

# Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

16. Ausgabe 06/2008

Thema

## Depression und Angst – in unserer Zeit zunehmend?

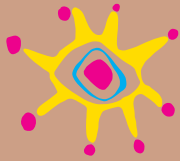
---

- Betroffene findet den Weg aus der Krankheit
- Vorstellung der Angebote zum Thema im Wetteraukreis
- Portrait der Kinderbürgermeisterin der Stadt Bad Vilbel, Sylvia Becker-Pröbstel
- Neues aus der Selbsthilfelandchaft
- Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit



## Impressum

### Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B, Zimmer-Nr. 199  
Telefon: (0 60 31) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)  
E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)  
Internet: [www.wetteraukreis.de](http://www.wetteraukreis.de), rechts unter der Rubrik „oft gesucht“



Selbsthilfe-Kontaktstelle der Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.  
Ansprechpartnerin: Martina Deierling  
61118 Bad Vilbel; Frankfurter Straße 15  
Telefon: (0 61 01) 13 84  
E-Mail: [info@buengeraktive.de](mailto:info@buengeraktive.de)  
Internet: [www.buengeraktive.de](http://www.buengeraktive.de)

**Gestaltung** Werksfarbe Designbüro;  
[www.werksfarbe.com](http://www.werksfarbe.com)

**Druck** Druckservice Uwe Grube, Vogelsbergstr. 6,  
63697 Hirzenhain

**Auflage** 5.000

**Redaktion** Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises –  
Anette Obleser  
Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. –  
Martina Deierling 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  
VdAK – Verband der Angestellten-Krankenkassen e. V.,  
Landesvertretung Hessen  
AEV – Arbeiter-Ersatzkassen-Verband e. V.,  
Landesvertretung Hessen

Wir danken den Krankenkassen für die Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe und Verteilung der „16. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Redaktionsschluss für die 17. Selbsthilfezeitung zum Thema „Meine Gruppe – Mein Abenteuer“ ist der 01.10.2008. Zu diesem Thema rufen wir vor allem die Selbsthilfegruppen dazu auf, Beispiele zu nennen, wie gute Gruppenarbeit durch viel Einfallsreichtum funktioniert und die Teilnehmer/innen zusammenschweißt bzw. aktiviert.

## Inhalt

**Editorial** 3

### Artikel zum Thema

Der Weg aus der Krankheit 4  
„Volkskrankheit“ Depression 5  
Depression und Angst in unserer Zeit 6

### Angebote zum Thema im Wetteraukreis

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie  
am Mathilden-Hospital Büdingen 8  
Depressionen bei Kindern und Jugendlichen 8  
Burghof-Klinik Bad Nauheim 9  
Depression als Chance zur Veränderung 10  
Das therapeutische Angebot der Klinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie Friedberg 10  
Wege aus der Depression – 10  
Angebote des Diakonischen Werkes Wetterau 12

### Selbsthilfegruppen zum Thema

Selbsthilfegruppe für angst- und depressionskranke  
Menschen in Friedberg 13  
6 Jahre Blickpunkte Karben 14  
Selbsthilfegruppe Angst und Mut, Bad Vilbel 15

**Buchvorstellungen** 16

### Menschen im Wetteraukreis

Sylvia Becker-Pröbstel,  
Kinderbürgermeisterin der Stadt Bad Vilbel 17

### Neues aus der Selbsthilfelandchaft im Wetteraukreis

„Wenn das Bettlaken im Baum hängt“ 18  
Selbsthilfe- und Informations- M – E – I – L – E 19  
Mitstreiter/innen gesucht 19  
Fortbildungsveranstaltung für Selbsthilfegruppen 20  
MS-Frösche Büdingen-Altenstadt 20  
„Gemeinsam geht's leichter“ 20

### Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit

Selbsthilfegruppen den Rücken stärken 22

**Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis** 23

## Editorial

Liebe Leser, liebe Leserinnen,

viele Anrufe und Nachfragen in der Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises und der Bürgeraktive Bad Vilbel kommen von Menschen, die unter Depressionen und/oder einer Angstsymptomatik leiden. Ärzte und Krankenkassen haben ihnen geraten, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Werden es mehr? Wir wissen es nicht genau. Aus meiner Praxis weiß ich, dass einige Menschen, die in unsere Kontaktstelle in Bad Vilbel kommen, von depressiven Verstimmungen beeinflusst sind. Auch wenn sie eine Gruppe wegen anderen Themen, z. B. Arbeitslosigkeit oder mangelndem sozialem Kontakt suchen, schwingt nicht selten im Gespräch ein Ton depressiven Leids mit. Von einigen erfahre ich später, dass sie schon in psychotherapeutischer Behandlung sind.



*Martina Deierling  
BürgerAktive Bad Vilbel*

Depressive Verstimmungen kennen viele Menschen, da wir im Leben immer wieder Krisensituationen ausgesetzt sind. Trennung, Scheidung, Tod lassen uns trauern und leiden. Arbeitslosigkeit lässt uns an unserem Wert zweifeln und oft einsam werden. Schwerer wiegt eine manifeste depressive Erkrankung, die professionell behandelt werden muss. Doch die Übergänge sind fließend. Fachärzte und Therapeuten sind gefragt zu entscheiden, ob eine Selbsthilfegruppe zur Stabilisierung ausreicht oder professionelle Hilfe erforderlich ist.

Für alle Betroffenen gibt es Selbsthilfegruppen: Gruppen zur Trauerbewältigung, Gruppen von Menschen, die gerade eine Trennung oder Scheidung hinter sich haben, Gruppen, die ein soziales Miteinander wieder fördern können. Depressiv Erkrankten hilft nach der professionellen Behandlung, z. B. auch einem stationären Aufenthalt in der Klinik, eine Gruppe zur weiteren Genesung und Integration in ein erfülltes Leben.

Die 16. Selbsthilfezeitung des Wetteraukreises widmet sich diesem Thema. Wir möchten dazu beitragen, dass die Krankheit Depression besser verstanden wird. Wir stellen Kliniken und ambulante Hilfeinrichtungen vor, um deren Behandlungskonzepte transparent zu machen und Schwellenängste abzubauen. Dem voran stellen wir einen Artikel einer Betroffenen, die erzählt, wie sie ihre Depression erlebt und einen Weg aus der Krankheit gefunden hat. Natürlich stellen wir Ihnen die Selbsthilfegruppen zum Thema „Depression“ im Wetteraukreis vor und veröffentlichen Adressen und Kontaktmöglichkeiten.

Mit Buchtipps zum Thema, einem Portrait der Kinderbürgermeisterin von Bad Vilbel, Nachrichten aus der Selbsthilfelandchaft und Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit informieren wir Sie über unseren Themenschwerpunkt hinaus.

