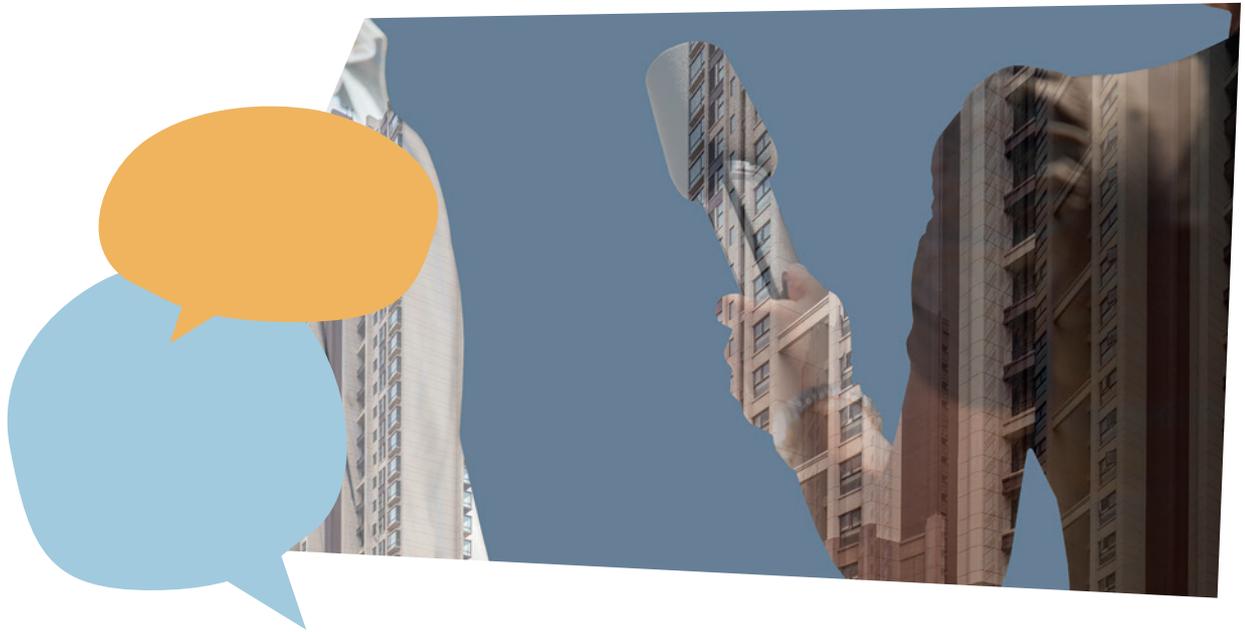
www.interdisziplinäre-schmerztherapie.de/de/Neu-Patienten/

Sie haben die Möglichkeit, sich direkt an das Zentrum für interdisziplinäre Schmerztherapie zu wenden. Termine können bequem online über die Plattform Samedì oder über unsere Website (www.interdisziplinäre-schmerztherapie.de) gebucht werden. Alternativ steht Ihnen unser telefonischer Service Medflex unter 06033 9730360 zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass unser intelligentes Telefonsystem einige Fragen stellt, um Ihre Anfrage bestmöglich bearbeiten zu können.

Wir freuen uns darauf, Ihnen zu helfen und stehen Ihnen mit unserer Expertise zur Seite.



Zentrum für interdisziplinäre Schmerztherapie
Schlossplatz 4, 35510 Butzbach



Interview

Schlaganfall: Time is brain

Durch rasche Behandlung Spätfolgen vermeiden: die Stroke Unit (Schlaganfallstation) im Bürgerhospital Friedberg

Jährlich erleiden 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall, 75 Prozent von ihnen sind älter als 65 Jahre. Zwei Drittel der überlebenden Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten bleiben im Alltag auf fremde Hilfe angewiesen. Schätzungsweise 1,3 Millionen Menschen in Deutschland leben mit den Folgen eines Schlaganfalls. Die sofortige Behandlung in spezialisierten Krankenhausabteilungen („Stroke Units“) reduziert die Folgen erheblich. Das Gesundheitszentrum Wetterau verfügt seit 2011 am Bürgerhospital Friedberg über eine solche Schlaganfallstation mit derzeit 11 Betten. In jedem Fall wichtig: Bei Auftreten der Symptome, die unten im Text beschrieben werden, sofort die 112 wählen und den Rettungsdienst alarmieren.

→ *Was ist ein Schlaganfall?*

← Der Schlaganfall wird durch eine Hirnblutung oder eine Durchblutungsstörung des Gehirns hervorgerufen. Durchblutungsstörungen sind mit 80 Prozent am häufigsten. Verursacht werden sie u. a. durch ein Blutgerinnsel (Thrombus), das mit dem Blutstrom in eine Hirnarterie eingeschwemmt wird und diese verstopft. Teile des Gehirns werden dann nicht mehr mit Blut versorgt und drohen abzusterven.

Gelegentlich verschwinden die Beschwerden jedoch binnen weniger Minuten vollständig. Dann liegt eine Transitorische Ischämische Attacke (TIA) vor. In diesen Fällen hat der Körper die verstopfte Hirnarterie selbst wieder freigespült. Schäden bleiben vorerst nicht zurück. Aber: Nach einer TIA besteht ein sehr hohes Risiko für weitere, gegebenenfalls gefährlichere Durchblutungsstörungen in den folgenden Minuten und Stunden mit einer daraus resultierenden dauerhaften Behinderung. Eine TIA ist daher ein wichtiges Alarmzeichen. Sie muss – wie der Schlaganfall selbst – als medizinischer Notfall behandelt werden. Also auch hier gilt: Sofort den Rettungsdienst alarmieren.

Bei Hirnblutungen kommt es meist durch den Riss eines Blutgefäßes zum Austritt größerer Blutmengen in das Gewebe. Dabei wird das Gehirn durch den mechanischen Druck und durch toxische Einflüsse der freigesetzten Blutbestandteile geschädigt. Solche Hirnblutungen verursachen 20 Prozent aller Schlaganfälle.

→ *Wie erkenne ich einen Schlaganfall?*

← Die Beschwerden treten plötzlich („schlagartig“) auf. Gelegentlich beginnt der Schlaganfall im Schlaf, dann erwacht die Patientin / der Patient mit den entsprechenden Beschwerden.

Für Angehörige wichtig zu wissen: Alle Schlaganfallformen sind durch eine plötzlich einsetzende Funktionsstörung des Gehirns gekennzeichnet.

Eine der bekanntesten ist die Lähmung bzw. das Taubheitsgefühl einer Körperseite. Solche Lähmungen können aber auch nur das Gesicht betreffen (zu erkennen am „schiefen Mund“, dem auf einer Seite herabhängenden Mundwinkel) und/oder einen Arm und/oder ein Bein. Die Lähmungen können schwer ausgeprägt sein (Arm oder Bein fällt schlaff herab), aber auch nur sehr leicht ausfallen (die Hand ist plötzlich „ungeschickt“, unter Umständen werden Gegenstände fallen gelassen). Halbseitige Gefühlsstörungen äußern sich als plötzlich einsetzendes „eingeschlafenes Gefühl“ (häufig als „Kribbeln“, „pelziges Gefühl“ oder „Taubheit“ beschrieben) auf einer Körperseite (oder nur im Gesicht und/oder Arm und/oder Bein).

Typisch sind auch Sehstörungen, denn Schlaganfälle im Bereich des Sehentrums können Gesichtsfeldausfälle auf beiden Augen gleichzeitig verursachen. Weitere Anzeichen sind das Sehen von Doppelbildern oder die plötzliche Erblindung auf einem Auge (Amaurosis). Plötzlicher Sehverlust auf nur einem Auge („schwarzer Vorhang vor dem Auge“) kann auf einen Augeninfarkt hindeuten, auch hier ist sofort der Rettungsdienst zu rufen.

Mit einem akuten Schlaganfall treten oft auch Sprachstörungen (Aphasien) oder Sprechstörungen (Dysarthrien) auf. Die Sprache verändert sich plötzlich, wird undeutlich, stockend oder telegrammstilartig „abgehackt“. Häufig ist das Sprachverständnis gestört, der Patient befolgt einfache sprachliche Kommandos nicht, wie z. B.: „Heben Sie beide Arme!“ Gelegentlich verwendet er falsche Begriffe („Apfel“ statt „Birne“) oder vertauscht einzelne Buchstaben („Afpel“ statt „Apfel“). Manchmal spricht der Patient völlig unverständlich („Wortsalat“), manchmal gar nicht mehr.

Verdächtige Symptome sind auch ungewöhnlicher und extremer Kopfschmerz sowie Dreh- oder Schwankschwindel.

Alle Schlaganfallformen sind durch eine plötzlich einsetzende Funktionsstörung des Gehirns gekennzeichnet.

