

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

20. Ausgabe 6/2010



Thema

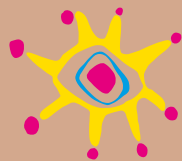
Kooperation in der Selbsthilfe

- Vernetzung der Selbsthilfe in Deutschland
- Kooperationsprojekte im Wetteraukreis
- Portrait: Günter Hinkel
- Neues aus der Selbsthilfe-Landschaft
- Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
 Ansprechpartnerin: Anette Obleser
 61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B, Zimmer-Nr. 187a
 Telefon: (0 60 31) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)
 E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
 Internet: www.wetteraukreis.de, rechts unter der Rubrik „oft gesucht“



Selbsthilfe-Kontaktstelle der Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.
 Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
 61118 Bad Vilbel, Am Marktplatz 2-4
 Telefon: (0 61 01) 13 84
 E-Mail: info@buengeraktive.de
 Internet: www.buengeraktive.de

Gestaltung werksfarbe.com | concept + design
Druck Druckservice Uwe Grube, Vogelsbergstraße 6, 63697 Hirzenhain
Auflage 5.000
Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises – Anette Obleser
 Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. – Eva Raboldt und Hanne Tinkl
 Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm
Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge
Förderer AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
 BKK Landesverband Hessen
 IKK Baden-Württemberg und Hessen
 Knappschaft, Verwaltungsstelle Frankfurt am Main
 LKK Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland
 vdek Verband der Ersatzkassen e.V.
 Landesvertretung Hessen
 Sparkasse Oberhessen
 OVAG

Wir danken den Krankenkassen für die finanzielle Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe der „20. Selbsthilfzeitung für die Wetterau“ möglich.

Redaktionsschluss für die 21. Selbsthilfzeitung zum Thema „Trauer und Sterbebegleitung“ ist der 01.10.2010. Wir wären erfreut über Beiträge aus den Selbsthilfgruppen.

Inhalt

Artikel zum Thema	4
Selbsthilfe in der bundesweiten Vernetzung	4
Durch Kooperation gemeinsam mehr erreichen	5
„Nachbarschaft mit Arm und Reich“	7
Ein gesellschaftliches Kooperationsprojekt zum Thema Arbeitslosigkeit	8
Portrait einer Einrichtung:	
Haus der Begegnung in Bad Vilbel	10
Menschen in der Wetterau: Interview mit Günter Hinkel	12
Das „Café Gute Laune“	14
Buchvorstellungen	15
Neues aus der Selbsthilfelandchaft	16
„Reine Männersache“	16
„Bunter Abend“	16
„Ich bin nicht alleine“	17
Eltern mit diabetischen Kindern	17
Gruppengründung Zwangserkrankung	18
Schilddrüse	19
Erwerbsloseninitiative Wetterau	20
Wege zur Selbstbestimmung für behinderte Menschen	21
Meridiane Klopfakupressur	22
Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit	23
Veranstaltungen und Termine	24
Mehr Lebensqualität	26

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

ich weiß noch, wie sich Helga Bluhm von der Bürgeraktive Bad Vilbel vor 10 Jahren bei mir in der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises in Friedberg vorstellte und mich über ein Gespräch mit dem damaligen Gesundheitsdezernenten Bardo Bayer informierte. Sie wollte gerne in Kooperation mit der erst kürzlich entstandenen Kontaktstelle hier in Friedberg in regelmäßigen Abständen eine Selbsthilfezeitung für die Wetterau erscheinen lassen. Für mich war dieses Anliegen Neuland, bedeutete aber auch gleichzeitig eine große Herausforderung, und ich ließ mich darauf ein.

Gemeinsam besprachen wir unsere Ziele und Vorstellungen. Wir wollten ein Forum für die Selbsthilfegruppen schaffen und den Selbsthilfegedanken in unserem Kreis voran bringen. Dazu benötigten wir Öffentlichkeit. Die Zeitung sollte den Gruppen die Möglichkeit geben, sich darzustellen. Interessenten wollten wir die Chance geben, den Weg in die Gruppen leichter zu finden. Betroffene wollten wir ermutigen, selbst welche zu gründen. Inhaltlich hatten wir vor, für Austausch und Reflexion in den Gruppen Anregungen zu geben.

Die 1. Ausgabe erschien im Oktober 2000 mit dem Schwerpunkt Sucht. Wir stiegen thematisch deshalb damit ein, weil die Sucht-Selbsthilfe damals mit 30% den größten Anteil aller Selbsthilfegruppen in unserer Region darstellte. In dieser Zeitung fertigten wir noch unsere eigenen Bilder an. Gefördert wurden wir damals alleinig durch die Sparkasse Wetterau und die Firma Stada. Um die Kosten für den Druck gering zu halten, baten wir die Behindertenhilfe des Diakonischen Werkes, die 1. Ausgabe zu kopieren und zu heften.

Für die 2. Ausgabe zum Thema „Selbsthilfe und Beratung“ suchten wir uns einen professionellen Druckservice, der uns auch im Erscheinungsbild weiter unterstützte. Neben den bereits oben genannten Förderern konnten wir nun auch die gesetzlichen Krankenkassen für die noch in Entwicklung befindliche Selbsthilfezeitung gewinnen.

Natürlich hatten wir Anlaufschwierigkeiten – von uns beiden hatte noch keine ein solches Projekt gestemmt. Doch mit jeder weiteren Ausgabe steigerten sich unsere Erfahrungen und unser Elan, es in der nächsten noch besser zu machen.

2005 änderte sich die personelle Situation der Bürgeraktive. Martina Deierling übernahm die Leitung und stieg in der 13. Ausgabe mit ein. Ab diesem Zeitpunkt übergaben wir die graphische Erscheinung einem professionellen Designer. Die 14. Ausgabe erstrahlte nun in Hochglanz. Dadurch wurde sie zwar teurer, aber in ihrer neuen Pracht fand sie erheblichen Anklang. Die Rückmeldungen und die Zugriffe darauf verblüfften uns sehr.



Nun geben wir bereits die 20. Selbsthilfezeitung für die Wetterau heraus. Wichtig ist uns stets die Vernetzung mit Einrichtungen gewesen, die sich mit dem jeweiligen Thema der Selbsthilfezeitung besonders befassen. Neben dem aktuellen Thema berichten wir immer über Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen, Beratungsstellen, sowie stationäre oder ambulante Einrichtungen, die regional aber auch überregional Unterstützungen anbieten. Jede Ausgabe ist ein kleines Netzwerk zu einem aktuellen Leitgedanken. Bis auf die letzten beiden Ausgaben sind bereits alle vergriffen. Sie können aber auch digital über www.wetteraukreis.de abgerufen werden.

Viel Spaß beim Lesen der 20. Selbsthilfezeitung für die Wetterau wünscht

Ihre



Anette Obleser
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Selbsthilfe in der bundesweiten Vernetzung

Regionale Selbsthilfegruppen (SHG) befinden sich in einem großen Geflecht eines gut funktionierenden Netzwerkes.

Neben den autonomen Gruppen haben sich viele Gruppen Selbsthilfeorganisationen angeschlossen, die auf Landes- und/oder Bundesebene agieren. Diese Organisationen sind oft Dachverbänden angekoppelt. Sie sichern unter anderem Rahmenbedingungen für die Selbsthilfearbeit und bieten ein breites themenspezifisches Spektrum an Weiterbildung für Selbsthilfemitglieder.

Zudem werden die Selbsthilfegruppen von den regionalen Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützt. Diese Kontaktstellen fördern und betreuen die Gruppenarbeit und die Gruppen Gründungen, fungieren als Vermittler von Selbsthilfeinteressierten, sie betreiben lokale Öffentlichkeitsarbeit, stärken den Selbsthilfegedanken in der Region und vereinigen sich in Landesarbeitsgemeinschaften, um dort überregional Erfahrungen auszutauschen.

Viele Kontaktstellen sind Mitglied in der DAG SHG (Fachverband der Selbsthilfeunterstützung und -förderung in Deutschland). Eine Einrichtung der DAG SHG ist die NAKOS. Diese betreibt bundesweite Aufklärungs-, Service- und Netzwerkarbeit im Feld der Selbsthilfe. Dafür werden themenübergreifend Informationen über Möglichkeiten und Nutzen von Selbsthilfegruppen (Aufklärungsbroschüren, Informationsblätter, Arbeitshilfen, Plakate) entwickelt und publiziert. Über die Weitergabe von Adressen eröffnet sie

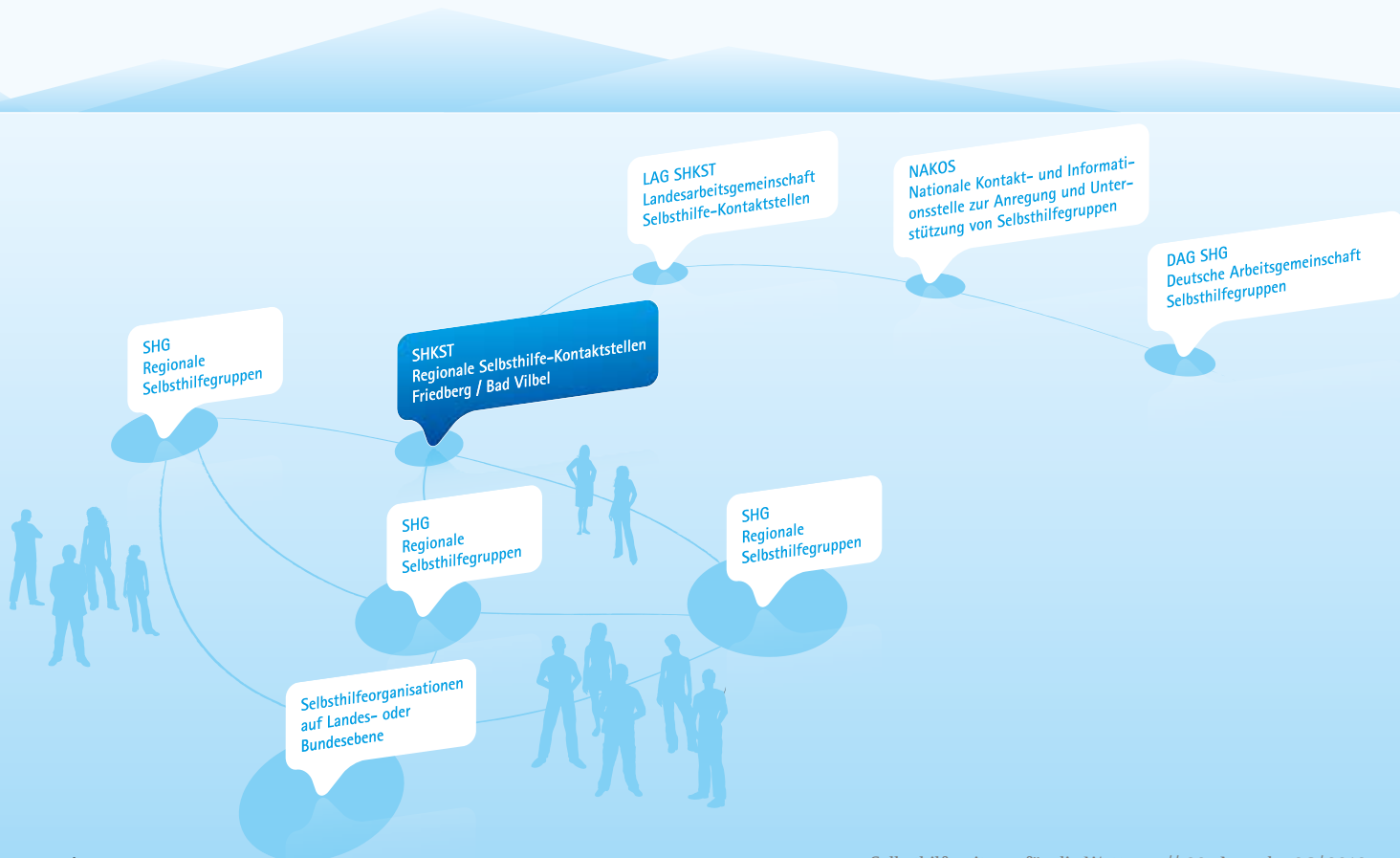
Interessierten Kontaktmöglichkeiten zu bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen, zu örtlichen Selbsthilfekontaktstellen und – bei seltenen Erkrankungen und Problemen – zu Gleichbetroffenen.