Ich wünsche Ihnen eine interessante und anregende Zeit beim Lesen unserer Zeitung

Ihre

*Martina Deierling*  
Martina Deierling



## Der Weg aus der Krankheit

Im Oktober 1999 ging nichts mehr. Angst und Depressionen beherrschten mein Leben. Ich hatte zu dem Zeitpunkt noch einen gut bezahlten Job in Frankfurt und viele Außenstehende erlebten mich als mitten im Leben stehend. Doch das war schon lange nicht mehr so. Es war nie so. Schon als Kind hatte ich Ängste, die so groß wurden wie die Luftschlösser, die ich bauen musste, um überhaupt durch das Leben zu kommen.



Mein ganzes Denken und Tun war beherrscht von Angst. Körperliche Symptome machten sich so stark bemerkbar, ich war wie gelähmt, konnte an vielen Tagen tatsächlich kaum noch laufen. Um zu überleben, hatte ich verschiedene Strategien entwickelt, die allesamt den Zustand letztendlich nur verschlimmertem, in dem ich mich befand. Ich trank zu viel Alkohol, nur um für ein paar Stunden der Realität zu entgehen. Überall wollte ich perfekt sein. Besonders perfekt war ich allerdings nur in der miesen Art, mit mir selbst umzugehen.

Ende Oktober 1999 versagten meine Strategien und ich konnte nicht mehr arbeiten gehen, mein Herz klopfte schnell und laut, jedenfalls empfand ich es so. Lebensbedrohliche Ängste machten es mir unmöglich, das Haus zu verlassen. Aber auch in der Wohnung konnte ich nicht sein, die Angst, tot umzufallen, war übermächtig. Meine Hausärztin überwies mich direkt in die Tagesklinik der Psychiatrie. Tagesklinik deshalb, weil ich zu dem Zeitpunkt allein lebte mit meiner damals 11 Jahre alten Tochter und meinem 16 Jahre alten Sohn. Ich sollte wenigstens über Nacht zu Hause sein.

Es war eine sehr schwere Zeit! Überall fühlte ich mich überflüssig, war kaum zu motivieren, etwas zu tun und meine Kinder waren Leidtragende der ganzen Situation. Es würde viele Seiten füllen, wenn ich aufschreiben sollte, was detailliert in den nächsten Monaten und Jahren alles geschah. Wichtig ist, dass ich irgendwann sehr deutlich spürte, dass ich selbst auch etwas tun musste, um aus meinem tiefen schwarzen Loch wieder raus zu kommen. Ich konnte mich nicht auf die Hilfe und Urteilskraft von Ärzten und Psychologen allein verlassen. Als Hilfestellung waren die Klinikaufenthalte sicher von immenser Wichtigkeit, doch wirklich helfen konnte ich mir nur selbst. Wenn ich mich innerlich verweigerte, Verantwortung für mich und meine Bedürfnisse zu übernehmen, nutzen auch die besten Therapieansätze nichts. Ausdauer und Geduld waren nicht das, was ich meine Stärken nennen konnte. Ich ging

zu schnell; fünf Schritte auf einmal, um dann auch wieder zehn zurück zu fallen. Wichtig war, ich stand wieder auf! Ich las viele Bücher, traf mich mit Betroffenen und fing an, unbequem zu werden. So lange ich versucht hatte, es anderen recht zu machen, war ich jeder Auseinandersetzung aus dem Weg gegangen. Nach zwei Selbstmordversuchen im Jahre 2002 beschloss ich endgültig, mein Leben in die Hand zu nehmen und an mir zu arbeiten. Seitdem sind nun 6 Jahre vergangen, in denen viel passiert ist. Es gab Höhen und Tiefen. Ich habe viel für mich erkannt und schon vieles umgesetzt. Längst nicht alles. Es gibt immer mindestens zwei Möglichkeiten, eine Entscheidung zu treffen. Aber entscheiden muss man selbst, was man will. Ich hab mich entschieden, nie mehr Fremdbestimmung zuzulassen und ich will leben, ganz egal, was noch kommt. Ja, ich will leben! Es geht mir nicht immer und ständig gut. Aber ich kann mit den schwarzen Löchern mittlerweile umgehen. Ich weiß, dass ich nicht alles allein schaffen muss, dass ich mit anderen in Kontakt gehen kann. Ich bin nicht allein, ich werde unterstützt, auch wenn andere nicht alles gut finden, was ich so tue!

In meinem erlenten Beruf arbeite ich nicht mehr, nie mehr, denn es war nie mein Wunsch, Büroarbeiten zu verrichten. Ich wollte immer schreiben, Journalistin werden, durch die Welt reisen. Ich gebe diesen Traum nicht auf. Ich bin 44 Jahre alt und beziehe momentan Hartz IV. Nebenbei schreibe ich für einen Online-Shop Werbe-Blogs im Bereich Esoterik. Ich möchte noch mehr solcher Schreib-Jobs haben, damit ich vom Schreiben leben kann. Ich arbeite ehrenamtlich in der Seelsorge einer psychiatrischen Klinik in Gießen als Mitorganisatorin und Mitgestalterin einer so genannten Schreibwerkstatt mit. Geboten wird eine Plattform für Patienten, die sich schriftlich ausdrücken wollen.

Ich habe ein Buch mit meinen Texten veröffentlicht und würde sehr gerne auch private Lesungen halten. Mein Kopf ist voller kreativer Ideen und ich werde nicht ungeduldig diese umsetzen zu wollen. Ein wichtiges Ziel war es, es mir wert zu sein, geliebt zu werden. Bisher hatte ich nur Beziehungen zu Partnern, von denen ich mich ausnutzen und benutzen ließ. Aktuell habe ich einen Partner, mit dem ich endlich an einer Beziehung adäquat arbeiten kann. Obwohl es manchmal viel schwerer ist, ehrlich mit sich und dem Partner zu sein als einfach den Mund zu halten. Doch wenn ich schweige, dann stagniert das Leben und das kann ich mir nie mehr vorstellen.

Trotz meiner Probleme und meiner Emotionalität halte ich mich für einen erfolgreichen Menschen, denn ich stehe immer wieder auf, egal wie tief ich gefallen bin. Ich liebe das Leben!  
*(Bea Schenk)*



Artikel zum Thema

## „Volkskrankheit“ Depression

Depressive Störungen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen.

Eine Depression ist nicht vergleichbar mit der so genannten depressiven Verstimmung, die jeder kennt und die zum Leben dazu gehört. Auch wenn die Abgrenzung hin zur leichten Depression fließend sein kann, sind die Symptome einer Depression doch eindeutig: Neben der traurigen Grundstimmung leiden depressive Menschen in der Regel an mangelndem Antrieb und wenig Energie, sind oft nicht in der Lage, kleinste Entscheidungen zu treffen, haben die Fähigkeit verloren, Freude zu empfinden („*ich fühle mich wie versteinert*“), haben Konzentrationsstörungen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle oder Angst. Hinzu kommen in den meisten Fällen körperliche Missempfindungen wie Schlafstörungen oder Appetitmangel.