→ *Bin ich gefährdet?*

Grundsätzlich kann jeder Mensch einen Schlaganfall erleiden. Das Risiko steigt mit dem Alter und dem Vorliegen von Gefäßrisikofaktoren. So erhöht Bluthochdruck das Schlaganfallrisiko um das Sechs- bis Achtfache, Vorhofflimmern um das Fünffache, Diabetes mellitus um das Zwei- bis Dreifache. Bei Fettstoffwechselstörungen erhöht sich das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, um das Zweieinhalbfache, durch Rauchen um das Eineinhalb- bis Zweifache, bei Übergewicht und Bewegungsmangel um das Ein- bis Zweifache.

→ *Behandlung und Reha*

Grundsätzlich gilt: Time is brain – will heißen: Jede Minute zählt, um mögliche Spätfolgen des Schlaganfalls zu vermeiden oder zu begrenzen.

Die Notfallsanitäter sorgen nicht nur für den schnellstmöglichen Transport zur nächsten Stroke Unit, sie überprüfen anhand eines Schnell-Checks auch die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls und können den weiterbehandelnden Ärzten wichtige Hinweise geben.

Jede Minute zählt, um mögliche Spätfolgen des Schlaganfalls zu vermeiden oder zu begrenzen.

Im Krankenhaus setzt unmittelbar die leitliniengerechte Akutdiagnostik mit CT oder MRT ein, um nicht nur den Schlaganfall an sich, sondern auch seine Form und das Ausmaß der betroffenen Hirnteile sicher zu diagnostizieren. Dies ist wichtig für die Wahl der richtigen Akuttherapie. Ihr folgt eine akribische Klärung der Ursache des Schlaganfalls, um durch entsprechende Behandlung künftige Schlaganfälle möglichst zu vermeiden. Parallel beginnt bereits auf der Stroke Unit die Rehabilitation der Patientin/des Patienten mit Logopädie, Physiotherapie, Ergotherapie und neuropsychologischem Training.



Priv.-Doz. Dr. Dr. med. habil. Florian Roessler ist Facharzt für Neurologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin. Als Chefarzt leitet er die Schlaganfallstation (Stroke Unit) des GZW im Bürgerhospital Friedberg.

Kontakt

Stroke Unit/Abteilung für Neurologie

Ockstädter Str. 3-5, 61169 Friedberg

Tel.: 06031 893543

E-Mail: 2a.fb@gz-wetterau.de

www.gesundheitszentrum-wetterau.de/stationaerversorgung/stroke-unit/neurologie

Repetitive transkranielle Magnetstimulation – hochwirksam bei Depressionen, Schmerzen, Demenz und Sucht

Mit Magnetfeldern lässt sich unser Gehirn positiv beeinflussen. Sie durchdringen mühelos und schmerzfrei den Schädelknochen („transkraniell“) und induzieren im Hirnmantel elektrische Ströme, die, wenn sie wiederholt („repetitiv“) angewendet werden, zu nachhaltigen positiven Veränderungen der Hirnfunktion führen. Das Verfahren der repetitiven transkraniellen Magnetstimulation (kurz rTMS) wird seit den 80er Jahren weltweit zur Behandlung einer Vielzahl neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen genutzt. Umfangreiche klinische Vergleichsstudien mit Placebobehandlungen zeigen, dass die rTMS wirksam die Symptome auch schwer behandelbarer Depressionen und chronischer Schmerzzustände lindert und bei Demenzerkrankungen die Gedächtnisfunktion spürbar verbessern kann. Auch Parkinsonpatienten profitieren von einer nachhaltigen Besserung motorischer Symptome. In der Suchtmedizin wird die rTMS erfolgreich zur Unterdrückung des Cravings, d.h. des starken Verlangens nach Konsum von Alkohol, Nikotin, Kokain u.a. eingesetzt.

Der Behandlungsablauf ist einfach. Die Magnetspule wird von außen auf dem Schädel der Patienten positioniert. Sie produziert ein kleines, aber sehr starkes Magnetfeld von ca. 2 bis 3 Tesla. Die Feldstärke ist vergleichbar mit einem Magnetresonanztomographen. Nach genauer Lokalisation der gewünschten Zielstruktur und Bestimmung der erforderlichen Magnetdosis, was nur bei der ersten Behandlung erforderlich ist und etwa 30 bis 45 Minuten in Anspruch nimmt, folgen von Montag bis Freitag 1-2x täglich Behandlungen, die jeweils nur wenige Minuten andauern. Nach 10 bis maximal 30 Tagen ist ein Behandlungszyklus abgeschlossen. Der Effekt hält über viele Monate bis zu einem Jahr an. Danach kann die Therapie jederzeit wiederholt oder mit einigen wenigen Zyklen „aufgefrischt“ werden. Nebenwirkungen bestehen praktisch nicht.

Wie die Magnetbehandlung genau auf die Hirnzellen wirkt, ist trotz jahrzehntelanger Forschung immer noch nicht ganz klar. Der wiederholte Einsatz der Magnetimpulse scheint eine positive Wirkung auf die neuronale Plastizität unseres Denkorgans zu bewirken. Dieser Befund wird auch von vielen Psychotherapeuten bestätigt, die nach der rTMS oft eine verbesserte Umsetzung verhaltenstherapeutischer Interventionen beobachten. Auch scheinen die Magnetimpulse schädliche Entzündungsreaktionen im Gehirn zu unterdrücken, was vorwiegend bei der schmerztherapeutischen Anwendung eine Rolle spielen dürfte. Die Wirksamkeit des Verfahrens indes ist in klinischen Studien sehr gut belegt. Dutzende placebo-kontrollierter, randomisierter Studien mit z. T. tausenden Teilnehmern zeigen für die gängigen Anwendungen eine mittlere bis hohe Effektstärke. Bei der Behandlung von Depressionen übertrifft die Wirksamkeit der rTMS sogar die der meisten gängigen Antidepressiva.

Trotz der wissenschaftlich exzellent belegten hohen Wirksamkeit und guten Verträglichkeit ist die rTMS in Deutschland wenig verbreitet. Ursache ist die Tatsache, dass in Deutschland – im Gegensatz zu vielen anderen Industrienationen – die Krankenkassen die Behandlung nicht bezahlen. Lediglich bei therapieresistenten Depressionserkrankungen erstatten private Krankenkassen auf Antrag meistens die Kosten. Bei den übrigen Indikationen müssen die Patienten die Kosten zumeist selbst tragen.



Prof. Dr. Tibo Gerriets,
niedergelassener Neurologe
in Bad Nauheim

500 Euro für neurologische Selbsthilfegruppen

Förderung der Deutschen Hirnstiftung 2025

Angeleitetes Singen, Tierbegegnungen oder Sportangebote: Unter dem Motto „Gemeinsam bewegen und erleben“ unterstützt die Deutsche Hirnstiftung auch in diesem Jahr wieder Selbsthilfegruppen für Menschen mit neurologischen Erkrankungen.

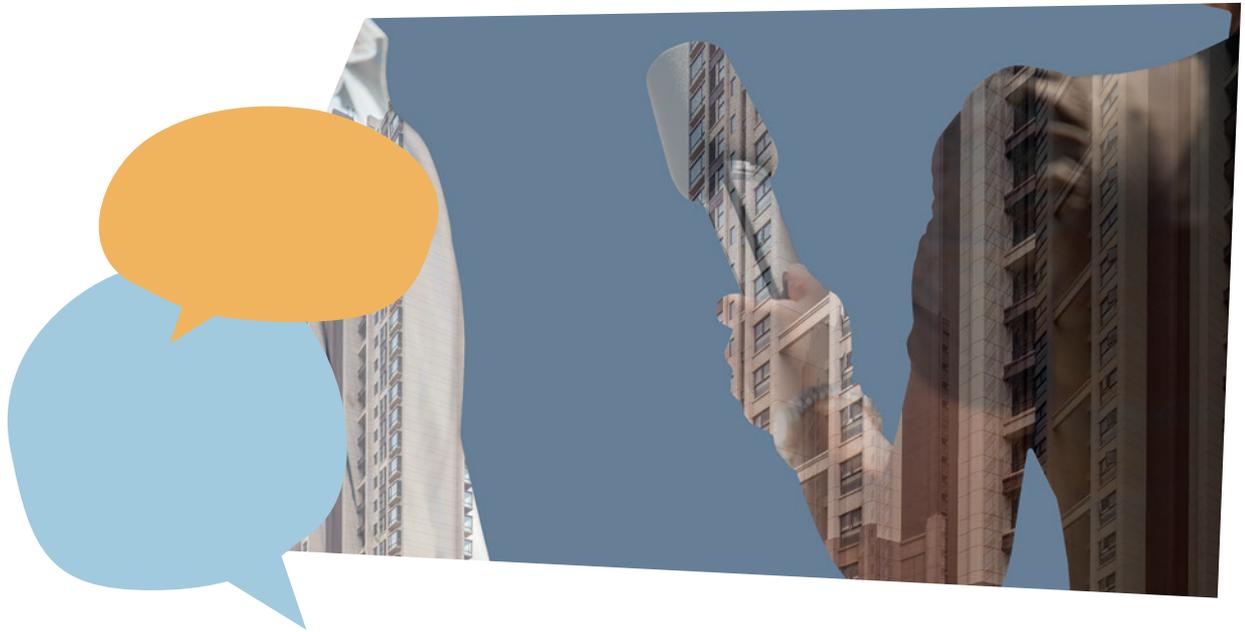
Im Jahr 2025 liegt der Schwerpunkt auf Gruppen, die:

- besondere Angebote für Betroffene schaffen
- den Austausch untereinander und körperliche Bewegung fördern
- die Teilhabe am sozialen Leben stärken

Es sollen vor allem Aktivitäten unterstützt werden, die durch die Basisfinanzierung der Krankenkassen nicht abgedeckt sind. Einsendungen sind laufend bis November 2025 möglich.