Beispiele für gelungene Kooperationen in der regionalen Selbsthilfelandchaft

Hier im Wetteraukreis findet sich unser Projekt „Selbsthilfezeitung für die Wetterau“, welches bereits seit 10 Jahren sehr gut funktioniert. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Bürgeraktive Bad Vilbel erreichten gemeinsam, diese arbeitsintensive Öffentlichkeitsarbeit in die Tat umzusetzen. Beide Einrichtungen verschaffen dadurch dem Selbsthilfegedanken mehr Resonanz.

Das zarte Pflänzchen „Integration von Migrantinnen/innen in der wetterauer Selbsthilfelandchaft“ ist eine Kooperation zwischen den beiden hessischen Selbsthilfe-Kontaktstellen Wetteraukreis und Offenbach sowie der FAB gGmbH in Echzell. Texte über Selbsthilfegruppen wurden entworfen, in zwölf Sprachen übersetzt und als Faltblätter in die Öffentlichkeit gestreut.

Überregionale Kooperation findet sich in den regelmäßigen Treffen der Landesarbeitsgemeinschaft der Hessischen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Innerhalb dieser Zusammen-



künfte werden Erfahrungen untereinander ausgetauscht und Absprachen im Bezug auf Verhandlungen mit den Hessischen Krankenkassen getroffen. Es wird versucht, gemeinsam politisch Einfluss zu nehmen, um der Selbsthilfe mehr Akzeptanz zukommen zu lassen und ihre Wichtigkeit zu verankern.

Wünschenswert wäre für die Zukunft, dass die Kooperation von regionalen Selbsthilfegruppen untereinander mehr ausgebaut wird. Gruppen zu gleichen Themen könnten Ver-

anstaltungen gemeinsam ausrichten und ihr Wissen untereinander vermitteln. Gruppen zu ergänzenden Themen hätten die Möglichkeit, sich gegenseitig zu stützen und ihren Wissenshorizont zu erweitern. Leider lag uns kein Artikel von den hiesigen Selbsthilfegruppen vor, in dem sie von Kooperation untereinander berichteten. Vielleicht sind hier die Kontaktstellen gefragt, diesen Gedanken mit Rat und Tat weiter nach vorn zu treiben.



Artikel zum Thema

Durch Kooperation gemeinsam mehr erreichen

Vielfältige Netzwerke und Kooperationen des Fachdienstes Frauen und Chancengleichheit des Wetteraukreises

Warum wir kooperieren

Als Fachdienst haben wir die Aufgabe, Impulse zu setzen, Wege zur Chancengleichheit von Frauen und Männern im Wetteraukreis aufzuzeigen und mitzugestalten. Dies ist eine Querschnittsarbeit, die in viele Themen hineinreicht wie z.B. Arbeit, Familie, Gesundheit, Sport, Gewaltschutz, Wirtschaftsförderung und Integration. Dies geschieht umso erfolgreicher, je mehr Personen, Institutionen und Organisationen Gleichstellungsziele aufgreifen und gemeinsam an der Umsetzung arbeiten. Auch wenn Kooperation zu Beginn mehr Aufwand braucht, weil unterschiedliche Arbeitsweisen, Kompetenzen und Perspektiven zusammengebracht werden müssen, zeigt sich: Gemeinsame Ziele werden besser erreicht, weil Ressourcen gebündelt werden und unterschiedliche Sichtweisen sich ergänzen. Und gerade in Zeiten



„Aktion junge Mütter“



Arbeitskreis „Beruflicher Wiedereinstieg“

knapper Mittel ist Kooperation auch mit Blick auf effizienten und effektiven Ressourceneinsatz notwendig. Aus diesen Gründen ist der Fachdienst regional und überregional in viele Netzwerke und Kooperationen eingebunden.

So haben wir beispielsweise, um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und die eigene Existenzsicherung von Frauen zu verbessern, den Arbeitskreis „Beruflicher Wiedereinstieg“ initiiert. Gemeinsames Ziel ist, den Beruflichen Wiedereinstieg für Eltern nach einer Erziehungszeit zu erleichtern, regionale Informationen hierfür bereitzustellen und die Qualifizierungs- und Beratungsangebote der Träger aufeinander abzustimmen. Eine praxisnahe Broschüre mit Tipps und Informationen „Wegweiser Beruflicher Wiedereinstieg“ und der gut besuchte Infotag „Beruflicher Wiedereinstieg“ sind die bisherigen Ergebnisse dieser Kooperation. Dies war in diesem Umfang nur gemeinsam personell, finanziell und fachlich zu schultern.

Was braucht gute Kooperation?

Gute Kooperation kann nur längerfristig gelingen, wenn alle Beteiligten einen Gewinn aus der Kooperation ziehen. Hierzu ist es notwendig, sich vorher auf die Ziele zu verständigen und die verschiedenen Meinungen und Vorstellungen unter einen Hut zu bringen. Dann können „alle an einem Strang und vor allem in die gleiche Richtung ziehen“. Ein offener, wertschätzender und vertrauensvoller Umgang der Kooperationspartner und -partnerinnen untereinander trägt deutlich zum Gelingen bei.

Ein kurzer Einblick in unsere vielfältigen Kooperationen:

Im Wetterauer Frauenbündnis, einem offenem Netzwerk, treffen sich seit 20 Jahren Frauen aus sozialen Einrichtungen, frauenpolitisch Interessierte, Politikerinnen, Frauen aus Verbänden und Vereinen. Es werden frauenpolitisch relevante Themen diskutiert und ein Austausch ermöglicht. Häufig ergeben sich aus den Treffen neue Kooperationen wie z.B. die Organisation einer Fachveranstaltung.

Im Arbeitskreis „Keine Gewalt gegen Frauen und Kinder“ arbeiten die Einrichtungen Frauenhaus, Frauen-Notruf, Wildwasser, Frauenzentrum und unser Fachdienst zusam-

men. Hier stehen die gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Gewalt gegen Frauen und die Weiterentwicklung des Arbeitsbereichs im Vordergrund.

Der Runde Tisch gegen Häusliche Gewalt hat sich eine gemeinsam abgestimmte und unterzeichnete Geschäftsordnung gegeben. Hier wird zur Zeit an einem abgestimmten Verfahren gearbeitet, wie Kinder, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, besser unterstützt werden können. Unterschiedliche Institutionen von der Jugendhilfe, den Gewaltschutzeinrichtungen, der Familienbildung bis zur Polizei arbeiten hier zusammen.

Überregional engagieren wir uns in der Landesarbeitsgemeinschaft der Hessischen Frauenbüros in verschiedenen Arbeitsgruppen und sind mit der Bundesarbeitsgemeinschaft Kommunaler Frauenbüros vernetzt.

Neben diesen verstetigten Kooperationen gibt es auch anlassbezogene Zusammenarbeit: zum Internationalen Frauentag mit der Frauenbeauftragten der Stadt Friedberg, dem ver.di Frauenrat, dem DGB, zum Thema Migrantinnen und Sport

Gute Kooperation kann nur längerfristig gelingen, wenn alle Beteiligten einen Gewinn aus der Kooperation ziehen.

im Rahmen der Interkulturellen Woche mit dem Sportkreis Wetterau oder für eine Veranstaltungsreihe zu „Frauen und Geld“ mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit.

Weitere Kooperationen u.a. der Aktion junge Mütter, dem Arbeitskreis Mädchenarbeit, dem Arbeitskreis der Wetterauer Frauenbeauftragten, der jährlichen Seminarreihe „Arbeit und Kinder“, der Kompetent. Unternehmerinnenmesse finden Sie unter www.wetteraukreis.de in unseren Jahresberichten 2006–2008.

Fazit: Kooperation macht Arbeit, aber erleichtert diese auch, eröffnet neue Sichtweisen, bereichert und macht Spaß. Gezielt betrieben ist sie sehr zu empfehlen!

Kornelia Schäfer, Leiterin Fachdienst Frauen und Chancengleichheit im März 2010



„Nachbarschaft mit Arm und Reich“

Das Kooperationsprojekt in Rosbach

Seit drei Jahren gibt es eine Kooperation eines Arbeitskreises des Dekanats Wetterau mit der Stadt Rosbach v.d.H.. Der kirchliche Arbeitskreis „Gesellschaftliche Verantwortung“ nimmt Themen aus den Bereichen Folgen von Innovation sowie Soziale Brennpunkte auf, um sie ins Bewusstsein der Menschen zu bringen.

Die Rosbacher Arbeitskreismitglieder führten 2007 und 2008 drei Veranstaltungen durch. Vorab wurden Gespräche mit kompetenten Rosbacher Bürgern, Vertretern der Stadt und der politischen Parteien zu den ins Auge gefassten Themen geführt. Wichtig für das Gelingen war auch, dass mögliche Ergebnisse schon vor den Veranstaltungen (Perspektive) gesucht wurden. Es wurden externe Kandidaten als Redner für ein Impulsreferat und ggf. als Moderatoren für eine Podiumsdiskussion angesprochen und ein musikalisches Programm zur Auflockerung organisiert. Ausschlaggebend war die Zusammenarbeit mit der Stadt: gemeinsames Auftreten als Veranstalter, Einbeziehen des Bürgermeisters in die Diskussionen, Verwenden eines städtischen Veranstaltungsorts, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit der Veranstaltung.

Folgende drei Veranstaltungen fanden bisher statt:

„Auf die Plätze – Arbeitslos?“ zum Thema Jugend (November 2007): mit Dr. Gern (Vorstandsvorsitzender des Diakonischen Werkes Hessen-Nassau) als Impulsredner und Dr. Wolfgang Kessler (Chefredakteur Publik-Forum und wohnhaft in Rodheim) als Moderator der Podiumsdiskussion. Ergebnis war eine Mentorengruppe zur Unterstützung der Schulabgänger der Rodheimer Erich-Kästner-Schule und die Übernahme des Konzepts eines gemeinsamen Frühstücks aus einem Rodheimer Kindergarten in alle Rosbacher Kindergärten.