Fünf Prozent der Bevölkerung in Deutschland erfüllen aktuell die Kriterien einer depressiven Störung, das entspricht ca. vier Millionen Menschen. Zehn Prozent der Bundesbürger erkranken einmal oder mehrmals in ihrem Leben an einer schweren depressiven Episode. Bei vielen Erkrankten stehen körperliche Beschwerden wie Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen im Vordergrund. Das macht es zusammen mit der unterschiedlichen Ausprägung der psychischen Symptome oft schwer, eine Depression zu diagnostizieren. Nicht nur vom subjektiven Erleben her, sondern auch objektiv gesehen, ist die Depression

eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung. Hier ist die Gefahr der Suizidversuche und der Suizide (Selbsttötungen) zu nennen. Fast alle Patienten mit schweren Depressionen haben zumindest Suizidgedanken.

### *Depression und Suizidalität*

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes nehmen sich in Deutschland pro Jahr mehr als 11.000 Menschen das Leben, wobei die tatsächliche Zahl der Suizide (Dunkelziffer) sicherlich erheblich höher liegt. Die Zahl der Suizide übersteigt demnach deutlich die der jährlichen Verkehrstoten.

### *Wie entsteht eine Depression?*

Eine Depression hat selten eine einzige Ursache. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren zur Erkrankung. Die Depression wird sowohl von der körperlichen, biologischen Seite her als auch von der psychischen und psychosozialen Seite her erklärt und auch behandelt. Wie bei den zwei Seiten einer Medaille ergänzen sich auch hier die beiden Betrachtungsweisen.

Nach Ansicht vieler Wissenschaftler ist während einer Depression der Stoffwechsel des Gehirns gestört: Die Botenstoffe Serotonin und/oder Noradrenalin, die für die Übertragung von Impulsen zwischen den Nervenzellen verantwortlich sind, sind aus der Balance geraten.

Neben Stoffwechselstörungen im Gehirn spielt die Veranlagung, Persönlichkeitsfaktoren und vor allem psychosoziale Belastungen eine Rolle. Der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trauer um eine wichtige Bezugsperson, chronische Überlastung oder die Anpassung an eine ungewohnte Rolle oder Situation können eine Depression auslösen. So individuell wie die Symptome einer Depression, so unterschiedlich können auch die Auslöser sein.

Sind also die Schnellebigkeit heutzutage und der ständige Stress Auslöser für eine Depression? Das, was ein Mensch als „Stress“ empfindet kann sehr unterschiedlich sein. Aber es ist dennoch zu beobachten, dass vor allem beim Zusammenspiel mehrerer Belastungen die Überforderung und Erschöpfung entsteht. Dann kommt es zum „Burnout“ (auf deutsch: ausgebrannt sein), als Psychiaterin würde ich hier eine Erschöpfungsdepression diagnostizieren. Dann ist es wichtig, auch die eigenen Ansprüche zu überdenken, zu überlegen, wo Belastungen abgebaut werden können und wo (vielleicht noch verborgene) Kraftquellen sind.

### Wirksame Therapieverfahren

Die wichtigsten Säulen der Behandlung einer Depression sind die Pharmakotherapie (Medikamentenbehandlung) und die Psychotherapie. Häufig werden beide Behandlungsformen kombiniert. Die Pharmakotherapie mit Antidepressiva gilt inzwischen als unverzichtbares und wirksames Heilverfahren. Antidepressiva sind in der Lage, die Menge der aus der Balance geratenen Botenstoffe wieder zu normalisieren und die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen zu fördern. Sie machen entgegen vieler Vorurteile nicht süchtig, verändern nicht die Persönlichkeit und sind keine „Aufputschmittel“. Nimmt ein Gesunder ein Antidepressivum ein, so wird er nicht glücklicher oder fühlt sich sonst wohler.

Viele depressive Patienten können gut ambulant behandelt werden – durch den Hausarzt und/ oder den Facharzt für Psy-



### Kontakt

**Dr. Petra Skrodzki**  
 Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
 An der Heugasse 3, 63667 Nidda  
 Telefon: (0 60 43) 40 50 47

chirurgie und Psychotherapie, die als erste Anlaufstellen aufgesucht werden sollten. Bei Bedarf und Notwendigkeit kann die Aufnahme in eine teilstationäre (Tagesklinik) oder stationäre Behandlung in einer Fachklinik erfolgen.

Ein Teil des Textes wurde in veränderter Form übernommen aus: [www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de). Dort finden Sie auch einen Selbsttest mit Auswertungsmöglichkeit zur Erkennung einer Depression sowie interessante Erfahrungsberichte und weiterführende Informationen.

### Artikel zum Thema

## Depression und Angst in unserer Zeit

### Kontakt

**Dr. Uwe Rapp**  
 Chefarzt der Abteilung  
 Psychiatrie und Psychotherapie  
 Mathilden-Hospital  
 zu Büdingen GmbH  
 Am Schlag 9  
 63654 Büdingen



### Zunahme psychischer Erkrankungen

Psychische Störungen gehören bereits jetzt zur Spitzengruppe der kostenintensivsten und am meisten beeinträchtigenden Krankheiten. Darüber hinaus erwartet die Weltgesundheitsorganisation, dass die Bedeutung psychischer Störungen in naher Zukunft noch stark steigen wird. Im Zeitraum 1997–2004 hat die Zahl der durch psychische Störungen verursachten Krankheitstage in Deutschland um 70 % zugenommen. 28 % aller Renten wegen Berufsunfähigkeit wurden 2002 aufgrund von psychischen Störungen bewilligt, 1983 waren es nur 9 %.

Besonders Depressionen und Angsterkrankungen haben in den letzten 50 Jahren in den Industriestaaten stark zugenommen. Nach den Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation wird allein die Depression bis zum Jahr 2020 auf den zweiten Platz aller Ursachen von Beschwerden und Behinderungen vorrücken, nur noch übertroffen von Herz-Kreislaufkrankungen.