Ausschreibung und weitere Informationen:
www.hirnstiftung.org/forschung/#ausschreibung-selbsthilfegoerderung

Quelle: Deutsche Hirnstiftung e. V. | www.hirnstiftung.org



Interview

Interview mit Michaela Klingenhöfer, Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe Restless legs (RLS) in Friedberg

Die Gruppe wurde im Mai 2021 ins Leben gerufen. Aufgrund gesundheitlicher Umstände fand in 2022 ein Wechsel der Kontaktperson statt und Michaela Klingenhöfer hat diese Aufgabe übernommen.

→ *Welche Ziele hat die Selbsthilfegruppe?*

← Wir möchten RLS-Betroffenen sowie ihren Angehörigen und Partnern helfen, mit dieser chronischen Krankheit umzugehen. Dies erfolgt durch Information und den gegenseitigen Erfahrungsaustausch, was auch das Erlernen von Bewältigungsstrategien mit einschließt. Das Verständnis füreinander und die gegenseitige Ermutigung schafft Vertrauen sowie ein Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit.

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

← Die Gruppe trifft sich monatlich abwechselnd am 2. Dienstag oder Mittwoch um 18:15 Uhr in Friedberg. Es wird eine Vorstellungsrunde für neue Teilnehmer/innen angeboten. Danach beginnt die Gesprächsrunde, in der wir Aktuelles und Informationen austauschen. Die Gruppe wird nicht therapeutisch, medizinisch oder fachlich geleitet und ersetzt auf keinen Fall den Besuch beim Facharzt.

Das Verständnis füreinander und die gegenseitige Ermutigung schafft Vertrauen.

→ *Welche Aktivitäten unternehmen die Mitglieder gemeinsam?*

← Unsere Aktionen umfassen Öffentlichkeitsarbeit zur Aufklärung über RLS als chronische neurologische Erkrankung. Dieses Jahr sind wir wieder mit einem Stand an der Selbsthilfe-MEILE am 5. Juli in Bad Nauheim vertreten. Wir planen themenbezogene Vorträge und eine Weihnachtsfeier unter dem Motto „Einmal nicht über die Krankheit sprechen“.

→ *Was hat die Selbsthilfegruppe mit dem Thema der aktuellen Selbsthilfzeitung zu tun?*

← Bei RLS, auch als Syndrom der ruhelosen oder unruhigen Beine bekannt, handelt es sich um eine chronische neurologische Erkrankung, die durch Missempfindungen wie Ziehen, Brennen, Kribbeln, Reißen in den Beinen und einen unwiderstehlichen Drang, sie zu bewegen, gekennzeichnet ist. Diese Symptome treten bevorzugt in Ruhe auf, also hauptsächlich abends und nachts, was den Schlaf erheblich irritiert. Sie bessern sich durch Bewegung. Die genauen Ursachen sind noch nicht bekannt, es handelt sich jedoch um eine Störung im Dopaminhaushalt des Gehirns. Auch genetische Faktoren spielen eine Rolle.

→ *Tragen die regelmäßigen Zusammenkünfte der Selbsthilfegruppe zur Verbesserung des gesundheitlichen Zustandes bei?*

← Selbsthilfe ist wertvoll, weil Menschen mit RLS auf Gleichgesinnte treffen, die ihre Symptome und Herausforderungen verstehen. Die Gruppe ermutigt zur aktiven Mitwirkung und stärkt das Gefühl der Kontrolle und Selbstwirksamkeit. Menschen mit neurologischen Erkrankungen, zu denen auch RLS gehört, erfahren durch Selbsthilfegruppen, wie sie mithilfe eigener Ressourcen ihre Lebensqualität verbessern können.

→ Welche Erwartungen haben Sie aus Sicht der Selbsthilfegruppe im Allgemeinen?

← Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen müssen während der Gruppenstunden Besprochenes vertraulich behandeln. Vertrauen ermöglicht ein harmonisches Miteinander. Eine regelmäßige Teilnahme ist für den langfristigen Erfolg unerlässlich. Um die Treffen besser organisieren zu können, ist bei Nichtteilnahme eine Absage erforderlich. Selbsthilfe bedeutet, sich aktiv einzubringen (z. B. Flyer austeilen, Infostand betreuen, Themen/Referenten suchen usw.).

Von der Selbsthilfe-Kontaktstelle erwarte ich die Vermittlung von Kontakten zu anderen Selbsthilfegruppen mit verwandten Themenschwerpunkten, wie z. B. Migräne, Schlafapnoe, Diabetes. Auch ein Selbsthilfegruppen-Forum zum persönlichen Austausch aller SHG-Initiatoren wäre hilfreich.

Um Vorurteile und Diskriminierung gegenüber chronisch Erkrankten zu reduzieren und die Gesellschaft für deren Bedürfnisse zu sensibilisieren, erwarte ich von der Politik, sich für mehr Aufklärung einzusetzen. Für junge Menschen mit RLS sollte ein gesetzlich geregelter Schutz vor Diskriminierung am Arbeitsplatz eingeführt werden. Um die Erwerbsfähigkeit RLS-Betroffener zu erhalten, ist ein flexibles Arbeitszeitmodell nötig.

Diese Qualen können sich Nichtbetroffene nicht vorstellen, wenn die Nacht zum Tag wird und der Tag zur Nacht. Wie soll man da 100% im Berufsleben geben können.

Bei einem flexibleren Arbeitszeitmodell wäre es den Betroffenen möglich, die erhebliche Belastung durch das permanente Schlafdefizit zu kompensieren und weiterhin ihre Arbeitskraft zur Verfügung zu stellen.

Diese Qualen können sich Nichtbetroffene nicht vorstellen, wenn die Nacht zum Tag wird und der Tag zur Nacht.

Krankenkassen sollten die spezifischen Bedürfnisse von chronisch kranken Menschen anerkennen und ihnen eine maßgeschneiderte Versorgung bieten. Dazu gehört nicht nur die vollständige Kostenübernahme für notwendige Behandlungen und Medikamente, sondern auch die Förderung von Prävention und alternativen Therapieformen, die die Lebensqualität der Betroffenen verbessern könnten.

Wir müssen als Gesellschaft Verantwortung übernehmen, Vorurteile hinterfragen und ein Umfeld schaffen, in dem Menschen mit chronischen Erkrankungen keine Angst haben müssen, verurteilt zu werden. Es ist wichtig, dass ihre Bedürfnisse in der Öffentlichkeit und am Arbeitsplatz anerkannt werden. Unterstützung und Empathie sollten an erster Stelle stehen, anstatt

negative Stereotypen zu pflegen. Betroffene haben sich ihr Schicksal nicht ausgesucht und sollten dafür auch nicht bestraft werden.

Durch die Zusammenarbeit von Politik, Krankenkassen und Gesellschaft kann eine Veränderung erreicht werden, die chronisch kranken Menschen ein Leben ohne Stigmatisierung und mit gleicher Teilhabe ermöglicht.

→ Fühlt sich die Selbsthilfegruppe in ihren Zielen unterstützt?

← Wir erhalten umfangreiche Unterstützung von der Deutschen Restless Legs Vereinigung mit Sitz in München. Sie stellt uns z. B. kostenlose Info-Broschüren zur Verfügung und berät uns in allen Fragen. Zu Beginn unterstützte uns die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises in der Öffentlichkeitsarbeit, mit Räumlichkeiten und Flyern, um uns die anfänglichen Hürden der Gründung zu nehmen. Das Kooperationsprojekt „Kreativhaus Friedberg“ der Regionalen Diakonie Oberhessen und der Stadt Friedberg ermöglicht uns seit 2023 regelmäßige Treffen in angenehmer Atmosphäre und gibt auch dem Restless Legs-Treffen einen Raum, in dem wir öffentlich über das Syndrom und dessen Bedeutung für Betroffene informieren können.