„Frauen leben länger... aber wovon eigentlich?“ Thema Frauen (April 2008): mit einem Impulsreferat durch Frau Prof. Dr. Meier-Gräwe und Gruppendiskussionen aller Teilnehmer. Ergebnis war das Pilotprojekt „Alleinerziehend – und trotzdem Raum für mich?“ – ein Austauschforum für alleinerziehende Frauen. Hier sind inzwischen zwei Foren

erfolgreich durchgeführt worden. Die Frauen wollen in Monatsabständen weitermachen. Wir versuchen gerade, die Organisation geeigneter Rahmenbedingungen (Kinderbetreuung, Bereitstellung eines Essens, Fahrdienst) auf mehr Schultern zu verteilen. Wünschenswert in diesem Zusammenhang wäre eine Zusammenarbeit mit der Universität Gießen (Lehrstuhl für Haushaltswissenschaften) bezüglich wissenschaftlicher Arbeiten im Gegenzug zu gelegentlicher fachlicher Unterstützung der Alleinerziehenden bei gesellschaftlichen Themen (z.B. Rechtsfragen, Behördenfragen).

Stark werden/bleiben trotz Hartz IV“ Thema Hartz IV (November 2008): „mit Bernhard Wiedemann (Geschäftsführer der JobKOMM) als Impulsreferenten und Manfred Merz (Redakteur der Wetterauer Zeitung) als Moderator der Podiums-/Publikumsdiskussion. Ergebnis ist die finanzielle Unterstützung für das Schulesen an der Erich-Kästner-Schule in Rodheim v.d.H. für die im Aufbau befindliche Ganztagschule. Schüler aus Hartz-IV-Familien können die anfallenden Kosten von aktuell 3 Euro/Tag nicht aufbringen. Die Rosbacher Kirchengemeinden konnten im Jahr 2009 helfen.

Zusammenfassend kann man sagen:

Eine gelungene Symbiose. Wir sind froh, dass Bürgermeister Brechtel mitgemacht hat, uns sogar zur Vertiefung in mehreren Veranstaltungen überredet hat und uns mit seiner Mannschaft tatkräftig unterstützt. Auch sind wir froh, dass sich im Mentorenprojekt und beim Austauschforum so viele Freiwillige gefunden haben, dass die Folgeveranstaltungen zustande kommen konnten.

Kontakt

Dr. Konrad Hesse
Vorsitzender des Ausschusses für gesellschaftliche Verantwortung
beim Evangelischen Dekanat Wetterau
konrad_hesse@yahoo.de



INITIATIVE FÜR ARBEIT
SÜDLICHE WETTERAU

Ein gesellschaftliches Kooperationsprojekt zum Thema Arbeitslosigkeit

Anlass:

Zum Buß- und Betttag des Jahres 2004 hatte das Evangelische Dekanat Wetterau über seine neu eingerichteten themenorientierten Fachstellen in verschiedenen Städten der Wetterau soziale Initiativen gestartet. In Bad Vilbel hat man sich dem Problem Nr. 1 in unserer Gesellschaft, der Arbeitslosigkeit, gestellt. Ziel war es, ein Forum zu schaffen, bei dem sich regelmäßig Personen treffen können, um gemeinsam Aktionen zu organisieren, um Arbeitslosigkeit entgegenzuwirken, bzw. um sie erst gar nicht entstehen zu lassen. Deshalb vereint diese Initiative sowohl Personen, die in den regionalen Einrichtungen der Arbeitsvermittlung, der Beratung und Qualifizierung Verantwortung tragen, wie auch unmittelbar von Arbeitslosigkeit betroffene und sozial engagierte Mitbürger.

Mitglieder:

Daraus hat sich ein sehr breiter und nun seit über fünf Jahren aktiver Kreis entwickelt. In ihm arbeiten zum Beispiel derzeit regelmäßig mit:

Gabriela Antczak	Unternehmen für werteorientierte Persönlichkeitsbildung www.power-teaching-strategie.de
Bernd Benölken	Kreisvorsitzender DGB Wetteraukreis; Betriebsratsvorsitzender SAG Energieversorgungslösungen GmbH Langen
Ellen Benölken	Vorstand DGB Wetteraukreis; Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Pierre Busold	Hauptstufenleiter Brunnenschule Bad Vilbel
Martina Deierling	ehem. Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle und des Begegnungszentrums in der Bürgeraktive Bad Vilbel

Jürgen Freier	Job-Center Bad Vilbel, U25-Fallmanager
Wilhelm Hardt	Berufbildungswerk Südhessen in Karben, Mitglied der Geschäftsleitung und Abteilungsleiter Marketing
Lutz Illhardt	Beratungsstelle Suchtprävention & Suchthilfe Bad Vilbel / Karben
Hermann Jäger	ehem. Betriebsratsvorsitzender First Data International
Thomas Kahler	Leiter „Efzet“, Freizeitzentrum Bad Vilbel
Joyce Löhl	Schulsozialarbeit John-F.-Kennedy-Schule in Bad Vilbel
Jutta Messerschmidt	Leiterin Job-Center der JobKOMM in Bad Vilbel
Engelbert Nestmann	Berufsförderungswerk Frankfurt in Bad Vilbel
Peter Nickel	Referent Evangelisches Dekanat Wetterau
Manfred Ochs	Mitglied Schulleitung John-F.-Kennedy-Schule Bad Vilbel
Ottmar Kraus	Arbeitsagentur Bad Homburg / Bad Vilbel
Carsten Rehbein	Berufbildungswerk Südhessen in Karben, Neue Geschäftsfelder
Wolfgang Rein	Provdadis Partner für Bildung und Beratung
Dr. Thomas Stöhr	Bürgermeister Bad Vilbel
Sandra Strauch	Wetteraukreis, Fachstelle Jugendhilfe Friedberg / Bad Vilbel,
Ursula Vogt-Elsaß	Bereichsleitung Psychosoziales Zentrum (PSZ) Karben



Aktivitäten:

Mit einer Bestandsaufnahme zu den existierenden Hilfsmöglichkeiten für Arbeitslose in unserer Region hatte die Initiative ihre Arbeit begonnen. Das Ergebnis ist ins Internet gestellt worden und kann dort unter www.ifa-sued-wetterau.de von allen eingesehen und genutzt werden.

Während der Schwerpunkt der Arbeit danach vor allem bei den spezifischen Problemen der Arbeitslosigkeit von älteren Menschen lag, ist seit 2008 das sogenannte Übergangsmangement von Schule in Beruf in den Fokus der Initiative gerückt. In diesem Zusammenhang hat sich eine stabile operative Kooperation zwischen der Initiative und vor allem der John-F.-Kennedy-Schule, der Brunnenschule, dem Berufsbildungswerk Südhessen, dem Job-Center Bad Vilbel, dem Unternehmen von Frau Antzacak und der Stadt Bad Vilbel entwickelt. Vorläufiger Höhepunkt dieser Zusammenarbeit war die Durchführung eines Aktionstages zur Promotion des Handwerks am 3. Dezember 2009: 15 handwerkliche Berufe wurden knapp 100 Schülerinnen und Schülern von Meistern und Handwerkern aus 10 Betrieben durch praktische Demonstrationen und Übungen „schmackhaft“ gemacht. Es ging hier nicht um Kopfarbeit, sondern um die emotionale Erfahrung, dass Handwerken im buchstäblichen Sinne, also das mit den Händen Arbeiten, Spaß und Stolz machen kann.

Perspektiven: Die sehr positiven Erfahrungen mit dem Aktionstag „Handwerk(en) hat goldenen Boden“ motivieren die Initiative dazu, einen organisatorischen und finanziellen

Weg zu finden, solche außergewöhnliche Aktions- und Motivationstage regelmäßig zu wiederholen; denn gerade solche Formen der Berufswerbung kommen besonders den Schülern zu Gute, die im Normalfall heute Schwierigkeiten bei der Berufswahl und der Lehrstellenvergabe haben.

Daneben soll aber in diesem Jahr ein ganz neues Thema in den Vordergrund der Arbeit gerückt werden: Alle Politiker reden von den schlimmen Auswirkungen der demografischen Entwicklung auf die Zukunft unseres Landes, wie aber stellen sich die Unternehmen darauf ein? Unser neues Thema heißt deshalb: Demografische Entwicklung und betriebliche Personalplanungen.

KONTAKT

Zur Initiative allgemein:
 Peter Nickel, Evangelisches Dekanat Wetterau
 Hanauer Straße 31, 61169 Friedberg
 Telefon: (0 60 31) 16 15 4-13 oder (01 62) 4 03 51 71

Zu „Handwerk(en) hat goldenen Boden“
 Carsten Rehberg, Berufsbildungswerk Südhessen Karben
 Am Heroldshain 1, 61184 Karben, Telefon: (0 60 39) 4 82-1 31

Zu „Demografische Entwicklung und betrieblichen Personalplanung“
 Wolfgang Rein, Provdas Partner für Bildung und Beratung
 Industriepark Höchst – Gebäude B 845
 65926 Frankfurt, Telefon: (069) 3 05-1 70 12



Portrait einer Einrichtung

Haus der Begegnung in Bad Vilbel

Die Entstehung des Hauses der Begegnung in Bad Vilbel hat eine lange Traumphase und eine kurze Realisierungsphase.

Bereits im Jahre 1982 ist im Sozialplan (Teil: Altenhilfeplan) der Stadt erwähnt, dass ein Haus der Begegnung auf ehrenamtlicher Basis geschaffen werden sollte. Grundlage dazu sollten nachbarschaftlich orientierte Foren sein, die so etwas wie ein Ersatz für die weggefallenen Beziehungsstrukturen (z. B. Großfamilie) sein sollten.

Die Bemühungen des damaligen Bürgermeisters führten zur Bildung einer Aktion, die sich „Eine Stadt hilft sich selbst“ nannte. Aus ihr entwickelte sich die Bürgeraktive. Später wurden im Rahmen der Agenda 21 Initiativkreise gebildet

und es entstand die Nachbarschaftshilfe, die ihrerseits diesen Traum mitträumte. Sie schuf ein riesiges Angebot an Hilfen, Entlastung pflegender Angehöriger, Hospiz und Trauer Cafe sowie die Tafel und half dem Agenda – Initiativkreis „Leben gemeinsam gestalten“ den Traum immer wieder am Leben zu erhalten. Recht plötzlich klingelte der Wecker und ab da ging alles ganz schnell. Es wurde ein Förderverein gegründet, in dem neben der Bürgeraktive, der Nachbarschaftshilfe, der ehemalige Bürgermeister, der Senior der Firma Hassia, Günter Hinkel und darüber hinaus das Seniorenbüro der Stadt Bad Vilbel beteiligt waren.

Erfolgreiche Gespräche mit Bad Vilbels Bürgermeister ergaben, dass eine 50% tige Beteiligung zu den Umbaukosten eines vorgesehenen Gebäudes in der Innenstadt und den Folgekosten zu ermöglichen waren. Am 4. Juli war Rohbaufest, am 28. November Eröffnung. In dieser Zeit wurden nicht nur alle baulichen Fragen geklärt, sondern auch das erforderliche Geld gesammelt. Zu den Umbaukosten von 465.000,- Euro haben die Stadt 165.000,- Euro, der Verein für Kultur- und Sportförderung 70.000,- Euro, sagenhafte 170.000,- Euro sind von privater Hand gespendet worden und letztendlich hat noch eine Steueroption von 55.000,- Euro geholfen, die Finanzierung auf 100% zur Punktlandung zu bringen.