### Anfälligkeit durch Vererbung oder Erfahrungen

Sprach man früher noch von einzelnen Ursachen, wie der Vererbung oder der frühkindlichen Sexualentwicklung, geht man heute davon aus, dass viele Faktoren mitspielen. Zum Teil ist diese Anfälligkeit vererbt, zum Teil erworben. Man hat beispielsweise herausgefunden, dass Kinder, die schon früh mit einer chronischen Krankheit in der Familie konfrontiert werden, mit größerer Wahrscheinlichkeit eine Angststörung entwickeln,



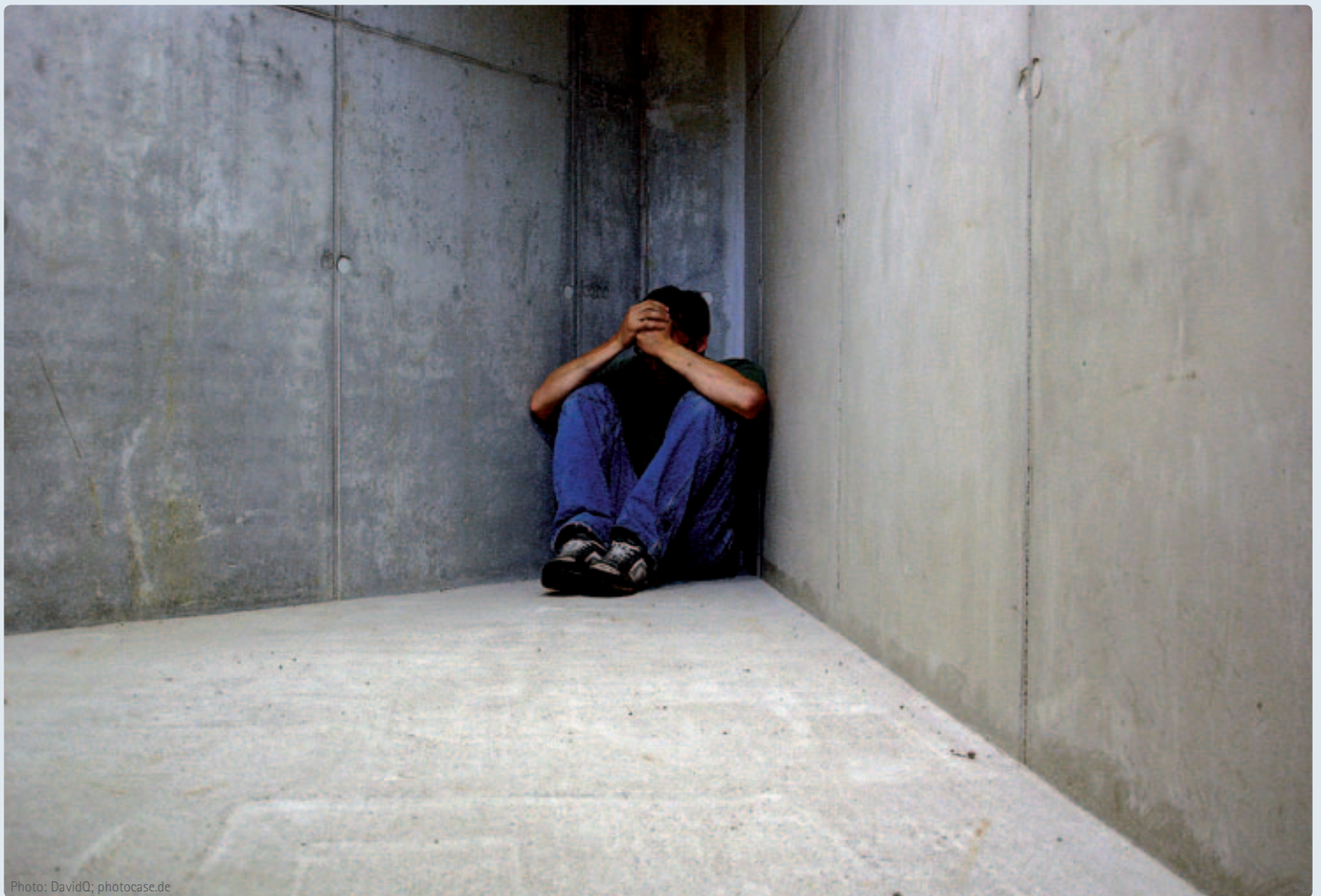


Photo: DavidQ, photocase.de

wenn die Familie der Krankheit viel Aufmerksamkeit schenkt oder sie als gefährlicher einschätzt, als sie ist. Zudem lernen Kinder sehr stark von ihren Eltern. Bei bestimmten Ängsten kann eine einzige Beobachtung genügen: Die Mutter flieht schreiend vor einer Spinne oder hat panische Angst vor einem Hund. Ein anderer Auslöser für Angsterkrankungen können Symptome wie Herzklopfen im Prüfungsstress sein, die an eine schwere Herzkrankheit eines Familienangehörigen erinnern. Plötzlich keimt die Angst, selbst auch herzkrank zu sein.

#### *Auslöser von Krankheitsepisoden*

Zur Anfälligkeit muss aber ein Auslöser hinzukommen. An erster Stelle steht dabei der Alltagsstress. Die Summe der vielen aktuellen Alltagsstressoren ist oftmals für die Entstehung einer Depression wichtiger als frühere belastende Lebensereignisse. Am schlimmsten ist dabei der Stress, dem man sich hilflos ausgeliefert fühlt. Beispiele hierfür sind andauernde Konflikte mit wichtigen Bezugspersonen (in der Familie, am Arbeitsplatz), Trennungen, Todesfälle, Arbeitsplatzverlust, aber auch chronische Schmerzen, denen man nicht entfliehen kann.

Viele Leute kriegen diese Belastungen in den Griff, dank einem guten Selbstbewusstsein und sozialer Unterstützung von Familie und Freunden. Durch die zunehmende Vereinzelung wird aber gerade dieses Schutzsystem beeinträchtigt. Allein kann die Angst und Hilflosigkeit nicht ausgehalten werden, es fehlt der motivierende Zuspruch. Das Problem wird größer und

vergrößert die Einsamkeit. Eine Abwärtsspirale mit Niedergeschlagenheit, Kraftlosigkeit und Lustlosigkeit beginnt.

Mit professioneller Hilfe gelingt es diese Entwicklung zu stoppen. Es gibt Wege aus der Krankheit, die mit therapeutischer Begleitungen begehbar sind. Vorübergehend kann auch eine stationäre oder teilstationäre Behandlung sinnvoll sein.

#### *Ursachen der Zunahme*

Eine wichtige Ursache der Zunahme ist daher die Vereinzelung der Menschen – es gibt mehr Alleinstehende und Scheidungen als früher. Die Einbindung des Einzelnen in belastbare soziale Bindungen ist ein wesentlicher Schutzfaktor vor psychischen Krankheiten. Hier bilden nach wie vor familiäre Bindungen zentrale Knoten des sozialen Netzes. Berufliche und freundschaftliche Beziehungen verlieren in der mobilen Gesellschaft zunehmend an zeitlicher Stabilität und Tragfähigkeit. Die allgemeine soziale Bedrohungslage (Arbeitslosigkeit, niedrige Verdienstage) nimmt ebenfalls Einfluss über die Zunahme von Existenzängsten und Sinnkrisen. Gerade die Häufigkeiten von Angststörungen und depressive Erkrankungen sind abhängig von sozialen und gesellschaftlichen Entwicklungen.

Dipl. Psych. Dr. med. Uwe Rapp, leitender Arzt der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie am Mathilden-Hospital zu Büdingen.

## Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Mathilden-Hospital Büdingen

Die Fachabteilung versorgt seit Mai 2007 mit einer Tagesklinik und einer Ambulanz Menschen mit psychischen Erkrankungen im östlichen Wetteraukreis. Ab Juli 2008 wird auch die stationäre Behandlung am Mathilden-Hospital möglich sein.

In einem freundlichen und wertschätzenden Milieu behandeln wir Patienten mit psychischen und psychosomatischen Störungen. Ein angenehm gestaltetes Umfeld ist ebenso ein wesentlicher Bestandteil einer effektiven Behandlung.

### Unsere Arbeitsweise ist:

- transparent, das heißt, wir machen unsere Vorgehensweisen verständlich,
- offen, das heißt, wir nehmen Anregungen gerne auf,
- beschützend, das heißt, die Wahrung von Intimität ist grundlegende Voraussetzung für Vertrauen und Sicherheit.

Wir stützen den Selbstwert und führen an alte Stärken heran. Dabei kommen psychotherapeutische und medikamentöse Strategien zum Einsatz. Die therapeutischen Möglichkeiten sind wirkungsvoll, wobei die spürbare Linderung von Krankheitssymptomen zählt.



Zusammenkunft und Gemeinschaft in der Tagesklinik

### Kontakt

#### Mathilden-Hospital zu Büdingen GmbH

Am Schlag 9, 63654 Büdingen  
Telefon: (0 60 42) 86 – 0  
Fax: (0 60 42) 86 – 1 49

## Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Institutsambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Philipps-Universität Marburg in Bad Nauheim

Aufgabe dieser Institutsambulanz ist die Versorgung und Betreuung von chronisch psychisch kranken Kindern und Jugendlichen. Zu diesen Aufgaben gehören neben einer umfangreichen Diagnostik die psychiatrische und psychosoziale Versorgung der erkrankten Kinder und Jugendlichen.

Das therapeutische Angebot umfasst individuelle Beratung, Krisenintervention, Psychotherapie, psychoedukative Therapieformen, Soziotherapie, Pharmakotherapie sowie Familientherapie.

Die Aufgaben der Institutsambulanz verstehen sich als komplementäre Leistung zur Versorgung kinder- und jugendpsychiatrischer Patienten, die zum Teil bereits in unserer Klinik in Marburg stationär behandelt wurden und anschließend in der Institutsambulanz weiterbetreut werden. Ferner bietet die Institutsambulanz für die Patientengruppen eine kontinuierliche Betreuung an, die es ermöglichen soll, weitere stationäre Aufenthalte zu vermeiden. Dieses komplementäre Versorgungsangebot ist im Kontext der bereits durch die niedergelassenen Kollegen geleistete Versorgung von Patienten mit einer kinder- und jugendpsychiatrischen Erkrankung sowie der

Versorgung durch niedergelassene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten zu sehen.

Die Aufgabe der Institutsambulanz besteht aber auch darin, im Kontext der ambulanten komplementären Dienste der Jugendhilfe gerade bei den chronisch psychisch kranken Kindern und Jugendlichen entsprechende Kooperationen einzugehen und im Sinne der Patienten, Versorgungsangebote zu schaffen.

Die Institutsambulanz strebt eine enge Kooperation mit ärztlichen Fachkollegen an, insbesondere mit allen ärztlich arbeitenden Kollegen, bei denen Kinder und Jugendliche mit psychischen Erkrankungen vorgestellt werden. Ferner sind wir daran interessiert, in Zusammenarbeit mit Schulen und Kindergärten eine gemeinsame Versorgungsstruktur für die chronisch psychisch kranken Kinder und Jugendlichen zu schaffen. Neben dem Versorgungsangebot in den Räumen der Institutsambulanz in der Lindenstraße 11 ist in Einzelfällen auch ein aufsuchendes Angebot geplant. (Quelle: Auszüge aus: <http://www.med.uni-marburg.de/d-einrichtungen/kjpambad/>)

### Kontakt

#### Institutsambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Philipps-Universität Marburg in Bad Nauheim

Lindenstraße 11  
61231 Bad Nauheim  
Telefon: (0 60 32) 3 47 00



# Burghof-Klinik Bad Nauheim

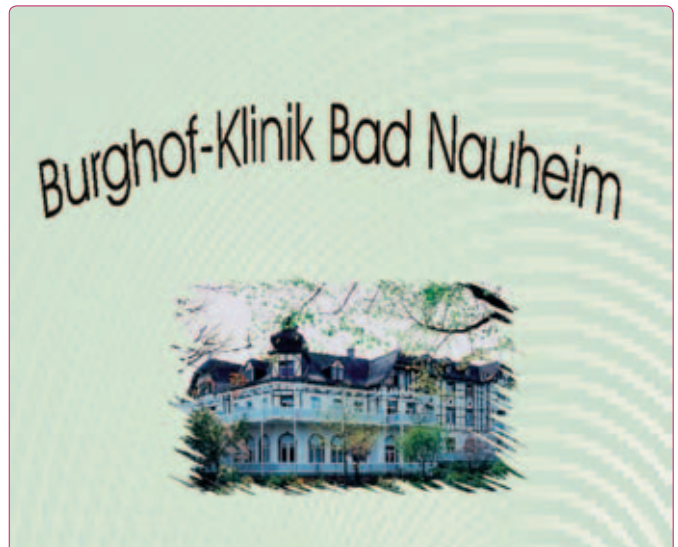
Die Burghof-Klinik ist als Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie zwischen Kernstadt und Johannisberg in Bad Nauheim gelegen. Der wohnliche Charakter, die überschaubare Größe und die günstige Lage bieten optimale Voraussetzungen für die Behandlung von Patienten mit Depressionszuständen und anderen psychischen Erkrankungen.

Das Behandlungsangebot entspricht in seiner Spezialisierung der Gebietsbezeichnungen Psychiatrie, Psychotherapie und Psychotherapeutische Medizin bzw. Psychosomatik. In zwei verschiedenen Behandlungskonzepten finden psychiatrische Milieuthérapie und ein komplexes fachpsychotherapeutisches Behandlungsangebot statt. Patienten mit Neurosen, Psychosomatosen, sogenannten frühen Störungen, narzisstischen und Borderline-Störungen sowie Psychosen, die in einer offenen Psychiatrie behandelt werden können werden in der Burghof-Klinik aufgenommen. Der Behandlungsschwerpunkt liegt in der analytischen Gruppentherapie. Zusätzliche werden Einzelgespräche, Paar- und Familientherapie, averbale Therapieverfahren wie z. B. Bewegungs- und Kunsttherapie, Autogenes Training, Atem- und Musiktherapie sowie diverse balneologische und körperorientierte Maßnahmen angeboten. Eine sozialarbeiterische Betreuung ist zusätzlich möglich.