Gefördert werden wir von der AOK-Gesundheitskasse Hessen, um z. B. an Schulungen teilzunehmen und Fachvorträge organisieren zu können.

→ Was wollten Sie schon immer mal zum Ausdruck bringen?

← Mein Anliegen ist es, anderen Menschen die Angst oder Scham zu nehmen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Jüngere Menschen nehmen Selbsthilfegruppen oft eher an als ältere, bei denen diese Gruppen noch stigmatisiert sind. Viele haben noch das Vorurteil, dass jemand, der eine Selbsthilfegruppe besucht, „nicht in Ordnung“ ist. Mein Appell: „Nutzt die Unterstützung der anderen Mitglieder.“

Eine kostenlose Informationsmöglichkeit für regelmäßige, sichtbare Anzeigen der Selbsthilfegruppe mit Kontaktdaten in der regionalen Presse wäre wünschenswert.

Ich wünschte mir ein Gebäude für Selbsthilfegruppen mit mehreren gut ausgestatteten Räumen und einem Saal für Vorträge bzw. Veranstaltungen, frei zugänglich für Gruppeninitiatoren mit Schlüsseln bzw. Zahlencodes, um unabhängig von der Uhrzeit Gruppenstunden und Vorträge abzuhalten.

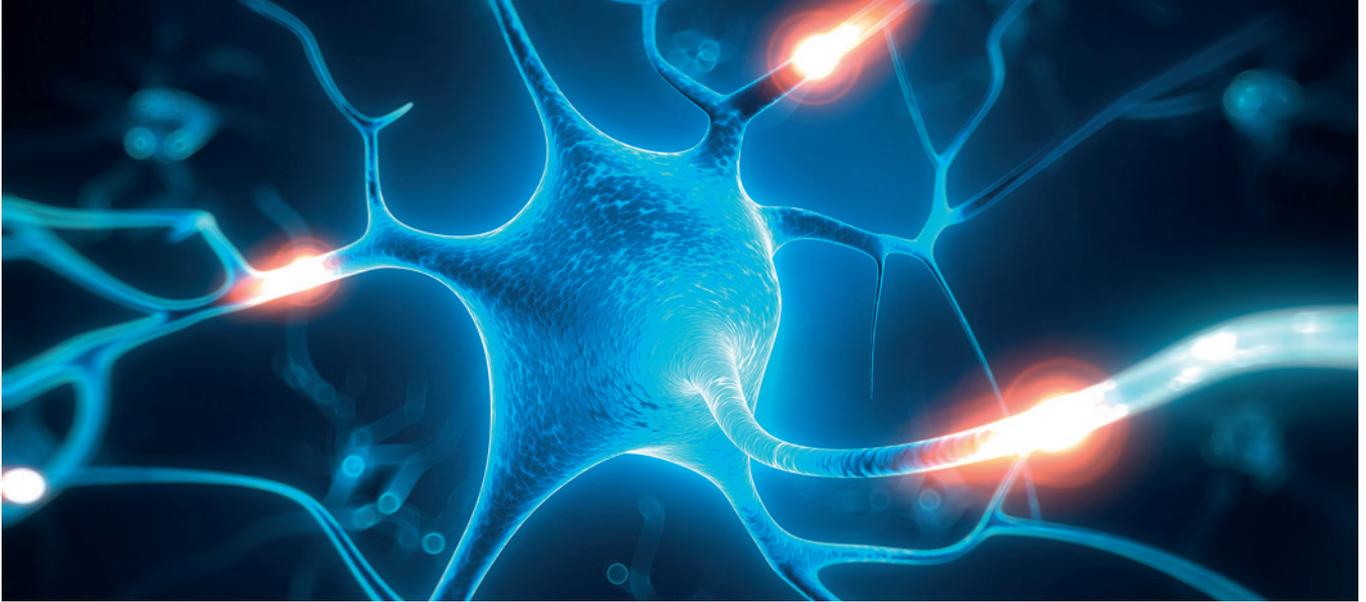
Kontakt

RLS Selbsthilfegruppe Wetterau

Tel: 06033 4116760 oder 0151 54649950

E-Mail: rls.shg.wetterau@gmail.com

www.rls-selbsthilfegruppe-wetterau.de



Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Bad Nauheim

Die Selbsthilfegruppe Polyneuropathie in Bad Nauheim, gegründet von Hans-Jürgen Zeeb, bietet seit 2020 den Betroffenen eine wichtige Plattform, um sich auszutauschen und Unterstützung zu finden.

Zu diesem Zeitpunkt gab es bereits ein Angebot in Bad Vilbel, allerdings mit extrem vielen Betroffenen. Das brachte Hans-Jürgen Zeeb auf den Gedanken, eine neue Gruppe mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises zu gründen.

Zu Beginn fanden die Treffen im kleinen Konzertsaal der Trinkuranlage in Bad Nauheim statt. Die Räumlichkeiten waren leider nicht regelmäßig zugänglich und auch die Parkplatzsituation gestaltete sich problematisch. Daraufhin verlagerte die Gruppe die Zusammenkünfte in das Vereinsheim der Spvgg 08 Bad Nauheim am Waldsportplatz.

Die Treffen finden einmal im Monat, jeweils am dritten Donnerstag in der Zeit von 11:00–13:00 Uhr statt. Die Gruppe ist mittlerweile auf 27 Personen angewachsen, wobei meistens 15–20 Personen anwesend sind. Neue Mitglieder werden aufgenommen, wenn sie aus dem Raum Bad Nauheim/Friedberg kommen.

Der rege Austausch unter den Mitgliedern ermöglicht es, verschiedene Ansätze und Erfahrungen zu teilen, die für die Betroffenen hilfreich sein können. Indem sie über Wege, Mittel und Hilfen sprechen, können die Mitglieder voneinander lernen und

neue Perspektiven gewinnen, die ihnen im Umgang mit Polyneuropathie helfen. Es ist schön zu sehen, dass die Gruppe eine offene und unterstützende Atmosphäre schafft, in der alle ihre Gedanken und Ideen einbringen können. Die Einbeziehung von Experten wie z. B. einem orthopädischen Schuhmacher und einem Facharzt für Schmerztherapie zeigt, dass die Gruppe bestrebt ist, das Wissen und die Hilfsmöglichkeiten für die Betroffenen zu erweitern. Auch die jährliche Teilnahme an der Selbsthilfe-MEILE, am ersten Samstag im Juli in Bad Nauheim, ist eine tolle Möglichkeit, um das Bewusstsein für Polyneuropathie zu schärfen und andere zu informieren.

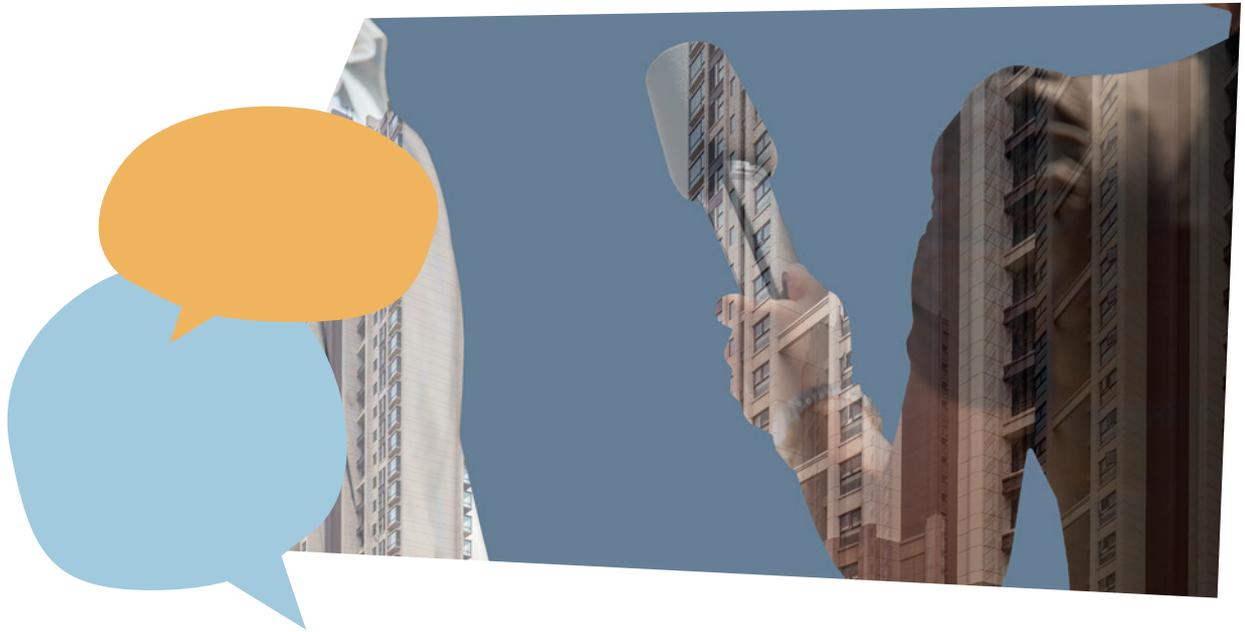
Wichtig ist, dass sich die Mitglieder verstanden fühlen und neue Ideen zur Linderung ihrer Beschwerden mitnehmen können. Auch wenn Polyneuropathie nicht heilbar ist, scheint die Gruppe einen wertvollen Raum zu bieten, in dem sich niemand allein fühlt und gemeinsam nach Lösungen gesucht wird.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie, Bad Nauheim