Am 1. Oktober hat der Verein Ulrike Greiner (ein ausgesprochen glücklicher Fall) als hauptamtliche Koordinatorin eingestellt. Neben einem Bistro als offener Treff gibt es in dem Haus einen großen und einen kleinen Gruppenraum und insgesamt vier Büros: für die Bürgeraktive, die Nach-

Bereits 21 ehrenamtlich Helferinnen und Helfer versehen an vier Öffnungstagen Servicedienste im Bistro.

barschaftshilfe und die Koordinatorin sowie ein Büro, in dem das Seniorenbüro der Stadt, deren Familienbüro, die Kinderbürgermeisterin, die Seniorenvertretung, die Schuldnerberatung der AWO, Beratung VDK und, und, und durchgeführt werden.

Das Haus wird seit der Eröffnung in erstaunlichem Maße angenommen. Bereits 21 ehrenamtlich Helferinnen und Helfer versehen an vier Öffnungstagen Servicedienste im Bistro. Die Räume, die – bis auf die Büros – auch privat gemietet werden können, sind gut nachgefragt. Das Haus der Begegnung hat zum Ziel, offene Begegnungen und generations- und nationenübergreifende Treffen zu ani-

mieren, Elterntreffs, Familienessen (da es auch eine gut organisierte Küche gibt), Informationen und Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch zu organisieren, eine Talentbörse einzurichten, Veranstaltungen zum gegenseitigen Wahrnehmen durchzuführen, Netzwerke zu arrangieren und vieles mehr. Zu allem ist ein regelmäßig geöffnetes Kaffee oder Bistro als niederschwelliges Angebot zum Kennen lernen unerlässlich. Darüber hinaus ist damit eine Informationsplattform für Angebote und Dienstleistungen in der Region entstanden.

Die glückliche Zusammenführung der Bürgeraktive und der Nachbarschaftshilfe unter dem Dach des Hauses der Begegnung stellt einen Kumulationspunkt der Arbeit für gute Beziehungen in der Stadt dar.

Wir alle werden lernen müssen, in Beziehungsgefügen zu leben. Wir werden lernen müssen, dass wir selbst unsere Wirklichkeit schaffen und dass Lebensmuster und eingefahrene Lebensweisen überprüft und geändert werden können. Dazu sollen in diesem Hause Anregungen in jeder erdenklichen Weise gegeben werden.

Günther Biwer, Vorsitzender des Fördervereins des Hauses der Begegnung in Bad Vilbel

Interview mit Günter Hinkel

Stellvertr. Vorsitzender des Fördervereins Haus der Begegnung Bad Vilbel und Seniorchef von Hassia Mineralquellen Bad Vilbel



Günter Hinkel wurde vor 72 Jahren in Bad Vilbel geboren und fühlt sich seitdem seiner Heimatstadt eng verbunden. Nach dem Besuch der Grundschule in Bad Vilbel absolvierte er das Ziehungymnasium in Frankfurt-Eschersheim und studierte anschließend in Frankfurt, München und Mannheim Betriebswirtschaftslehre. Als junger Diplom-Kaufmann trat er 1962 in das elterliche Unternehmen Hassia-Sprudel ein und hat dieses mittlerweile über 48 Jahre als geschäftsführender Gesellschafter geführt. Er hat Hassia zu einem der erfolgreichsten Brunnenbetriebe in Deutschland entwickelt und daneben eine Vielzahl von ehrenamtlichen Tätigkeiten in der Branche und darüber hinaus wahrgenommen. Günter Hinkel ist seit 47 Jahren verheiratet und hat drei Kinder sowie sechs Enkelkinder.

Wie sind Sie zu dem geworden, der Sie heute sind, Seniorchef von Hassia Mineralquellen Bad Vilbel?

Der Eintritt in das elterliche Unternehmen war für mich keine Pflichtübung. Ich war vielmehr von Anfang an mit großer Begeisterung und enormen Engagement dabei. Dabei habe ich mich immer in besonderer Weise um ein enges und persönliches Verhältnis zu unseren Mitarbeitern und unseren Geschäftspartnern bemüht. Und es war von Anfang an auch mein Bestreben, das Vertrauen der Verbraucher zu unseren Produkten zu gewinnen. Dies ist uns gelungen. Der Erfolg unseres Familienunternehmens liegt aber auch in der Tatsache begründet, dass wir stets – wie dies auch meine Eltern uns vorgelebt haben – unsere persönlichen Ansprüche hinter die Interessen des Unternehmens zurückgestellt haben.

Wie hat sich die Firma unter Ihrer Leitung verändert und welchen Stellenwert hat sie heute auf dem Mineralwassermarkt?

Als ich im Jahr 1962 in unser Unternehmen eintrat, gab es in Bad Vilbel noch 21 selbständige Brunnenbetriebe. Unser Unternehmen lag damals unter den 200 deutschen Brunnenbetrieben etwa auf Platz 10.

Heute hat sich der Mineralwassermarkt in zwei Märkte aufgespalten, nämlich den Markt der Handelsmarken, die ausschließlich in Einweg vermarktet werden, und den

Markt der mehrwegorientierten Markenbrunnen. Im letzten Bereich zählt unser Unternehmen mit seinen sechs Betriebsstandorten zur absoluten Spitzengruppe der deutschen Mineralbrunnen. Die meisten der ehemals 21 Bad Vilbeler Brunnen haben sich zwischenzeitlich unserer Firma angeschlossen, so dass es heute in Bad Vilbel neben uns nur noch die Kronia-Quelle gibt.

Welche Aufgaben nehmen Sie heute noch wahr?

Die aktive Geschäftsführung wird heute vornehmlich von meinem Sohn ausgeübt, der von einem Team von fünf Geschäftsführern unterstützt wird. Ich selbst bin noch in alle wichtigen Fragen einbezogen, beschäftige mich aber vorrangig mit besonderen Projekten in und außerhalb unserer Firma. Zu diesen Projekten zählten in den letzten zwei Jahren die originalgetreue Nachbildung des in Bad Vilbel gefundenen römischen Mosaikbodens mitten im Bad Vilbeler Kurpark, die Schaffung eines Brunnen- und Bädermuseums direkt neben dem historischen Rathaus und zuletzt – gemeinsam mit Ehrenbürgermeister Günther Biwer – die Realisierung des Hauses der Begegnung.

Wie sieht heute ein normaler Tag bei Ihnen aus?

Die genannten Projekte haben mir viel Zeit abverlangt, so dass ich in den letzten Jahren noch regelmäßig einen „Zehnstudententag“ hatte. Meine Frau und ich hoffen, dass dies sich

„Selbsthilfe ist für mich schon immer ein guter Weg, um etwas über das Normale hinaus zu bewegen.“

in Zukunft reduziert. Einen ersten Anfang habe ich damit gemacht, dass ich in diesem Jahr – zur Freude meiner Frau – wöchentlich einen halben Urlaubstag eingeplant habe.

Welche Bedeutung hat die Selbsthilfe für Sie in unserer heutigen Zeit?

Wie auch kürzlich Minister Banzer bei seinem Besuch im Haus der Begegnung zum Ausdruck brachte, hat die Selbsthilfe in unserer Zeit eine ganz besondere Bedeutung. Ich möchte aber noch einen Schritt weitergehen. Selbsthilfe ist für mich schon immer ein guter Weg, um etwas über das Normale hinaus zu bewegen. Sicher spielt dabei auch meine langjährige Tätigkeit als selbständiger Unternehmer eine Rolle. Ein Erfolg war uns nur dadurch beschieden, dass wir uns immer selbst mit aller Kraft eingebracht haben.

Was hat Sie dazu bewogen, ein Generationenhaus in Bad Vilbel einzurichten und maßgeblich mit zu finanzieren?

Als mich unser Ehrenbürgermeister Günther Biwer vor etwa zwei Jahren auf das Projekt angesprochen hat, war ich zunächst etwas skeptisch. Ich fragte mich, ob ein solches Haus überhaupt notwendig sei und ob es von der Bevölkerung angenommen würde. Als ich dann aber hörte, wie hilfreich das Haus für die Arbeit der verschiedenen sozialen Organisationen sein würde, habe ich sofort zugesagt. Mittlerweile kann ich mit Befriedigung feststellen, dass das Haus von allen Schichten der Bevölkerung angenommen wird und schon nach kurzer Zeit ausgelastet ist. Es freut mich besonders, dass sich sehr viele Aktivitäten entwickeln, die es vorher nicht gab.

Was gefällt Ihnen besonders gut an dem Haus der Begegnung?

Mir gefällt besonders, dass es uns gelungen ist, mit der baulichen Ausgestaltung allen Anforderungen und Wünschen gerecht geworden zu sein, und dies auch noch in einer optisch herausragenden Weise. Dazu hat vor allem unser Architekt Marek Schröter beigetragen, aber auch das Engagement vieler Beteiligter.

Besonders geglückt ist uns unser Bistro mit etwa 50 Plätzen. Eine schöne Bar lädt zum Verweilen ein. Ein Balkon über der Nidda wird im Sommer eine besondere Attraktion darstellen.

Wie steht Ihre Familie zu diesem sozialen Projekt?

Meine Frau war zunächst sehr zurückhaltend, sicher vor allem, weil sie befürchtete, dass die Zeit, die ich in das Projekt investieren müsste, der Familie verlorengeliebt. Mittlerweile ist meine Frau aber von dem Haus ebenso begeistert wie ich und viele andere. Sie hat sich voll mit dem Haus der Begegnung identifiziert. Von meiner weiteren Familie und von vielen Freunden habe ich sehr viel Unterstützung vor allem in finanzieller Hinsicht erfahren dürfen, so dass es möglich war, 30% der Gesamtkosten von 565.000,- Euro über private Spenden zu finanzieren.

Ist das Haus der Begegnung eine Bereicherung für Ihr eigenes Leben?

Ich glaube schon. Es ist für mich eine Befriedigung, dass ich maßgebend an etwas mitwirken durfte, was allen Schichten der Bevölkerung dient und daneben auch für meine Heimatstadt Bad Vilbel eine Bereicherung darstellt. Das Letztere hat für mich einen besonders hohen Stellenwert, weil ich als alter Bad Vilbeler Bürger, dessen Familie nachweislich seit 450 Jahren in Bad Vilbel beheimatet ist, ein besonderes Verhältnis zu meiner Heimatstadt habe.

Gibt es Ziele, die Sie unbedingt aus Ihrer Position heraus noch verwirklichen wollen?

In unserem Unternehmen und in der Stadt Bad Vilbel habe ich vieles, was ich mir vorgestellt hatte, erreicht, so dass jetzt etwas Konsolidierung angesagt ist. Ich freue mich aber darauf, in Zukunft etwas mehr Zeit für meine Frau und meine sechs Enkel zu haben und mich auch selbst etwas mehr sportlich betätigen zu können.