Das besondere musiktherapeutische Behandlungsangebot hat sich im integrativen Konzept seit vielen Jahren etabliert. Depressive Patienten leiden oft unter Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten zu sich selbst und anderen. Die grundsätzliche Arbeit der Psychotherapie an den zwischenmenschlichen Beziehungen wird durch die Musiktherapie ergänzt im Bereich der präverbalen Störungen. Die Musiktherapie ist eine geeignete Behandlungsmethode, um den Boden für die Beziehungsfähigkeit zu bereiten. Sie setzt an am Spüren, Fühlen, Wahrnehmen, Hören sowie der Körperbewegung und leitet mit reflektierenden Gesprächen in den kognitiv-sprachlichen Bereich über. Emotionen, Verhaltensweisen und Kommunikationsmuster werden für den Patienten selbst und für den Anderen hörbar und damit der Bearbeitung zugänglich. Auch kann musikalische Improvisation symbolischer Ausdruck für Konflikte, Krisen, Blockierungen und Angst sein. Es kann auf musikalischer Ebene ein Probehandeln stattfinden, bei dem neue Verhaltensweisen und Gefühle in einem geschützten Rahmen erfahrbar werden.

Die Musiktherapie arbeitet ebenso mit Zuhören und schafft auf diese Weise eine Grundlage für Beziehungen. Im Miteinander-Erleben und Musizieren können sich Bilder und Symbolisierungen ergeben. Depressive und psychosomatische Patienten werden oft als angepasst und mit wenig Selbstwertgefühl ausgestattet erlebt. Kontaktstörungen in Form einer Nähe-Distanz-Problematik können auf diese Weise bearbeitet werden.

Die Patienten werden in der Burghof-Klinik in den meisten Fällen von psychiatrischen oder psychotherapeutischen



## Kontakt

**Dr. med. M. Boß**

Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Arzt für Psychotherapeutische Medizin,  
Psychoanalyse  
Leitender Arzt der Burghof-Klinik

**Burghof-Klinik Bad Nauheim**

Burgallee 22, 61231 Bad Nauheim

Telefon: (0 60 32) 60 32

Fax: (0 60 32) 60 30


Vorbehandlern angemeldet bzw. zu uns geschickt. Nach der Entlassung kehren sie zu diesen ambulanten Weiterbehandlern zurück. Sollte ein expliziter Wunsch nach Therapeutenwechseln von Seiten des Patienten formuliert werden, so sind wir hierbei beratend behilflich, wenn uns dieses sinnvoll oder erforderlich scheint. Dasselbe gilt auch bei solchen Patienten, die vor der stationären Behandlung keine ambulante Therapie hatten. Die Beratung erfolgt immer individuell bezogen auf den Einzelfall. Zwei therapeutisch geleitetet Selbsthilfegruppen und eine Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker fanden in der Vergangenheit regelmäßig in den Räumlichkeiten der Burghof-Klinik statt. Darüber hinaus gab oder gibt es immer wieder von den Patienten ins Leben gerufene verschiedene Selbsthilfegruppen, die wir durch Angebot von Räumlichkeiten in der Burghof-Klinik und in der Erika-Pitzer-Begegnungsstätte unterstützen.

An einer Ausweitung unseres Selbsthilfegruppen-Angebots sind wir grundsätzlich interessiert.

Depression als Chance zur Veränderung

## Das therapeutische Angebot der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Friedberg

Einer der Behandlungsschwerpunkte der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Bürgerhospitals Friedberg ist die Behandlung von Depressionen und Ängsten auf einer eigenen Station mit einem speziellen Therapieprogramm.



Es ist heute gesichert, dass Depressionen durch ein Zusammenwirken individuell unterschiedlicher psychosozialer (lebensgeschichtliche Faktoren, chronische Belastungsfaktoren, aktuelle Lebensereignisse) und biologischer (z. B. Transmitterstörung im Hirnstoffwechsel, genetische Disposition) Ursachen entstehen. Deshalb ist unser Behandlungsansatz aus verschiedenen psychotherapeutischen, soziotherapeutischen und biologischen Therapiebausteinen zusammengesetzt. Unser Therapieangebot fußt auf einem tiefenpsychologischen Krankheitsverständnis, integriert jedoch auch Bausteine aus anderen Therapierichtungen wie Verhaltenstherapie, Interpersonelle Therapie und andere. Unser Ziel ist, die Menschen mit Depressionen zu entlasten, die depressive Symptomatik zu verringern bzw. zu beseitigen, Hoffnung zu vermitteln, das Selbstwertgefühl zu stärken und sie wieder aktiv und handlungsfähig werden zu lassen.

Basis der Behandlung ist das Aufnahmegespräch mit der gründlichen Erfragung der Symptomatik, der aktuellen Lebenssituation und der Lebensgeschichte, die gründliche körperliche (internistische und neurologische) Untersuchung mit Blutuntersuchung, EKG und falls nötig noch weiteren körperlichen Untersuchungen zur Abklärung möglicher körperlicher Ursachen für Depressionen.

Da nicht jede Ursachenmöglichkeit bei jedem Patienten eine Rolle spielt, werden in Absprache mit der Patientin/dem Patienten aus dem Angebot der Therapiebausteine diejenigen ausgewählt, die für diesen Patienten individuell passen. Die Behandlung wird so auf die individuellen Anforderungen, Wünsche und krankheitsbedingten Begrenzungen der Fähigkeiten zugeschnitten; aufgrund der zeitlichen Begrenzung des stationären Aufenthaltes muß auch gemeinsam eine Auswahl aus den möglichen Therapiezielen getroffen und ein Behandlungsschwerpunkt vereinbart werden. Kein Patient erhält alle der im folgenden Beschriebenen Therapieangebote – dies wäre eine Überforderung und damit wieder depressionsverstärkend.

Der gemeinsam von Patienten und Mitarbeitern gestaltete Stationsalltag als „Milieuthérapie“ und die sich entwickelnden Beziehungen in der Gruppe ist dabei für jeden Einzelnen Übungsfeld für die „antidepressive“ Beziehungs- und

Lebensgestaltung, nichtdepressives Verhalten und Aktivierung werden unterstützt. Die Vorbereitung der gemeinsamen Einnahme der Mahlzeiten (die Speisen werden angeliefert), das Kuchenbacken und die Gestaltung der Kaffeetafel für das gemeinsame Kaffeetrinken am Freitag als Wochenabschluss ist Training von Alltagskompetenzen, jedoch auch Gestaltung des Stationsmilieus durch die PatientInnen.