Tel: 06032 31062

E-Mail: jaipur@gmx.de



Interview

Verständnis, Tipps und ein offenes Ohr

Fünf Mitglieder der Selbsthilfegruppe Epilepsie aus Bad Vilbel stellen ihre Gruppe vor und starten mit einem herzlichen Willkommen:

Du bist nicht allein! Gemeinsam können wir den Alltag mit Epilepsie besser bewältigen. Wir freuen uns über neue Mitglieder und Betroffene ebenso wie über Angehörige. Bitte melde dich vorab per Mail bei uns, dann können erste Fragen geklärt werden und wir geben unseren genauen Treffpunkt durch.

→ *Wie und wann ist die SHG entstanden?*

← Initiiert wurde die SHG von einem Betroffenen Ende letzten Jahres. Die restlichen Mitglieder wurden durch einen Zeitungsartikel auf die SHG aufmerksam.

→ *Welche Ziele werden verfolgt?*

← Unser Ziel ist es, uns gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Strategien für den Alltag zu entwickeln. In unserer Gruppe geht es nicht nur um den Austausch über medizinische Aspekte, sondern auch um praktische Tipps, Lebensqualität und gegenseitige Ermutigung.

→ *Wie verläuft ein Gruppentreffen?*

← Wir treffen uns jeden ersten Montag im Monat in einem vertraulichen Rahmen, in dem jede/r so viel oder wenig teilen kann, wie er oder sie möchte.

→ *Gibt es Rituale oder Regeln, die sich in der Gruppe bewährt haben?*

← Jede/r darf eigene Themen einbringen, die sie/ihn gerade beschäftigen und selbst entscheiden, wie viel geteilt werden

soll. Außerdem haben wir vereinbart, dass alles, was besprochen wird, absolut vertraulich behandelt wird.

→ *Hat die Gruppe besondere Aktionen oder Aktivitäten?*

← Bis jetzt noch nicht, da die Gruppe noch nicht so lange existiert.

→ *Was bewegt die Mitglieder, regelmäßig zu den Gruppentreffen zu gehen?*

← Der Wunsch nach Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen.

→ *Was kann die Gruppe bewirken?*

← Gegenseitige Unterstützung und Verständnis, Tipps und ein offenes Ohr.

→ *Was wir noch unbedingt sagen möchten:*

← Danke an die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel für den beheizten Raum und für die günstigen Getränke.

Jede/r, der/die sich angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen, der Gruppe beizutreten, egal ob Betroffene/r oder Angehörige/r.

Kontakt

Selbsthilfegruppe Epilepsie in Bad Vilbel

Treffpunkt: jeden 1. Montag eines Monats 18-19 Uhr

E-Mail: shg.epilepsie.bv@web.de



Selbsthilfegruppe Morbus Parkinson in Bad Vilbel

Ein lebendiges Beispiel für Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung.

Nachdem ein von Parkinson betroffener Mensch Ende 2023 im Haus der Begegnung einen inspirierenden Vortrag hielt, entstand die Idee, sich gemeinsam den Herausforderungen der Erkrankung zu stellen. Bereits im Januar 2024 fand das erste Treffen statt, welches den Grundstein für eine Parkinson-Selbsthilfegruppe legte. Hier können Betroffene und Angehörige ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen.

Von Anfang an stand das Ziel im Vordergrund, nicht nur den Austausch von persönlichen Erlebnissen zu ermöglichen, sondern auch Informationen zu vermitteln. Die Gruppe bespricht Erfahrungen, die im Rahmen der medizinischen Versorgung gemacht wurden, und stellt mitunter aktuelle Therapieansätze vor. Empfehlungen kommen ebenfalls zur Sprache sowie die Demonstration von sportlichen Hilfsmitteln, die sich im Alltag für den einen oder die andere bewährt haben. Außerdem wurde auch eine Präsentation mit wertvollen Informationen zur Pflegeversicherung mit den Schwerpunkten Pflegegrade/Pflegegeld/Zusatzleistungen von einem Teilnehmer erstellt und vorgetragen.

Ein zentraler Bestandteil des Gruppengefühls ist der respektvolle Umgang miteinander. Aktives Zuhören und Vertraulichkeit sind feste Bestandteile, die es jedem ermöglichen, sich sicher und verstanden zu fühlen. Für viele ist die regelmäßige Teilnahme an den Treffen ein wichtiger Anker im Alltag. Wir schätzen das Gefühl, verstanden zu werden, praktische Tipps zu erhalten und

vor allem den emotionalen Rückhalt, der in dieser Gemeinschaft geboten wird. Durch den intensiven Austausch entsteht ein Netzwerk, das nicht nur Informationen liefert, sondern auch den Weg zu mehr Selbstbestimmung ebnet und versucht, den Alltag zu erleichtern. Jede Erfahrung zählt, und gemeinsam können wir den Herausforderungen der Parkinson-Erkrankung begegnen – mit Wissen, Unterstützung und dem festen Glauben daran, dass wir zusammen stärker sind.

In Absprache untereinander kann auch mal ein Zusammenkommen an einem externen Ort vereinbart werden. So ist z. B. ein Treffen im Juni im Laupus Hof in Bad Vilbel-Massenheim geplant, da während des stattfindenden Hessentags der übliche Raum nicht zur Verfügung steht.

Mit einem Dank an die Stadt Bad Vilbel und an Eva Raboldt, Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel, möchten wir abschließend betonen, wie wertvoll es ist, einen festen Raum zur Verfügung zu haben, in dem sich unsere etwa 15-köpfige Selbsthilfegruppe in entspannter Atmosphäre regelmäßig treffen kann.

Kontakt

Selbsthilfegruppe Morbus Parkinson in Bad Vilbel

Evelyn Stern

Tel: 0157 71747532

Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis, passend zu den 10 häufigsten neurologischen Erkrankungen in Deutschland

Angehörige von Menschen mit Demenz und Alzheimer

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 0151 56063587 oder 06031 13869

Treffpunkt: Bad Nauheim/
Wisselsheim

Tel: 06032 509924

Treffpunkt: Büdingen

Tel: 06042 9534101

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: 0160 6150138 oder
0176 47800669

Epilepsie

Treffpunkt: Bad Vilbel

E-Mail: shg.epilepsie.bv@web.de

Long-/Post-/Vac-Covid

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 0157 55237081

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

Morbus Parkinson

Treffpunkt: Bad Nauheim

Tel: 0176 52182480

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

Schlaganfall

Treffpunkt: Butzbach-Fauerbach

E-Mail: vorstand@aktiv-trotz-schlaganfall.de

Polyneuropathie

Treffpunkt: Bad Nauheim

Tel: 06032 31062

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

Restless legs

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 06033 4116760 oder
0151 54649950

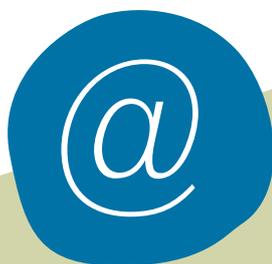
Multiple Sklerose

Treffpunkt: Butzbach

Tel: 0174 3109186

Treffpunkt: Reichelsheim

E-Mail: ms-reichelsheim@gmx.de



Empfohlene Internetseiten

Selbsthilfeorganisationen mit einem Landesverband in Hessen, ein Hinweis auf die LAGH und auf die Grünen Adressen der NAKOS

[www.selbsthilfe-hessen.net/
selbsthilfe-suche/selbsthilfeorgani-
sationen/](http://www.selbsthilfe-hessen.net/selbsthilfe-suche/selbsthilfeorganisationen/)

Arzt- und Psychotherapeutensuche Hessen:

www.arztsuchehessen.de/

25 Jahre
Jubiläum

50. Ausgabe der Selbsthilfezeitung für die Wetterau

25 Jahre beste Kooperation zwischen der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel!

Mit großer Freude und Stolz feiern wir mit diesem Heft die 50. Ausgabe unserer Selbsthilfezeitung für die Wetterau! Dies ist nicht nur ein Jubiläum, sondern auch ein bedeutender Meilenstein in der langjährigen und fruchtbaren Zusammenarbeit zwischen den beiden Selbsthilfe-Kontaktstellen Wetteraukreis und Bad Vilbel.