Das „Café Gute Laune“

Ein Kooperationsprojekt zwischen der Arbeiterwohlfahrt und der Bürgeraktive Bad Vilbel

Damit Menschen sich kennen lernen, in geselliger Atmosphäre kommunizieren können, und ab und zu nützliche und interessante Informationen erhalten – das sind die Gründe, warum die Arbeiterwohlfahrt (AWO) und die Bürgeraktive in Bad Vilbel seit jetzt genau fünf Jahren miteinander kooperieren. Und das tun sie im Rahmen des „Café Gute Laune“, das Ingrid Wagner, Gerhard Gunia und Reiner Fich gemeinsam ins Leben riefen.

Seitdem trifft man sich jeden 2. und 4. Freitag eines Monats ab 15.00 Uhr in den Räumlichkeiten der AWO, Wiesengasse 2 in Bad Vilbel, bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen, der durchweg immer gut schmeckt, denn jede Bäckerin bzw. Bäcker geben jeweils ihr Bestes.

Ehrenamtliche Helfer/Innen decken liebevoll die Tische mit Kerzen und frischen Blumen. Es mutet einfach gemütlich an. Das Café ist ein wirkliches „Gute-Laune-Café“. Neben der Unterhaltung und kommen die Informationen auch nicht zu kurz. Denn eingeladen werden mitunter Heilpraktiker, die uns Wissenwertes vermitteln, oder z.B. ein Gesangduo aus Südamerika, die zur Gitarre chilenische Folklore und Gedichte vortragen. Mitunter schaut auch mal eine Sa-

gen- und Märchenerzählerin vorbei, die uns Sagen ferner Länder näher bringt. Manchmal wird gemeinsam gesungen oder sich einfach nur unterhalten, denn das gegenseitige Kennenlernen im Gespräch und der Gedankenaustausch sind sehr wichtig für ein gutes Miteinander.

Das Angebot des „Cafés Gute Laune“ hat sich mittlerweile um ein Frühstücksbuffet erweitert, das jeweils mittwochs von 9.00 bis 11.00 Uhr angeboten wird. Einen festen Preis gibt es nicht, jeder gibt, was ihm das Frühstück wert ist, der eine mehr, der andere eben weniger. Neu dazu gekommen ist ein wöchentliches Mittagessen. Dieses findet jeweils montags von 12.30 – 13.30 Uhr in den Räumen der AWO statt. Auch das Mittagessen wird von ehrenamtlichen Mitarbeitern liebevoll vorbereitet und ausgegeben zu einem minimalen Preis.

Das Team von Ehrenamtlichen freut sich, Sie ebenfalls im „Café Gute Laune“ begrüßen zu können. Setzen Sie sich einfach mit an einen Tisch und schon ist der Kontakt da.

Kontakt

Kontakt über Bürgeraktive Bad Vilbel (Telefon: 061 01 - 13 84 oder info@buengeraktive.de) oder am 2. und 4. Freitag eines Monats, zwischen 15.00 und 17.00 Uhr, in den Räumen der AWO unter 061 01 - 80 37 10.



Hilfe, meine Eltern sind alt!

„Dieses Buch gehört in jede Familie!“ Henning Scherf

Dies ist der berührende Erlebnisbericht einer Tochter, die nicht zögert, sich um ihre Eltern zu kümmern, als diese pflegebedürftig werden. Ilse Biberti erzählt vom alltäglichen Wahnsinn der häuslichen Pflege, vom Kampf mit den staatlichen Institutionen, von den liebevollen Momenten mit ihren Eltern, die ihr Leben nicht mehr allein

meistern können. Für diese wichtige Zeit mit den Eltern legte sie ihren Beruf als Regisseurin und Schauspielerin auf Eis und lernt sich selbst als Tochter neu kennen. Die Familie rückt eng zusammen und vor allem der Humor ist es, der die Familie zusammenschweißt. Ein bewegendes Buch!



Hilfe. meine Eltern sind alt
Südwest-Verlag 2009, 287 Seiten
ISBN-13: 9783517085531
ISBN-10: 3517085537

Das Alter kommt auf meine Weise

Das Gesellschaftsthema Nr. 1

Ilse Biberti und Henning Scherf sind Bestsellerautoren. Ihre beiden Bücher *Hilfe, meine Eltern sind alt* und *Grau ist bunt – was im Alter möglich ist* ragen heraus aus der Masse von Büchern zum Thema *Alter*. Kein Wunder, denn die konstruktive, positive und humorvolle Haltung trifft auf breite Zustimmung. In TV, Talkshows, Lesungen etc. haben diese Autoren viele Menschen für ihre Bücher und ihr Thema begeistert. Bei den geht es um den respektvollen Umgang mit dem Alter, um das Ausloten von lebenswerten Möglichkeiten, die die Generation 50 plus, die Alten (70) und die Hochbetagten (90) haben.

Nun schreiben Ilse Biberti und Henning Scherf zusammen ein Buch. Sie stellen Chancen und Möglichkeiten des Alters vor, von der individuellen bis hin zur gesellschaftlichen Situation. Sie nennen die Bedürfnisse dieser Ge-

nerationen und zeigen Wege, wie diese Bedürfnisse gelebt werden können. Sie setzen sich für die Entwicklung neuer Werte der Nächstenliebe ein. Sie weisen auf die Pflichten und Rechte der Bürger in unserer Demokratie hin. Und sie wissen genau, wovon sie reden: Ilse Biberti ist gerade 50 Jahre und Henning Scherf 70 Jahre alt geworden.

Worum es nicht geht: dies ist keine reißerische Abrechnung mit den Unzulänglichkeiten des Staates und der oft unbefriedigenden Situation der Altenpflege. Die Autoren verwahren sich auch gegen eine Diskussion von Jung gegen Alt. Es geht ihnen um Dialog, das Sprechen und Nachdenken über die wichtige Frage, wie wir heute und morgen leben wollen und wann wir spätestens anfangen müssen, uns damit zu befassen. Und dieses Nachdenken oder besser Vordenken bleibt nicht im engen

Rahmen der materiellen Existenzsicherung stecken, sondern schließt philosophische, geistige und spirituelle Aspekte ausdrücklich ein. Wenn Henning Scherf schon über Ilse Bibertis erstes Buch urteilte ‚Dieses Buch gehört in jede Familie‘, dann gilt dies umso mehr für ihr gemeinsames Buch!



Das Alter kommt auf meine Weise
Südwest-Verlag 2009. 224 Seiten
ISBN-13: 9783517085272
ISBN-10: 3517085278

„Reine Männersache“

Neugründung einer offenen Gesprächsrunde für Männer.

Der Mann ist gefordert: als Arbeiter und als Chef, als Familienvater und Ehemann. Unsere durch Leistung und Kontrolle geprägte Welt braucht den Mann sowohl im Beruf als auch im privaten und familiären Umfeld als belastbaren, stets funktionierenden, fleißigen Kämpfer. Alle erwarten Team- und Sportsgeist, Loyalität, Engagement, Stärke und Leistung. Und Empathie. Alle erwarten Präsenz in allen Lebenslagen. Und ich als Mann erwarte von mir, das alles erfüllen zu müssen.

Aber – ist es das? Ist es das, was mich tatsächlich ausmacht? Oder ist da noch etwas anderes; etwas, das nicht in Leistung gemessen wird? Gibt es nicht auch für mich den Weg weg von der Funktion und hin zur inneren Freiheit, zur Freude und zur Leichtigkeit?

Eingezwängt in das Korsett des Alltags bleibt oft nicht die Gelegenheit, mich den anderen, den oftmals verborgenen, doch wesentlichen Anliegen des Lebens zuzuwenden. Wohin gehe ich mit den Dingen, die mich wirklich bewegen? Wo ist der Mann, der Mensch hinter der Maske? Wo finde ich den geschützten Rahmen, in dem ich mich auf mich selbst besinnen und meine Gefühle und Befindlichkeiten äußern kann? Wo sind die, die meine Sprache sprechen – gibt es noch andere, denen es so geht wie mir? In einer offenen Gruppe von Gleichgesinnten – eben Männern – soll „Reine Männersache“ die Möglichkeit für einen regelmäßigen Austausch der Themen geben, die im Alltagsleben oft keinen Platz finden. Das Treffen kann ohne vorherige Anmeldung besucht werden. Die Anonymität jedes einzelnen bleibt gewahrt.

Kontakt

Die Treffen finden donnerstags abends in den Räumen des Vereins Lichtblick, Södelerstraße 11, in Bad Nauheim-Steinfurth statt.
Kontakt zur Gruppe: (01 71) 3 45 59 62.

„Bunter Abend“

Neue Gruppe der Bürgeraktive Bad Vilbel.

Der erste vergnügliche Samstagabend fand Ende Februar statt. Drei BürgeraktivlerInnen hatten die Idee dazu und brachten auch gleich die Zutaten für eine Kürbissuppe, Datteln und Feigen im Speckmantel, Blätterteig mit pikanter Gemüseauflage und für die Nachspeise, Amaretti-Apfel-Sahne, mit. Gegen 18 Uhr kamen die Interessierten zusammen, begannen mit einem kleinen Umtrunk und einer Vorstellungsrunde. Dann wurden die Schnippel- und Kocharbeiten besprochen, weitere Kochideen kamen hinzu und die Arbeit wurde aufgeteilt. Fehlende Zutaten kaufte man beim Lebensmittelmarkt unten im Haus. Und los ging es!

Die Küche ist groß genug um zu fünft darin zu agieren. Andere deckten den Tisch, beschäftigten sich mit der Stereoanlage, hielten ein Schwätzchen, schauten in die vorhandenen Zeitungen und in der Küche ging es emsig und lustig zu. Köstliche Düfte zogen langsam von Raum zu Raum. Dann wurde zu Tisch gerufen, der Sekt perlte und die Teilnehmer erfreuten sich an der Tafelrunde.

Gesellschaftsspiele, tanzen, Musik hören, einen Film ansehen stand auf dem weiteren Abendprogramm. Zur Verdauung hätte sich auch noch ein Mondscheinspaziergang angeboten, doch für diesmal blieb es bei der Tafelrunde. Gemeinsam wurde noch aufgeräumt, jeder zahlte 5 Euro, die Kosten waren gedeckt. Alle Teilnehmer waren froh über diesen bunten Abend und freuen sich auf das nächste Treffen. *Hanne Tinkl*

Kontakt

Die Gruppe trifft sich einmal monatlich. Die Termine können bei der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. erfragt werden:
Telefon: (0 61 01) 13 83 oder info@buergeraktive.de.



„Ich bin nicht alleine“

Neue begleitete Selbsthilfegruppe zum Thema: Depressionen nach der Geburt (Postpartale Depression) in Bad Vilbel. Neue Selbsthilfegruppe Schatten und Licht e. V. Bad Vilbel und Wetterau

„Das Baby ist da – und ich bin traurig, mutlos, erschöpft und hoffnungslos. Kein Mutterglück – nur viele Tränen. Ich kann mich über nichts mehr freuen, erst recht nicht über mein Baby.“

So geht es 10 bis 20 Prozent der Mütter nach der Geburt: sie leiden unter einer postpartalen Depression (lat: post = nach, partus = Niederkunft). Diese Krankheit kann jederzeit im ersten Jahr nach der Geburt des Babys entstehen. Die Ursachen der postpartalen Depression sind sehr vielfältig und individuell sehr verschieden. Häufig wirken körperliche, hormonelle, erblich bedingte, psychische, soziale und auch gesellschaftliche Faktoren zusammen. Es gibt leichte bis schwere Formen und die Krankheit entsteht oft schleichend.