In der Einzel- und Gruppenpsychotherapie werden das Erleben der aktuellen Krisensituation und die damit verbundenen Gefühle besprochen, die Entstehung der Symptomatik und psychosoziale Belastungsfaktoren werden in den Blick genommen, biografische Bezüge werden hergestellt und Veränderungsmöglichkeiten entwickelt. In Paar- und Familiengesprächen wird die familiäre Situation und die Belastung von allen Beteiligten aus den verschiedenen Perspektiven ohne Schuldzuweisung betrachtet und versucht, einen Ausweg aus der Krise und ein konstruktives Miteinander zu finden.

Die Konzentrationale Bewegungstherapie als tiefenpsychologisch fundierte Körpertherapie dient dazu, im Umgang mit Anderen oder mithilfe verschiedener Gegenstände (unter anderem Bälle, Seile, Decken) den Körper und die körperliche und seelische Befindlichkeit wieder wahrzunehmen, Fähigkeiten und Grenzen festzustellen und neue Möglichkeiten zu erproben. Abschließend gilt es, das eigene Erleben in Worte zu fassen und zu reflektieren.

Ergotherapie als handlungsorientierte Therapie geht von der Annahme aus, dass sinnvolle Betätigung sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Kreatives Gestalten, Handwerk oder Spiel zielt auf Aktivierung und Motivierung, Ablenkung von Krankheitssymptomen und Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen. In der Gestaltungstherapie geht es um gestalterischen Ausdruck des inneren Erlebens mit unterschiedlichen Materialien wie Papier, Farben, Ton, Stoff etc.

Da von einer Wechselwirkung zwischen biologischen und psychosozialen Depressionsursachen auszugehen ist, ist bei schweren Depressionen die Behandlung mit einer Kombination aus psychotherapeutischer und medikamentöser Behandlung wirksamer als eine der beiden Therapieformen allein. Die Auswahl der Medikamente (Antidepressiva und andere Psychopharmaka), deren Wirkungen und Nebenwirkungen werden mit den Patienten individuell besprochen, in Einzelfällen kann auch auf eine Medikation verzichtet werden.

In der Depressionsinformationsgruppe erhalten die Patientinnen und Patienten Informationen über die Symptome und Ursachen der Depression und deren Behandlungsmöglichkeiten.

Über die Konzentration auf die Sinne wird die Fähigkeit zu positivem Erleben und Handeln gefördert. In der Genussgruppe steht bei jedem Termin jeweils ein Sinnesbereich (Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen, Hören) im Vordergrund. Die Patientinnen und Patienten werden angeregt, auch im Alltag ihre Aufmerksamkeit wieder bewusst auf Angenehmes zu richten.

Weitere Therapiebausteine sind noch Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren, die die Zentrierung aufs Hier und Jetzt und die Stressbewältigung fördern, das Selbstsicherheitstraining als Förderung von angemessenem Kontaktverhalten bzw. Umgang mit Konflikten und die Aktivitätengruppe, die die PatientInnen beim Genießen und Nutzen von Freizeit sowie bei der Wahrnehmung und dem Umsetzen eigener Bedürfnisse unterstützt. Auch ist Unterstützung in Fragen der beruflichen Wiedereingliederung etc. durch den Sozialdienst möglich.

Selbsthilfegruppen stellen einen wichtigen eigenständigen Baustein der Depressionsbewältigung dar. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zur gemeinsamen Suche nach möglichen Bewältigungsformen, aber auch, um von einer Gruppe Gleichbetroffener getragen zu werden. Die Selbsthilfegruppe „Sonnenblume“ tagt jeden zweiten Dienstag in den Räumen der Klinik. Patienten werden ermutigt, schon während des stationären Aufenthaltes Kontakt aufzunehmen.

Weitere Informationen über die Depressionsstation finden Sie auf der website des Bürgerhospitals Friedberg unter [www.kkb-friedberg.de](http://www.kkb-friedberg.de), auf der Seite der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Depressionsstation.

#### Kontakt

R. Munzig  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychologische Psychotherapeutin  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am  
Bürgerhospital Friedberg  
Johann-Peter-Schäfer-Straße 3, 61169 Friedberg  
Telefon: (06031) 89 10



## Wege aus der Depression Angebote des Diakonischen Werkes Wetterau

Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, benötigen ein ganzes Bündel therapeutischer Hilfen. Neben ärztlicher und therapeutischer Betreuung kommt der persönlichen und sozialen Unterstützung des Betroffenen eine wesentliche Bedeutung zu.

Das Diakonische Werk Wetterau bietet Betroffenen wie auch Angehörigen mit seinen Psychosozialen Zentren in Büdingen, Butzbach, Friedberg, Karben und Nidda u.a. folgende Hilfen an:

### *Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen*

Sie sind Anlaufstellen für Menschen mit seelischen Belastungen, drohenden psychischen Erkrankungen oder seelischer Behinderung und deren Angehörige. In Beratungsgesprächen mit Einzelnen, Paaren und Familien, Gesprächsgruppen für Betroffene und Angehörige, in Begegnungsangeboten und Freizeitmöglichkeiten werden Betroffene und Angehörige beraten und begleitet. Wesentlich ist dabei das Eingehen auf die jeweilige psychische Situation und auf soziale Schwierigkeiten.

### *Selbsthilfegruppe für Angehörige*

In Selbsthilfegruppen können sich Angehörige von psychisch kranken Menschen über die Krankheit informieren, positive und negative Erfahrungen austauschen sowie Entlastungs- und Handlungsmöglichkeiten kennen lernen.

### *Sozialpsychiatrisches Krisentelefon*

Das sozialpsychiatrische Krisentelefon (erreichbar an Wochenenden und Feiertagen von 17.00 – 23.00 Uhr) ist ein Angebot für Menschen in akuten seelischen Krisen, die sofort einen fachlichen Ansprechpartner benötigen. Es steht gleichermaßen auch Angehörigen und Nachbarn zur Verfügung.

### *Betreutes Wohnen (Betreutes Einzelwohnen und Wohngemeinschaften)*

Im Betreuten Wohnen werden Menschen mit psychischen Erkrankungen oder seelischen Behinderungen durch begleitende Hilfe bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützt, z.B. bei der Haushaltsführung, der selbstständigen Gestaltung des Tagesablaufs oder bei der Inanspruchnahme fachärztlicher Behandlung.

### *Wohnheim*

Das Wohnheim ist ein Angebot für Menschen, die aufgrund ihrer seelischen Erkrankung (noch) nicht selbstständig in einer eigenen Wohnung oder in einer Familie leben können. Ziel ist die umfassende Stabilisierung des Betroffenen durch zahlreiche Hilfsangebote, vor allem durch das Training eigen-

ständiger Lebensweise oder der Inanspruchnahme medizinischer Hilfen, so dass die Betroffenen in der Lage sind, in einer eigenen Wohnung eigenständig zu leben.

### *Tagesstätten*

Sie bieten Menschen mit psychischen Erkrankungen ein regelmäßiges tagesstrukturierendes Beschäftigungs- und Begegnungsangebot an, das diese auch zur Erprobung der individuellen Belastbarkeit oder zur Vorbereitung auf das Arbeitsleben nutzen können.