Vor 25 Jahren (1998) nahm Helga Bluhm Kontakt zur Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises auf. Als Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel, die seit 1988 besteht und deren Träger der gemeinnützige Verein Bürgeraktive Bad Vilbel ist, brachte sie die Idee einer gemeinsamen Selbsthilfezeitung ins Gespräch.

Ich, Anette Obleser, hatte zu diesem Zeitpunkt meine Tätigkeit im Gesundheitsamt in Friedberg aufgenommen und den Aufbau der Selbsthilfe-Kontaktstelle dort begonnen. Dieser Gedanke erregte sofort mein Interesse und lag genau im Fokus meiner zukünftigen Arbeit. So kann ich mit Freude sagen: Eine wundervolle und bereichernde Arbeitsgemeinschaft begann! Unsere erste Selbsthilfezeitung für die Wetterau widmete sich im Dezember 2000 dem wichtigen Thema Suchterkrankung und Selbsthilfe. Die positive Resonanz auf diese Premiere motivierte uns, die Zeitung künftig zweimal jährlich erscheinen zu lassen. Mit jeder neuen Ausgabe entwickelte sich die Zeitung in ihrem Erscheinungsbild und ihren Inhalten – stets orientiert an den Bedürfnissen unserer Leserinnen und Leser.

Unser Konzept war von Anfang an klar: Wir wollen die Selbsthilfezeitung so aufbauen, dass ein umfassendes Netzwerk entsteht. Jede Ausgabe beinhaltet zu einer bestimmten Thematik regionale Angebote, Interviews mit Fachkräften und Selbsthilfegruppen, Informationen zu Beratungsstellen und Institutionen.

Ziel ist es, Ratsuchenden einen breiten regionalen Einblick in die Möglichkeiten zur Problembewältigung zu geben. Darüber hinaus informieren wir regelmäßig über Neuigkeiten aus der Selbsthilfelandchaft, wie Neugründungen von Gruppen, Fortbildungen und Veranstaltungen. Dieses bewährte Konzept hat maßgeblich dazu beigetragen, die Selbsthilfe in unserer Region sichtbarer zu machen. 2005 trat Helga Bluhm ihren wohlverdienten Ruhestand an, blieb jedoch bis zur 41. Ausgabe als freie Mitarbeiterin aktiv. Die Leitung der Selbsthilfekontaktstelle in Bad Vilbel wechselte seitdem zwar mehrmals, die kooperative, professionelle und wertschätzende Zusammenarbeit zwischen beiden Selbsthilfekontaktstellen hat aber bis zum heutigen Tag Bestand. Mit herausgeberin ist Eva Raboldt, die aktuelle Leitung der Selbsthilfekontaktstelle in Bad Vilbel.

Heute erscheint die 50. Ausgabe der Selbsthilfezeitung in einer Auflage von 5000 Exemplaren, die an 850 Adressen verteilt wird. Sie ist in Stadt- und Gemeindeverwaltungen, zahlreichen Praxen, Kliniken, Apotheken und vielen anderen Einrichtungen erhältlich. Alle Ausgaben können zudem digital auf den Webseiten beider Kontaktstellen (s. Umschlagrückseite) abgerufen werden. Wir sind stolz auf dieses wertvolle Informationsprojekt, das zu einer bedeutenden Ressource für interessierte Bürgerinnen und Bürger, Selbsthilfegruppen sowie Beratungsstellen geworden ist. Unser herzlicher Dank gilt allen Mitwirkenden, Unterstützenden und Fördernden, insbesondere den gesetzlichen Krankenkassen in Hessen und der Sparkasse Oberhessen. Ohne ihren beständigen finanziellen Beitrag wäre die Veröffentlichung dieser Zeitung nicht möglich.

Auf viele weitere gemeinsame Kooperationsjahre der beiden Selbsthilfe-Kontaktstellen in der Wetterau!

Anette Obleser
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Im Juni 2025



Entwicklung innerhalb der 25 Jahre „Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ von der ersten Ausgabe bis zum jetzigen Erscheinungsbild.

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Fibromyalgie

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung, die mit Schmerzen am ganzen Körper, Erschöpfung und weiteren Symptomen einhergeht. Viele Betroffene fühlen sich unverstanden und allein gelassen. Die Selbsthilfegruppe möchte hier ansetzen, um Erfahrungen zu teilen, hilfreiche Tipps für den Alltag zu geben und ein Netzwerk der Unterstützung zu schaffen.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Dienstag eines Monats um 18.00 Uhr.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

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

Stoffgebundene Süchte

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Der Initiator stellt sich diese neue Selbsthilfegruppe als einen geschützten Raum für Unterstützung und gemeinsames Wachstum vor. Sie ist offen für Menschen mit stoffgebundener Sucht und wird sich einmal in der Woche treffen, Abstinenz ist keine Voraussetzung. Im Fokus der Gruppe stehen Erfahrungsaustausch, neue Perspektiven, Strategien und gegenseitiges Zuhören. Ziel des Initiators ist es, Betroffenen in der Gruppe einen geschützten Raum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung zu bieten.

Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 18.30 Uhr.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Stoffgebundene Süchte

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

Narzisstischer Missbrauch

Ab jetzt drei Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

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

Unser Ziel ist es, eine Atmosphäre des Verständnisses, der Empathie und des gegenseitigen Respekts zu schaffen. Wir wissen, dass der Umgang mit narzisstischem Missbrauch eine komplexe,

langwierige Reise ist, die oft von Verwirrung, Schmerz und Isolation begleitet wird. Indem wir unsere Erfahrungen teilen, können wir dazu beitragen, das Gefühl der Einsamkeit zu verringern und uns gemeinsam auf den Weg der Heilung zu begeben.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. Freitag im Monat um 18:00 Uhr in Friedberg, jeden 3. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr in Ober-Mörlen/Langenhain und jeden 1. Freitag im Monat um 17:00 Uhr in Butzbach.

Kontakt:

Selbsthilfegruppen Narzisstischer Missbrauch

E-Mail: selbsthilfegruppe.sarahgraf@web.de

ADHS & Autismus Bundesverband e.V.

Neu im Wetteraukreis

In einer Welt, die oft überwältigend und ausgrenzend sein kann, ist es wichtig, dass wir – Menschen mit ADHS und Autismus-Spektrum-Störungen – Zugang zu den richtigen Ressourcen und Unterstützung haben.

Viele Betroffene und ihre Angehörigen stehen vor der Herausforderung, geeignete Beratungsstellen, Kliniken, Freizeitangebote, Schulen oder autismusfreundliche Orte zu finden. Genau hier setzt unsere Website an: eine zentrale Plattform für ADHS und Autismus-Spektrum-Störungen.

Adressverzeichnis: www.adhs-autismus-adressen.de

Forum: www.adhsautismus.de/forum/

Kontakt:

ADHS & Autismus Bundesverband e.V.

E-Mail: bundesverband@adhsautismus.de

Diabetes Typ 1

Neuer Stammtisch in Bad Vilbel

Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Betroffenen selbst kein Insulin mehr produzieren. Das Immunsystem greift die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse an und zerstört die insulinproduzierenden Beta-Zellen. Es entsteht ein „absoluter Insulinmangel“.

Ziel der Gruppe ist, sich in lockerer Atmosphäre untereinander auszutauschen, Anregungen und Inspiration weiterzugeben und ein Netzwerk zu etablieren.

Looper (egal ob DIY oder AID) und Loop-Interessierte sind herzlich willkommen!

Die Gruppe trifft sich einmal monatlich um 18:30 Uhr.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Diabetes Typ 1

E-Mail: diabetestyp1@buergeraktive-bad-vilbel.de

ADHS und Autismus- Spektrum-Störungen

Neue Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

Treffpunkt: Bad Vilbel

Kontakt

E-Mail: kontakt@adhsautismus.de, Tel: 0176 86202250

Treffpunkt: Bad Nauheim

Kontakt

E-Mail: shg-gluecksdrachen@muefaz.de

Schulmüde Jugendliche

Neue Selbsthilfegruppe in Altenstadt

Die Anzahl der schulmüden Kinder und Jugendlichen, die dann keinen Schulabschluss erwerben und somit um ihre berufliche (Aus-)Bildung fürchten müssen, steigt an. Die Schüler/innen erwartet schulinterne Sanktionen und die Eltern werden mit Strafmaßnahmen belegt. Ein Kind schwänzt nicht einfach oder hat nur keinen Bock – nein, meist kämpfen die Jugendlichen mit einer psychischen Belastung, die ihren Schulalltag massiv beeinflusst. Die Gründe dafür können sehr unterschiedlich sein: Angst vor Mitschülern, Klassenarbeiten, Abhängigkeit oder Willkür in der Benotung der Lehrer. Tiefgründige familiäre Aspekte, Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme oder Überforderung können ebenfalls eine Rolle spielen.