Besonders nach der Geburt eines Babys wird geradezu erwartet, dass die Mama des Babys glücklich und zufrieden ist. Leider trifft das nicht immer zu. Schon allein das Wissen,

dass es auch andere Frauen gibt, die eben nicht glücklich sind und unter massiven Stimmungsschwankungen leiden, hilft den betroffenen Frauen sehr. „Ich bin nicht alleine“ – das ist die Basis einer Selbsthilfegruppe, so natürlich auch in der Selbsthilfegruppe „Schatten und Licht e. V. Bad Vilbel und Wetterau“. Begleitet wird die Gruppe von der Pädagogin und Familienbegleiterin Sandra Varnhorn (selbst ehemalige Betroffene). Die Mütter erhalten in den Treffen Informationen über das Krankheitsbild, sie können sich austauschen, sich gegenseitig unterstützen und auch trösten. Geplant sind 14tägige Treffen, Donnerstag vormittags in Bad Vilbel.

Die Organisation „Schatten und Licht e. V.“ wurde 1996 als bundesweiter gemeinnütziger Verein von betroffenen Frauen als Selbsthilfe-Organisation gegründet. Er befasst sich mit allen peripartalen Problemfeldern (lat.: *peri* = *rund um*, *partus* = *Niederkunft*) und ist für die Betroffenen, aber auch für Fachkräfte, wie Hebammen, Gynäkologen und Allgemeinärzte zu einer wichtigen Anlaufstelle zum Krankheitsbild geworden. www.schatten-und-licht.de

Kontakt

Selbsthilfegruppe Schatten und Licht e. V., Bad Vilbel und Wetterau
Sandra Varnhorn, Telefon: (061 01) 5 58 55 78
www.sandravarnhorn.de, info@sandravarnhorn.de

Eltern mit diabetischen Kindern

Neue Gruppe vom Deutscher Diabetiker Bund, Bezirksverband Wetterau.

Kontakt

Mathias Fritsch,
Telefon: (060 31) 684 34 73, E-Mail: pfrfr@aol.com

Alle zwei Monate, jeweils samstags, trifft sich um 15:30 Uhr die neue Gruppe von Eltern mit diabetischen Kindern. Die Betroffenen wollen über ihre Erfahrungen im Umgang mit dem Diabetes der Kinder austauschen, und über Probleme in Schule und Kindergarten, aber auch bei der medizinischen Betreuung sprechen. Für die Kinder werden Spiele angeboten.

Das Treffen findet in den Gemeinderäumen im „Alten Pfarrhaus“ in Friedberg-Ockstadt, Pfarrgasse 25a statt. Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen. Für die bessere Planung wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Gruppengründung Zwangserkrankung

Irgendwie anders, aber nicht alleine!

Die Zahl der Zwangserkrankten in Deutschland wird auf ca. 1,6 Millionen geschätzt. Die Dunkelziffer ist sehr hoch, da die meisten Betroffenen aus Scham nicht über ihr Leiden sprechen. Eine junge Frau aus Bad Nauheim bricht ihr Schweigen und ruft zur Gründung einer Selbsthilfegruppe im Wetteraukreis auf.

„Wann sich der Zwang das erste Mal in meinem Leben bemerkbar gemacht hat, weiß ich heute nicht mehr. Den Tag als er mich fast besiegte, vergesse ich jedoch nie.“

Es war an einem kühlen Oktobermorgen. Ich versuchte die Wohnung zu verlassen, um zur Arbeit zu gehen. Zum „Sichern“ von Schlafzimmer, Wohnzimmer und Bad hatte ich bereits eine Dreiviertelstunde gebraucht. Nun stand ich vor der größten Herausforderung: dem Herd. Meine Knie zitterten, ich spürte den kalten Schweiß im Nacken und mein Herz klopfte aufgeregt. Wieder und wieder versuchte ich mir das Bild der fünf Herdschalter einzuprägen, die ich mit nervösem Zeigefinger nachprüfte. Laut hörte ich mich sagen „Der Backofen ist aus und alle vier Herdplatten ebenfalls. Alles ist aus, alles ist sicher“. Doch jedes Mal wenn ich versuchte, die Küchentür zu schließen, überkam mich ein neuer Impuls. Die Angst zog durch meinen Bauch und alles schien sich zu drehen. Die Erinnerung an den ausgeschalteten Herd war wieder ausgelöscht. Mein Körper wurde schwerer, während mein Brustkorb sich zusammen zog. Seit 20 Minuten starrte ich nun schon meinen Herd an und der Zweifel war noch immer da. „Ich hasse mich dafür“, schoss es mir durch den Kopf. „Warum kann ich nicht wie ein normaler Mensch diese Wohnung verlassen“. Vor meinem geistigen Auge liefen die letzten 11 Jahre wie ein Film ab. Viel Zeit, die ich meinem Zwang geopfert hatte. Meine gesamte Kraft hatte er aufgebraucht und trotzdem war er nicht zufrieden. Erschöpft sackte ich auf den kalten Fliesenboden, ich schmeckte die salzigen Tränen, die Ihren Weg suchten. „So kann ich nicht mehr weiterleben“. Ich hatte mich selbst verloren.

Zeit, ehrlich zu mir selbst zu sein. Im Laufe der Jahre hatte sich der Zwang langsam eingeschlichen. In aller Selbstverständlichkeit bestimmte er meinen Alltag und Verhalten. Ihn zu ignorieren war unmöglich. Nur wenn ich ihm folgte, bekam ich eine kurzfristige Erlösung. Die Erkrankung kostete mich meine Freiheit und hatte mich größtenteils sozialen Kontakten entzogen. Meine Welt hatte sich auf eine 78 qm Wohnung in Bad Nauheim verkleinert. Von Selbstliebe weit entfernt, war nichts geblieben außer Verzweiflung und ein starkes Schamgefühl.

„Zeit für Veränderung“, lautete meine Entscheidung. Ich schaffte es, eine Therapeutin aufzusuchen und später einem stationären Aufenthalt zuzustimmen. Ich begriff in dieser Zeit, dass ich zwar „irgendwie anders, aber nicht alleine bin“. Die richtige Entscheidung, denn jetzt weiß ich, es gibt die Möglichkeit sich, Stück für Stück von seinem Leben zurück zu holen, es zurück zu erobern. Es ist ein langer und schwerer Weg. Doch die Energie, die ich all die Jahre für den Zwang aufgebraucht habe, nutze ich heute, um meinen Alltag wieder selbst zu bestimmen.

Aus dieser Erfahrung heraus habe ich mich zur Gründung einer Selbsthilfegruppe entschieden. Hier können sich Betroffene, die an Zwangshandlungen – und/oder Zwangsgedanken leiden, austauschen und sich gegenseitig bei der Problembewältigung unterstützen. Es ist eine schöne Möglichkeit, der sozialen Isolation entgegen zu wirken. Sie sind nicht alleine und es ist nie zu spät. Gerne können Sie auch anonym oder nur zum Zuhören kommen! Ich freue mich auf Sie!

Kontakt

Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises,
Telefon: (0 60 31) 83 23 45
oder per E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de



Schilddrüse:

Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow

Die Schilddrüse ist eines unserer wichtigsten Organe. Mit Ihrer Hormonproduktion und -verarbeitung steuert dieses kleine schmetterlingsförmige Organ unterhalb des Kehlkopfs den gesamten Körper. Ist ihre Funktion gestört, hat das Auswirkungen auf Stoffwechsel, Herz, Haut, Haare, Verdauung, Psyche, etc. Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow sind Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse, sie beeinflussen viele Lebensbereiche der Betroffenen.

In unserer Gruppe sprechen wir über:

- mögliche Maßnahmen zur Steigerung der Lebensqualität chronisch kranker Menschen,
- Hormonsubstitution und die Schwierigkeit der „richtigen“ Einstellung, der TSH ist nicht das Maß aller Dinge
- Schilddrüsenwerte und subjektives Wohlbefinden
- spezifische Krankheitsbilder bei Hashimoto und Basedow
- typische und untypische Symptome sowie Begleiterkrankungen und Mangelerscheinungen
- chronische Erkrankung und persönliche Leistungsfähigkeit
- schulmedizinische und alternative Behandlungsmethoden und -möglichkeiten
- allgemeine Erfahrungen und persönliche Erlebnisse in Kliniken und Praxen
- (Zwangs)Jodierung in Deutschland, Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse als Folge, sowie die Auswirkungen für uns bereits Erkrankte
- neuste medizinische Erkenntnisse, Tagungen, Vorträge und Fachliteratur

Wir reden über unsere Krankheit und über alles, was geholfen oder Beschwerden gar verstärkt hat. Es werden Erfahrungen und Wissen ausgetauscht. Die Gespräche und Reflektionen machen Mut und bringen neues Selbstvertrauen.



Wir treffen uns am 2. Samstagnachmittag eines Monats in Butzbach. Betroffene und Angehörige sind herzlich eingeladen, teilzunehmen.

Unsere Buchtipps:

Brakebusch, Leveke / Heufelder, Armin:
Leben mit Hashimoto Thyreoiditis
Leben mit Morbus Basedow
erschienen im W.Zuckschwerdt Verlag

Kontakt

Telefon:
(0 60 34) 51 36, (06 41) 2 14 85 oder (0 64 04) 6 31 53
E-Mail: hashimoto@gmx-topmail.de

Erwerbsloseninitiative Wetterau

Der Verein wurde 2008 vom jetzigen Vorstand und einigen weiteren Mitgliedern gegründet.

Eigene Erfahrungen und die im sozialen Umfeld, mit Erwerbslosigkeit und der damit verbundenen Abhängigkeit von „Ämtern“, mit allen negativen Begleiterscheinungen – alles Gründe, die zur Entstehung des Vereins führten.

Zweck des Vereins ist die Verbesserung der sozialen Situation von Menschen, die z.B. nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) Hilfe beanspruchen, sowie die Beratung, Betreuung und Unterstützung der Betroffenen mit ihren Familien.

- Betreuung von ALG II EmpfängerInnen im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe.
- Abwenden und Vermeiden von Sanktionen durch die JOBKomm.
- Die oft durch ihre Situation demoralisierten und demotivierten Hilfsbedürftigen, dahingehend zu unterstützen, dass sie ihre Angelegenheiten selbständig regeln können.
- Regelmäßiger Informationsaustausch zum Umgang mit Behörden, Arbeitgebern und anderen Institutionen.
- Unterstützung auch durch Begleitung bei Behörden-gängen.
- Öffentlichkeitsarbeit zur Bildung eines breiten Bewusstseins für die Situation von ALG II EmpfängerInnen

Ziele sind, dass betroffene Menschen ihre Würde erhalten, bzw. zurückerhalten. Der Verein ist vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt. Er erhält außer den geringen und wenigen Mitgliedsbeiträgen keinerlei finanzielle Unterstützungen für entstehende Kosten (Fahrten, Raummiete, Büro-Kommunikationsmaterial etc.) und freut sich daher über jede Spende. Darüber hinaus sind bei steigender Zahl von Hilfesuchenden, aktive und passive Mitglieder herzlichst willkommen.