Was tun mit Kindern, die dem Schulunterricht fernbleiben? Eltern stehen meist vor einem kaum lösbaren Problem. Alleinerziehende Frauen fühlen sich noch mehr belastet.

Deshalb möchte eine Initiatorin eine Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen gründen, die sich in dieser Situation befinden.

Die Treffen finden jeden 2. Montag eines Monats um 18:00 Uhr statt.

Kontakt:

Alleinerziehende Frauen mit schulmüden Jugendlichen (5.-10. Klasse)

E-Mail: jugendlichemitschulbarrieren@web.de

Zwangserkrankungen

Neue Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel

Zwangsgedanken und Zwangshandlungen können das Leben lähmen oder sogar regelrecht ersticken. Von Angst- oder Ekelgefühlen getrieben, sehen sich die Betroffenen gezwungen, die schrecklichsten Gedanken zu denken oder bestimmte, objektiv oft nicht nachvollziehbare Handlungen auszuführen. So kommt es zu endlosen oder zeitraubenden Kontrollen.

Neben dem Austausch in der Gruppe möchten die Teilnehmenden auch gerne gemeinsame Aktivitäten in den Fokus nehmen, wie gemeinsam essen gehen oder gemeinsam ein Event besuchen, um sich in Situationen, in denen ihre Zwänge sie sonst regelrecht behindern, gegenseitig zu stärken und zu unterstützen.

Die Gruppe trifft sich jeden 4. Mittwoch eines Monats um 19:00 Uhr.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen
E-Mail: zwangserkrankung@buergeraktive-bad-vilbel.de

Leben mit Tinnitus

Neue Selbsthilfegruppe in Altenstadt

Der Vorstand des SC Rot-Weiß-Altenstadt arbeitet an der Umwandlung des Altenstädter Sportvereines zu einem „Sport-Gesundheits-Verein.“ Dazu hat der Verein eine Abteilung „Selbsthilfegruppen“ eingeführt. Im April wurde die neue Selbsthilfegruppe „Leben mit Tinnitus“ gegründet. Die Umfrage zu diesem Thema zeigte großes Interesse. Die Teilnahme kann auch kostenlos von Nicht-Mitgliedern des Vereins in Anspruch genommen werden.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch eines Monats um 18:30 Uhr in Altenstadt. Betroffene sind herzlich willkommen.

Der Austausch untereinander kann der Belastung mit Tinnitus unterstützend entgegenwirken, neue Wege aufzeigen und einen sicheren Raum für offene Gespräche bieten. Durch die regelmäßige Teilnahme an den Gesprächsrunden von Selbsthilfegruppen entwickeln sich Betroffene durch den Austausch und die Erfahrungen der anderen Teilnehmenden zu mündigen Patientinnen und Patienten. Somit können sie im Gespräch mit medizinischem Fachpersonal durch ihr erworbenes Wissen diesem auf Augenhöhe begegnen.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Leben mit Tinnitus“
E-Mail: SHG-lebenmittinnitus@web.de

Multiple Sklerose

Neue Selbsthilfegruppe in Reichelsheim

Die neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Multipler Sklerose in Reichelsheim bietet eine wertvolle Möglichkeit, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Multiple Sklerose (MS) ist eine entzündliche Erkrankung des Zentralen Nervensystems, die das Gehirn und das Rückenmark umfasst und meist im frühen Erwachsenenalter beginnt. Die Krankheit lässt noch viele Fragen unbeantwortet und ist in Verlauf, Beschwerdebild und Therapieerfolg von Patient/in zu Patient/in so unterschiedlich, dass sich allgemeingültige Aussagen nur bedingt machen lassen. Aus diesem Grund ist MS auch als „Krankheit mit den 1000 Gesichtern“ bekannt.

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, dienstags von 17:00 bis 19:00 Uhr. Da die Gespräche unter Schweigepflicht stattfinden, schafft dies ein vertrauensvolles Umfeld.

Erfahrungen, Ängste und Sorgen sowie Ernährung, Bewegung, aber auch andere Themen außerhalb von MS werden zum Inhalt gemacht. Es tut gut, miteinander zu reden! Die Diagnosestellung war für alle sehr schockierend und irritierend. Jetzt über ihre Probleme und Gefühle zu sprechen, ist schon der erste Schritt in die richtige Richtung. Sie gewinnen wieder an Stärke. Der Austausch untereinander ist bereichernd, informativ und aufbauend. Erfahrungen und Wissen untereinander auszutauschen, heißt auch gleichzeitig voneinander zu lernen und mit diesem Wissen zu Experten in eigener Sache zu werden. Selbsthilfe macht stark!

Betroffene sowie auch Angehörige sind herzlich eingeladen, an den regelmäßigen Treffen teilzunehmen.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose
E-Mail: ms-reichelsheim@gmx.de

Verlassene Eltern

Neuer Gesprächskreis in Bad Vilbel

Wenn Kinder plötzlich den Kontakt abbrechen, fallen Eltern in ein tiefes Loch. Zunehmend mehr Eltern sind betroffen von Angst, Selbstvorwürfen und innerer Not.

Die Gruppenmitglieder wollen lernen, ohne ihre Kinder klarzukommen oder gemeinsam einen Weg finden, vorsichtig wieder mit ihnen in Kontakt zu kommen. Selbstreflexion und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber über die Gründe des Kontaktabbruchs gehören ebenso zu den Inhalten dieses Gesprächskreises.

Die Gruppe trifft sich jeden vierten Montag eines Monats um 18.00 Uhr.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern

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

Gesprächskreis Sternenkinder in Karben

Der neue Gesprächskreis in Karben möchte Betroffenen einen Raum geben, die den Verlust eines Kindes aufgrund einer Fehl- oder Totgeburt erlitten haben.

Der frühe Verlust eines Kindes ist eine sehr spezifische Trauersituation und kann mit einem komplizierten Trauerprozess einhergehen. Vor allem, wenn der Verlust bereits in der Schwangerschaft stattfand, fehlt dem Umfeld oft das Verständnis für die Situation, weil die Existenz des Kindes für andere meist noch nicht greifbar war.

Der Austausch mit Betroffenen kann sehr hilfreich sein. Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, über entsprechende Erfahrungen zu sprechen und einander auf dem Weg der Heilung zu unterstützen.

Der Gesprächskreis trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr. Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich auch nicht als Therapieersatz.

Kontakt:

Gesprächskreis Sternenkinder Karben

E-Mail: Sternenkinder-karben@gmx.de

Beziehungsgewalt

Neue Selbsthilfegruppe in Ortenberg

Beziehungsgewalt, auch als „Häusliche Gewalt“ bekannt, entsteht in nahen sozialen Beziehungen. Sie äußert sich körperlich und psychisch. Die Täter treten, schlagen, sperren ein und drohen. Sie beleidigen ihre Opfer und üben Kontrolle aus. Sie verbieten Treffen mit Freunden oder das Verlassen der Wohnung. So trennen sie die Betroffenen von ihrem Umfeld. Die Opfer zögern oft, sich Hilfe zu suchen. Sie fürchten schlimmere Gewalt oder schämen sich. Viele bleiben in der Beziehung und hoffen auf ein Ende der Gewalt. Oft hindern sie auch Geldsorgen oder gemeinsame Kinder am Ausbruch.

Betroffene können in geschütztem Rahmen bei der Selbsthilfegruppe über ihre Erlebnisse und Folgen erlebter körperlicher und psychischer Gewalt sprechen, auch anonym! Der erste Schritt, sich auszudrücken, ist oft der schwierigste. Der Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe kann dabei helfen, Wege aus einer missbräuchlichen Beziehung oder andere Optionen zu finden.

Die Treffen finden 1x im Monat statt. Sie werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich auch nicht als Therapieersatz.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Fundament“

E-Mail: fundament.shg@mail.de

Veranstaltungen und Termine

Save
the date

Veranstaltung

Selbsthilfe-MEILE

am 05. Juli 2025 von 10–15 Uhr in Bad Nauheim

Unter dem Motto „**Miteinander reden – voneinander lernen**“ verwandelt sich die Bad Nauheimer Kiespromenade (parallel zur Parkstraße) am 5. Juli 2025 von 10–15 Uhr wieder in die beliebte Selbsthilfe-MEILE. Rund 60 Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen sowie soziale und ehrenamtliche Einrichtungen aus dem Wetteraukreis und der Region stehen bereit, um mit Interessierten ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und Hilfestellungen zu bieten.