Kontakt



Wolfgang Seibt,
Fauerbacher Straße 76
61169 Friedberg, Telefon: (0 60 31) 9 64 98 82
info@erwerbsloseninitiative-wetterau.de
www.erwerbsloseninitiative-wetterau.de

Konto der E I W
27055583 BLZ 51850079
Sparkasse Oberhessen

Treffen von Betroffenen und Interessierten
ist jeden ersten Montag im Monat von
18.00 Uhr – 20.00 Uhr,
in Friedberg, Engelsgasse 38



Wege zur Selbstbestimmung für behinderte Menschen

„dabeisein e.V.“ hilft beim Umgang mit dem „Persönlichen Budget“

Was ist das „Persönliche Budget“, wer kann es beantragen, wie wird es gemacht? Um all diese Fragen ging es in der ersten öffentlichen Informationsveranstaltung des neu gegründeten Vereins „dabeisein e.V.“ im Januar 2010 in Friedberg. Das „Persönliche Budget“ basiert auf einer gesetzlichen Neuregelung und ist seit 2008 im Sozialgesetzbuch IX verankert.

Der behinderte Mensch soll Wohnen, Arbeiten und Freizeit nach seinen Bedürfnissen gestalten können. Die Inanspruchnahme des „Persönlichen Budgets“ ermöglicht den Empfänger/innen die größtmögliche Selbstständigkeit hinsichtlich der Auswahl und Umsetzung einer Leistung. Über die Geldleistung hinaus können die Empfänger/innen auch bestimmen, welche konkrete Leistung und durch wen erfolgen soll.

Die Hauptanwendungsgebiete sind ambulante Hilfen im häuslichen Bereich, Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, in der Mobilität oder Hilfe zur Pflege bei familienunterstützenden Diensten, medizinische Reha oder Teilhabe am Arbeitsleben. Der Hilfebedarf wird dann in Abstimmung mit dem Kostenträger – der die Mittel gewährt (z.B. Sozialversicherungsträger, Krankenkasse, Rentenversicherungsträger, Arbeitsamt) in einer „Budgetkonferenz“ gemeinsam geklärt. Geld- und Sachleistungen können gemischt werden

Diese fortschrittliche Entwicklung in der sozialen Hilfe-landschaft haben engagierte Menschen aufgegriffen und im November 2009 den Verein „dabeisein e.V.“ gegründet. Die Gründungsmitglieder sind langjährig in der sozialen Arbeit tätig. Hierzu gehören: Philipp Lonke, Gertrud Amrein, Andreas Klassert, Brigitte Schneider, Angelika Graser, Dorle Schwegler-Gnamlin und Waltraud Merz.

Das Ziel des Vereins ist: „mehr Selbstbestimmung und Selbstständigkeit für Behinderte zu erreichen, sowie die Angebote sozialer Arbeit für Menschen mit psychischen Erkrankungen



Kontakt

Bild: erschien am 30.01.10 Wetterauer Zeitung, Corinna Weigelt von rechts nach links P. Lonke, D. Schwegler-Gnamlin, A. Klassert, G. Amrein, B. Schneider, W. Merz, A. Graser

Waltraud Merz
Friedberg, Schirngasse 3-5
Telefon: (0 60 31) 1 59 29 79, mittwochs von 14.00 – 16:00 Uhr
E-Mail: info@dabeisein-e.v.de, www.dabeisein-ev.de

zu vernetzen“. Da „Behinderungen“ sehr vielfältig sein können, hat sich der Verein mit seinem Angebot auf Menschen mit psychischen Erkrankungen ausgerichtet.

Der Verein will dabei helfen, das „Persönliche Budget“ zu beantragen und zu nutzen: durch Vermittlung und Begleitung, Beratung und Betreuung, sowie die Vernetzung von freiberuflichen Leistungsanbieter und Klienten/innen. Mit entsprechender Öffentlichkeitsarbeit will der Verein notwendige Informationen verbreiten. Unter dem Dach des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband kooperiert der Verein im Verteilernetz der Beratungsstellen.

Meridiane Klopfakupressur

Fortbildung für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises bietet zwei mal jährlich eine Fortbildung für in Selbsthilfegruppen tätige Menschen an. Diesmal lud sie am 11.02.2010 zum Thema „Meridiane Klopfakupressur“ ein. Die Anmeldungen zu dieser Fortbildung waren trotz Weiberfasching so zahlreich, dass die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Aufnahmezahl begrenzen und eine Nachrückliste anlegen musste.

Den Mitgliedern von Selbsthilfegruppen wurde an diesem Abend die leicht und schnell zu erlernende Selbsthilfe-Methode der Meridianen Klopfakupressur näher gebracht. Diese wunderbare Methode basiert auf dem uralten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie beruht auf der Erkenntnis, dass die Ursache aller negativen Emotionen eine Störung innerhalb des körpereigenen Energiesystems ist. Löst man diese Blockaden, können die Selbstheilungskräfte wieder wirken. Diese leicht zu erlernende Energietechnik kann in vielen Bereichen eingesetzt werden z. B. bei Stress und innerer Unruhe, Erschöpfung, Ängsten und Phobien (Prüfungs-, Flug-, Redeangst, Angst vor Spinnen ...), Wut, Trauer, aber auch bei körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Allergien, Schlafstörungen u.v.m.

Heilpraktikerin Heike Unger aus Lich brachte den Teilnehmer/innen die Theorie der Energiebahnen, der Energieströme und der Energieflüsse näher. Sie ging auf die Anwendungsgebiete der Meridianen Klopfakupressur ein und stellte die Basis der Meridianen-Energie-Technik von Rainer Franke vor. Die dazu gehörenden 13 Meridianpunkte brachte sie den sehr interessierten Anwesenden visuell näher und ging auf die mit ihnen verbundenen Organe ein.

Die praktische Anwendung schloss sich dann als Übung an. Die „Meridiane Klopfakupressur“ folgt einem bestimmten Ablaufschema. Dieses beinhaltet eine Vorbereitungsphase, die Herstellung des Atemgleichgewichts, die Aktivierung der Thymusdrüse, das Klopfen der 13 Punkte, die Verankerung und die Überprüfung sowie eine Abschlussübung.



Die Einübung der einzelnen Schritte brachte Unger mit ihrem Hintergrundwissen allen Gästen näher und war auch offen für die gestellten Fragen.

Die Selbstanwendung müssen die Teilnehmer/innen zu Hause nun üben, wofür sie zur Unterstützung Seminarunterlagen erhielten.

Am 23.10.2010 plant die Kontaktstelle eine Fortbildung zum Thema „Mitten im Leben: der Tod – Übungen gegen die Sprachlosigkeit“. Siehe Ankündigung auf Seite 24.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises (Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr), Telefon: (0 60 31) 83 23 45 (8.00 – 12.00 Uhr) oder per E-Mail: Anette.Obleser@kWetteraukreis.de



„Ich-Botschaften“

In unserem Kulturkreis scheint es schwierig zu sein, unmissverständliche Botschaften auszusenden. Gern verstecken wir unsere wirklichen Empfindungen hinter einem „man“. Unmissverständlich und präzise sind aber nur „Ich-Botschaften“. *„Ich fühle mich nicht imstande, darüber zu sprechen“* statt: *„Warum fragst Du dauernd?“* Eigene Empfindungen als Ich-Botschaften auszusenden, hat überhaupt nichts mit Egozentrik zu tun, sondern mit einem gesunden Selbstbewusstsein, mit eigener Klarheit und mit Ich-Stärke. Ich-Botschaften sind immer wirksamer, um Verhalten zu korrigieren oder zu verändern. Eine Ich-Botschaft löst außerdem viel weniger Widerstand und Ablehnung aus. Sie kann besser akzeptiert werden. Ich-Botschaften helfen in der eigenen Entwicklung voranzukommen, den Lebenszusammenhang besser zu verstehen und Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen.

Ich-Botschaften sind aufrichtig und fordern damit auch andere heraus, ähnlich aufrichtig zu sein. Ich-Botschaften auszusenden, bedarf eines gewissen Mutes. Die Senderin einer aufrichtigen Ich-Botschaft geht das Risiko ein, dass die andere sie so kennen lernt, wie sie in Wirklichkeit ist. Sie öffnet sich, legt „Schutzhüllen“ ab und zeigt sich als Mensch, der fähig ist, verletzt, enttäuscht, gekränkt, wütend oder entmutigt zu sein.

Ich-Botschaften

- verbessern die Beziehung zu anderen,
- verbessern das Klima in einer Gruppe,
- gestalten die Kommunikation spannungsfreier,
- bieten die Chance, sich besser kennen zu lernen,
- ermöglichen Verhaltenskorrekturen,
- helfen Kommunikationsstörungen zu verhindern.

Jeder Mensch betrachtet die Dinge aus seinem Blickwinkel, bewertet sie nach seinem Wertesystem und seinen Empfindungen.

Folgende Kennzeichen sind typisch für Ich-Botschaften

- Sie sind in der Ich-Form gehalten,
- Sie oder Du-Formulierungen werden vermieden,
- auf „Man“-Aussagen wird ebenfalls verzichtet,
- Beobachtungen oder Wünsche werden direkt ausgedrückt

Ich-Botschaften sind in der Regel so formuliert, dass sie das Wort „Ich“ enthalten. *„Ich bin etwas ungeduldig (Erleben), da wir schon seit 15 Minuten über diesen gleichen Punkt sprechen (Ursache).“* *„Ich fühle mich von Ihnen unter Druck gesetzt (Erleben), weil Sie mir so knappe Termine setzten (Ursache).“*

Nutzen von Ich-Botschaften im Gruppengespräch

- Sie stellen sich als Mensch präsender und klarer dar.
- Ihre Gruppenmitglieder erhalten einen genaueren Eindruck von Ihnen.
- Sie Können störende Aspekte im Gespräch leichter ansprechen.
- Emotionen und Wünsche lassen sich ebenfalls leichter ansprechen.
- Gruppenmitglieder erhalten eine Rückmeldung darüber, wie ihr Verhalten auf andere wirkt.
- Kritik und Korrekturen lassen sich behutsamer Ansprechen.
- Unterschiedliche Sichtweisen werden im Dialog leichter akzeptiert.

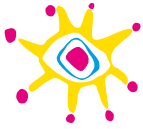
DU-Botschaften

Du-Botschaften sollten vermieden werden, denn sie werden als Zuschreibungen im Sinne von „Du bist so und so“ erlebt. Der Gesprächspartner wird diese Behauptung in der Regel von sich weisen. Hier ein paar Beispiele, die den Unterschied zwischen Du- und Ich-Botschaften deutlich machen:

„Ich sehe diesen Sachverhalt anders“ anstatt: *„Sie haben unrecht.“* *„Ich bin mit Ihrer Aussage nicht einverstanden“* anstatt: *„Sie erzählen aber einen Unsinn.“* *„Ich favorisiere eine andere Lösung“* anstatt: *„Ihre Lösung taugt nicht.“*

Auszug aus: *„Gruppen im Gespräch, Gespräche in Gruppen; Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen“* Herausgeber Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

SELBSTHILFE- und INFORMATIONS- M – E – I – L – E des Wetteraukreises



4. September im Sprudelhof Bad Nauheim, 11.00 – 17.00Uhr

Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und ehrenamtliche Einrichtungen aus dem gesamten Wetteraukreis stellen ihre Arbeit an Ständen vor und möchten gerne mit vielen Besuchern ins Gespräch kommen!

Am Samstag, 4. September präsentiert sich im Bad Nauheimer Sprudelhof die Selbsthilfe- und Informationsmeile. „50 Stände zeigen eine breit gefächerte Landschaft von Selbsthilfegruppen, Gesprächskreisen, sozialen Einrichtungen und Beratungsstellen aus dem gesamten Wetteraukreis“, kündigt Gesundheitsdezernent Ottmar Lich an.

Jährlich veranstaltet die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises einen Selbsthilfetag in verschiedenen Bürger- oder Kurhäusern des Kreises. Beim Hessentag in Butzbach fand zum ersten Mal eine „Selbsthilfemeile“ unter freiem Himmel statt. In diesem Jahr ist sie eingebettet in die Gesundheitswoche, die die Stadt Bad Nauheim parallel zur Landesgartenschau zwischen dem 30. August und dem 5. September veranstaltet. Alle Bad Nauheimer Kliniken, Krankenhäuser, Reha-Einrichtungen, das Max-Planck-Institut, die Landesärztekammer u.v.m. nehmen daran teil und stellen sich im Sprudelhof vor. Schirmherr der Gesundheitswoche ist Sozialminister Jürgen Banzer.

Jeder Tag der Gesundheitswoche wird unter einem anderen Motto stehen. Am 4. September ist es das Thema „Rehabi-

litation“ und auch die Selbsthilfe- und Informationsmeile beteiligt sich daran. Von 11 bis 17 Uhr gibt es an mehr als 50 Ständen reichlich Gelegenheit für Gespräche und Beratungen. An einzelnen Ständen werden auch Aktionen veranstaltet. „Es ist eine große Chance für alle Selbsthilfegruppen, Beratungseinrichtungen und Vereine, sich vorzustellen und ihre Arbeit zu präsentieren“, sagt Gesundheitsdezernent Lich.

Als verantwortliche Organisatorin ist auch die Selbsthilfe-kontaktstelle des Wetteraukreises vertreten. An ihrem Stand gibt es reichlich Information zur Selbsthilfelandchaft und Selbsthilfebewegung im Wetteraukreis, Auskunft über Gruppenründungen und Informationsmaterial.

Weitere Informationen unter Telefon: (06031)83-2345, Montag bis Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr, oder per E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Gefördert wird die Selbsthilfe-Veranstaltung von den gesetzlichen Krankenkassen in Hessen, der OVAG und der Sparkasse Oberhessen.





Fortbildung für die Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

Mitten im Leben: der Tod Übungen gegen die Sprachlosigkeit

23.10.2010, 09.00 – 13.00 Uhr, Haus St. Gottfried, Niddatal Ilbenstadt, Im Kloster 6
Referent: Joachim Michalik

Ein Seminar für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen

Die Themen der Selbsthilfegruppen machen den unmittelbar betroffenen Menschen aber auch Ihren Angehörigen das Leben schwer. Trotzdem sind diese Krankheitsbilder oder Situationen für viele zu einem normalen Teil des Lebens geworden. Wenn nun in Selbsthilfegruppen unvermutet die Trauer zum Thema wird, kommt – wie bei den meisten anderen Menschen – auch in den Selbsthilfegruppen Sprachlosigkeit auf. In dieser Lebenssituation sind Mitglieder von Selbsthilfegruppe genauso ängstlich oder mutig wie andere Menschen, die keinen Anlass haben, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Im Herbst des Jahres 2009 fand der erste Seminartag zu diesem Thema statt. Mehr als sonst kamen nicht nur Methoden in der Leitung von Gruppen zur Sprache, sondern die vielfältigen Lebenswege der Teilnehmerinnen und Teilnehmer selber. Im nächsten Seminartag am 23. Oktober 2010 wird diese Arbeit fortgesetzt. Dazu wird kurz die inhaltliche Seite des letzten Seminartages in Erinnerung gerufen und gleichzeitig weitergeführt. Außerdem soll es – stärker als im Herbst 2009 – darum gehen, Ideen zu entwickeln, auf diese Situationen von Tod und Trauer in der Selbsthilfegruppe angemessen zu reagieren. Auch für diejenigen, die bei dem ersten Seminartag nicht dabei waren, ist eine Teilnahme gut möglich.

Anmeldung

Anmeldungen wegen begrenzter Teilnehmerzahl über die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises zwingend erforderlich.
Telefon: (06031) 83 23 45 (8.00 – 12.00 Uhr)
oder per E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Situation

Das Themenfeld „*Sterben – Tod – Trauer*“ erfährt in unserer Gesellschaft eine ganz gegensätzliche Wahrnehmung:

- Die Medien behandeln den Tod in Spielfilmen mit großer Selbstverständlichkeit. Nachrichtensendungen zeigen heute – anders als noch vor wenigen Jahren – fast zwangsläufig Leichen und deren Teile.
- Im privaten Bereich hingegen sind kaum noch Handlungsmuster bekannt oder gebräuchlich, Toten und in der Folge auch Trauernden zu begegnen. Gleichzeitig ist es offensichtlich, dass die Beschäftigung mit der eigenen Trauer und der Trauer anderer Menschen dem Leben eine neue, bereichernde Facette hinzufügt.

Inhalt

- In dem hier angebotenen Seminar werden grundsätzliche Informationen über die unterschiedlichen Sichtweisen von Tod und Trauer (R. Smeding, E. Kübler-Ross) sowie die Zusammenhänge von Trauer und Stress vorgestellt, diskutiert und mit der eigenen Erfahrungswelt in Beziehung gesetzt.
- Die Teilnehmer-/innen werden eingeladen, eigene Erfahrungen von Tod und Trauer zu betrachten.

Ziel

Ziel des Seminars ist die anfängliche Befähigung der Teilnehmer/innen, sich im Themenfeld „*Sterben – Tod – Trauer*“ angemessen und in Kenntnis eigener Fähigkeiten und Grenzen zu bewegen.

Die Erreichung des Zieles könnte daran erkennbar werden, dass die Teilnehmer-/innen nach dem Seminar dieses Thema bei den Mitgliedern ihrer Selbsthilfegruppe angemessen ansprechen können.

Mehr Lebensqualität

Einer 32jährigen Rollstuhlfahrerin konnte jetzt mit dem Bau eines Aufzuges am elterlichen Haus zu mehr Lebensqualität verholfen werden.

Elsa-Krauschitz-Stiftung fördert Fahrstuhlbau in Berlin-gerode. „Seitdem ich diesen Fahrstuhl habe, bin ich ein ganz anderer Mensch“ freut sich Nadine Birkefeld aus Berlingerode. Mit 2.600 Euro hat die Elsa-Krauschitz-Stiftung des Bundesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. den Bau eines Fahrstuhls im elterlichen Haus gefördert. Bis dahin war es ein langer Weg, den Nadine Birkefeld konsequent und selbständig bestritt. Immerhin mussten rund 22.000 Euro für das Projekt gesammelt werden. In zahllosen Briefen bat sie bei Stiftungen und Fördereinrichtungen um einen Zuschuss.

Seit ihrer Erkrankung war Treppensteigen nicht mehr möglich. Vater Helmut oder Bruder Carlo trugen sie über die steile Treppe zur Wohnung. Ein selbständiges Leben war somit nur eingeschränkt möglich. Oft konnte sie nur vom Balkon im Obergeschoss zuschauen, wenn alle anderen im Garten saßen. An Weihnachten 2009 war es dann soweit: Der Fahrstuhl wurde in Betrieb genommen. „Das war mein schönstes Weihnachtsgeschenk“, bedankte sich Nadine Birkefeld bei Anita Reichert, Mitglied im Vorstand der Elsa-Krauschitz-Stiftung, bei der Scheckübergabe am 17. April in Berlingerode. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen bei der Umsetzung eines solchen Projektes möchte sie in Zukunft auch an andere betroffenen Menschen weitergeben. Jetzt freut sie sich erst einmal auf den Sommer: „Ab sofort kann ich selbständig einkaufen fahren, Freunde und Verwandte besuchen oder im benachbarten Duderstadt ins Kino gehen. Das ist für mich Lebensqualität“. Weitere Informationen über die Elsa-Krauschitz-Stiftung finden sie unter: www.elsa-krauschitz-stiftung.de

Quelle: Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Bundesverband SelbsthilfeKörperbehinderte.V.Krauthelm (www.bsk-ev.org)

Vorschau

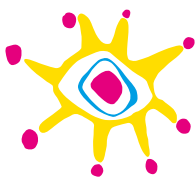
Thema unserer 21. Selbsthilfezeitung für die Wetterau wird das umfassende Thema „Trauer und Sterbegleitung in Selbsthilfegruppen“ sein. Wir wären erfreut über Beiträge oder Erfahrungsberichte. Redaktionsschluss für die 21. Selbsthilfezeitung ist der 01.10.2010

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis zu folgenden Themen

A	K	Schmerzen
Adoption	Krebserkrankung	Seelische Gesundheit
ADHS/Lernstörung	L	Sehbehinderung
Allein erziehend	Langzeitkoagulation / Marcumarpa-	Sekteninformation
Alzheimer/Demenz	tienten	Sklerodermie
Asperger Syndrom	Lymphschulung zur Selbsttherapie	Soziales Miteinander
B	M	Suchterkrankung
Behinderungen bei Kindern und	Männer	T
Erwachsenen	Mobbing/Burn out	Trauerverarbeitung
Borderline-Syndrom	Morbus Bechterew	Trennung und Scheidung
C	Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	Tuberöse Sklerose
Clusterkopfschmerz	Morbus Parkinson	U
D	Multiple Sklerose	Übergewicht
Defi-SHG	O	Z
Diabetes mellitus	Organtransplantation	Zöliakie / Sprue
Dialyse	Osteoporose	Zwangserkrankungen
Down-Syndrom	P	
E	Pflegende Angehörige	
Ehlers-Danlos-Syndrom	Polio/Kinderlähmung	
Ernährung	Prävention/Vorbeugung	
Essstörungen	Psoriasis	
F	Psychisch belastete Menschen und	
Fibromyalgie	deren Angehörige	
Frauen	R	
Fructose-Unverträglichkeit	Rheuma	
G	S	
Gehörlos/Hörprothese	Schilddrüsenerkrankung	
Gewalt	(Hashimoto-Thyreoditis)	
Goldenhar-Syndrom / Ohrmuschel-	Schlaganfall /	
dysplasie	Schädelhirnverletzungen	

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises gibt Ihnen gerne nähere Auskünfte! Kontaktdaten finden Sie im Impressum Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.





Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 187a
61169 Friedberg

Telefon: (06031) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)
PC-Fax: (06031) 83 91 23 45
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: www.wetteraukreis.de, rechts unter der
Rubrik „oft gesucht“



Mitglied in der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle der Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
Am Marktplatz 2-4
61118 Bad Vilbel

Telefon: (06101) 13 84
Fax: (06101) 98 38 46
E-Mail: info@buergeraktive.de
Internet: www.buergeraktive.de



Mitglied in der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

*Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 20. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.*