Egal ob eine plötzliche Erkrankung, eine herausfordernde Lebenssituation oder der Wunsch, sich für andere einzusetzen – es tut gut, sich auszutauschen, Unterstützung zu finden oder auch selbst Hilfe anzubieten.

Chronische oder psychische Erkrankungen, Behinderung, Sucht, soziale Notlagen, Pflege oder Trauer – die Themenvielfalt ist groß. Gleichzeitig zeigt sie: Niemand ist allein. Gemeinsam lässt sich vieles besser bewältigen.

Was gibt es Besonderes?

Einsammlung von nicht mehr gebrauchten Brillen (ohne Etui), Frauenperücken, Handys und Tablets für den guten Zweck. Verteilaktion von SOS-Dosen, Notfallmappen, Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Organspende-Ausweisen. Gewinn- und Ratespiele, Mitmachaktionen, Glitzer-Tattoos. Hörtest, Blutzuckermessung. Erfahrungen mit der Rauschbrille, dem Rollatoren-Parcours und den Demenzstationen, Clown-Walkacts u.v.m.

Info:

Samstag, 05. Juli 2025

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

Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 83 2345

E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de

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



Die Veranstaltung Selbsthilfe-MEILE letztes Jahr war ein voller Erfolg.

Workshop

Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur

Samstag, 6. September 2025, in Bad Vilbel

Waldbaden, in Japan auch Shinrin Yoku genannt und dort mittlerweile als medizinisches Rezept verschrieben, ist der gezielte Aufenthalt im Wald zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Es ist eine Möglichkeit, sich mit sich selbst und der (Selbsthilfe-) Gruppe auseinanderzusetzen.

Ein Aufenthalt im Wald wirkt entsleunigend und hat eine beruhigende und entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Darüber hinaus können wir uns beim Waldbaden wieder mit der Natur verbunden fühlen.

Achtsamkeitsbasierte Atem- und Körperübungen zum Ankommen bei sich selbst und am Ort unterstützen uns dabei. Praktische Übungen aus dem Waldbaden laden ein, den Raum Wald mit seinen Bäumen und Plätzen mit allen Sinnen zu erforschen und ihn neu zu erfahren.

Im Austausch mit der Gruppe können wir unsere Beobachtungen miteinander teilen, Verbundenheit und Ruhe gemeinsam genießen.

Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe, Trinkflasche und kleinen Rucksack sowie Sitzkissen o.Ä. mitbringen.

Haftungsausschluss: Die Teilnahme am Waldbaden erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Für Unfälle der Teilnehmer/innen, Schäden an deren Eigentum oder Verlusten wird von Veranstaltungsseite keinerlei Haftung übernommen.

Info:

Samstag, 06.09.2025

10:00–13:00 Uhr, Waldeingang Erzweg, Bad Vilbel
Fortbildung für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen

Die Zahl der Teilnehmer/innen ist auf 10 beschränkt.

Referentin:

Lilith Schuhmacher, Yogalehrerin, Natur- und Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin für Waldbaden

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel
Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Veranstaltungen und Termine

Fortbildung

Wir als Gruppe – Selbsthilfegruppen gemeinsam erfolgreich gestalten

Dienstag, 11. November 2025, in Bad Vilbel

Ein starkes Miteinander ist die Grundlage für eine erfolgreiche Selbsthilfearbeit. Selbsthilfegruppen begegnen unterschiedlichsten Herausforderungen. Neben einem klaren Verständnis für die Rollenverteilung und das Festlegen auf gemeinsame Ziele stellt eine erfolgreiche Kommunikation einen zentralen Erfolgsfaktor für ein harmonisches und störungsfreies Gruppenleben dar. Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, sich mit Aspekten der Kommunikation innerhalb der Gruppe, der Bedeutung von Gruppenregeln und den verschiedenen Phasen der Gruppendynamik auseinanderzusetzen. Dabei werden wertvolle Impulse sowie Möglichkeiten zur Gruppenreflexion vermittelt.

Ziele:

- Förderung des Gruppenzusammenhalts und einer konstruktiven Kommunikation
- Reflexion gemeinsamer Werte und Vorstellungen als Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit
- Sensibilisierung für die Ressourcen und Stärken der eigenen Gruppe

Der Workshop kombiniert praxisnahe Impulse mit interaktiven Methoden.

Info:

Dienstag, 11.11.2025
18:00–21:00 Uhr, Haus der Begegnung, Marktplatz 2 (1. Stock), Bad Vilbel
Fortbildung für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen

Referent:

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

Anmeldung und Veranstalter:

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

Workshop

Trauer in Selbsthilfegruppen

Donnerstag, 09. Oktober,
in Friedberg

Wie gehen Selbsthilfegruppen damit um, wenn ein Mitglied schwer erkrankt und verstirbt?

Es ist in der Tat eine sehr herausfordernde Situation, wenn ein langjähriges Mitglied einer Selbsthilfegruppe schwer erkrankt und schließlich verstirbt. Die Trauer und der Verlust können für die Gruppe eine große emotionale Belastung darstellen. Jede/r geht mit der Erkrankung und dem Versterben eines Gruppenmitglieds auf unterschiedliche Weise um, und es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Art.

In diesem Workshop werden einige Ansätze, wie die Selbsthilfegruppe diesen Prozess gemeinsam aufarbeiten kann, erarbeitet.

Info:

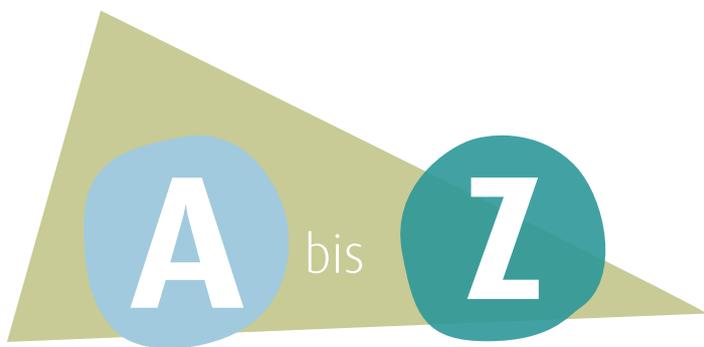
Donnerstag, 09.10.2025
19:00–21:30 Uhr in Friedberg
Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind herzlich eingeladen.

Referentin:

Koordinatorin Maria Schukat von der Hospizhilfe Wetterau wird gemeinsam mit den Teilnehmer/innen diese Fragen beantworten.

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
E-Mail: Selbsthilfe@Wetteraukreis.de



Selbsthilfegruppen/ Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A

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

B

Behinderung
Beziehungsgewalt
Beziehungsstörung
Blasenkrebs
Borderline-Syndrom
Brustkrebs

C

Chiari-Malformation
Chronische Erkrankung
Cochlear-Implantat
COPD

D

Demenz/ Alzheimer
Depression
Diabetes mellitus
Down-Syndrom

E

Einsamkeit
Elektrosensibilität
Eltern/ Familie
Epilepsie

F

Fibromyalgie
Frauen

Frauen schwuler Männer

G

Geburt (traumatisch)
Gehörlos

H

Hashimoto-Thyreoiditis
Herzerkrankungen
Hochsensibilität

I

Inklusion und Integration

K

Kehlkopfoperierte/ -krebs
Krebserkrankung

L

LGBTQ+
Long/ Post Covid
Lip- und Lymphherkrankung

M

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

N

Nahtoderfahrung
Narzisstischer Missbrauch
Netzhautdegeneration

O

Organtransplantation
Osteoporose

P

Panikattacken
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Prävention/ Vorbeugung

Prostatakrebs

Psychisch belastete Menschen
Pubertät

R

Restless legs
Rheuma

S

Schilddrüsenerkrankung
Schlaganfall
Schulangst
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Senioren
Sexueller Missbrauch/ Übergriff
Sklerodermie
Soziales Miteinander
Soziale Phobien
Sternenkinder
Stomaträger/ innen
Suchterkrankung
Syngomyelie

T

Tinnitus
Transident
Trauerverarbeitung
Traumatische Bewältigung
Trennung und Scheidung
Tuberöse Sklerose

V

Verlassene (Groß)Eltern

W

Wechseljahre

Z

Zwangserkrankungen

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



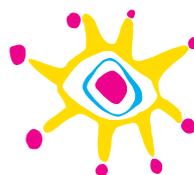
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

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



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

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

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



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover, Rückseite, Seite 11 ©3dMediSphere – iStock.com, Seiten 5 ©koto_feja – iStock.com, Seite 13 ©Silver Place – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!

Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 50. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