### *Integrationsfachdienst*

Er berät und unterstützt schwer behinderte Menschen oder Menschen mit psychischen Erkrankungen bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder bei der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz.

### *Werkstatt*

Die Werkstatt bietet für Menschen mit seelischen Behinderungen 60 geschützte Arbeitsplätze in verschiedenen Arbeitsbereichen.

Mit diesen konkreten Gesprächs- und Beratungsangeboten, mit den tagesstrukturierenden Hilfen, mit differenzierten Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten, mit der Unterstützung am Arbeitsplatz oder dem Angebot eines Werkstatt-Arbeitsplatzes kann aus Hoffnungslosigkeit, die der Wegbegleiter jeder psychischen Erkrankung ist, wieder Hoffnung und aus gebrochenem Selbstvertrauen wieder Zutrauen zu sich selbst entstehen.

### **Kontakt**

Büdingen (0 60 42) 9 79 60-0  
Butzbach (0 60 33) 9 66 69-0  
Friedberg (0 60 31) 72 52-0  
Karben (0 60 39) 9 18 19-0  
Nidda (0 60 43) 9 62 76-0  
An Werktagen vor- und nachmittags erreichbar.

### **Sozialpsychiatrisches Krisentelefon für den Wetteraukreis**

(0700) 0399 0399  
Freitags, samstags, sonntags und an Feiertagen  
von 17:00 bis 23:00 Uhr



## Selbsthilfegruppe für angst- und depressionskranke Menschen in Friedberg

*Was erwartet Sie bei uns?*

Das Telefon klingelt und eine mir unbekannte Stimme fragt, ob das denn der richtige Anschluss für die Selbsthilfegruppe für depressive oder angstkranke Menschen sei. Ich bestätige dies und frage, wie der Anrufer bzw. die Anruferin auf meine Telefonnummer gestoßen ist. Zumeist wird der Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises in Friedberg hergestellt, manchmal über deren Internetportal, leider selten über Ärzte und Psychologen.

Als nächstes will ich wissen, aus welchem Grund sich die Person am anderen Ende der Leitung für unsere Gruppe interessiert. Nach einer kurzen Schilderung der jeweiligen Probleme und Symptomatik stelle ich die eigentlich entscheidende Frage: „Waren oder sind Sie in Behandlung bei einem Arzt oder Therapeuten und was wurde dort festgestellt?“ Eine Selbsthilfegruppe besteht nämlich – wie schon aus dem Namen abgeleitet werden kann – nicht aus Experten, sondern aus selbst betroffenen Laien. So kann ich als selbst Betroffener aufgrund der beschriebenen Symptome nicht sagen, ob da tatsächlich eine Angst- oder Depressionserkrankung vorliegt oder ob etwas ganz anderes dahinter steckt. Eine Selbsthilfegruppe kann, zum Bedauern mancher Anrufer/innen, niemals einen Arzt bzw. Therapeuten/in ersetzen, was auch aus rechtlichen Gründen nicht statthaft wäre.

Steht fest, dass eine krankhafte Angststörung oder Depression vorliegt, lade ich den Anrufer/die Anruferin zu unseren Gruppentreffen ein. Liegt eine konkrete fachliche Diagnose noch nicht vor, bitte ich darum, dies im eigenen Interesse schleunigst nachzuholen und Arzt/Therapeuten zu befragen, ob eine Selbsthilfegruppe im Anfangsstadium der Behandlung im jeweiligen Fall hilfreich erscheint.

Bei den Gruppentreffen werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht. Es wird über krankheitsbedingte Probleme gesprochen und nach Lösungsstrategien aus persönlich Erlebtem gesucht. Es wird aber auch gelacht und sich gegenseitig Mut gemacht. „Das Schönste an der Gruppe ist“, sagte einmal eine Teilnehmerin, „dass ich hier verstanden werde, nichts großartig erklären muss, weil jeder selbst weiß, was es bedeutet, Angstprobleme zu haben oder tief im ‚schwarzen Loch‘ zu sitzen“

Wenigstens einmal jährlich findet auch ein Seminar zu einschlägigen Themen oder eine Exkursion statt. Über die Gruppe entstehen hilfreiche soziale Kontakte bis hin zu dauerhaften Freundschaften. Einen Mitgliedsbeitrag oder sonstige Gebühren gibt es nicht.

*Zwei Hürden müssen aber überwunden werden:*

Das ist zum einen der Griff zum Telefon, um sich bei uns anzumelden. Zum andern das Überschreiten der „Angstschwelle“ beim ersten Besuch der Gruppe. Es ist mir bewusst, dass dies für unseren Personenkreis oft eine große Kraftanstrengung und Selbstüberwindung bedeutet. Aber ich kann Ihnen versichern, die Mühe lohnt sich! Entweder Sie arbeiten bei uns mit, oder es war eben ein weiterer Versuch zur Bewältigung Ihrer Probleme und damit in jedem Fall ein weiterer Schritt auf dem Weg aus der Krise. (F.J. Breiner)

### Kontakt

Selbsthilfegruppe für angst- und depressionskranke Menschen

Treffpunkt: 14-tägig, 18:00 Uhr, Friedberg, Kreishaus, Europaplatz, Raum 84  
Telefon: (064 21) 16 78 16



## 6 Jahre Blickpunkte Karben

Im April 2002 wurde der Blickpunkt, ein Treff für psychisch belastete Menschen und Angehörige in Karben, eröffnet. Es gab bis dahin zwar institutionelle Beratungsstellen, aber kein niederschwelliges Angebot für Betroffene, um sich auszutauschen und gemeinsame Erfahrungen zu sammeln. Menschen mit psychischen Störungen/Leiden ziehen sich eher zurück, aus Scham oder Furcht, dass ihr Leiden nicht ernst genommen oder sogar abgewertet wird.

Neben genetischen Faktoren gibt es auch gesellschaftlich bedingte Auslöser. Überwiegend Frauen sind davon betroffen, sei es durch Überlastung in der Familie, Ausgrenzung oder Vereinsamung und zunehmend durch Unterdrückungsmechanismen am Arbeitsplatz. Aber auch „Nicht-Betroffene“ tabuisieren dieses Thema oft, aus Unkenntnis und Unsicherheit. Dies führt zu Barrieren in den Köpfen und verhindert einen selbstverständlichen Umgang miteinander.

Der Blickpunkt soll langfristig helfen, diese Hindernisse und Ängste abzubauen. Der Offene Treff bietet eine Möglichkeit zur zwanglosen Begegnung, Kommunikation und Entlastung. Gemeinsames Erleben und Handeln steht dabei im Vordergrund. Es werden Aktivitäten und Ausflüge unternommen, Erfahrungen ausgetauscht, präventive Maßnahmen erörtert oder über fachliche aktuelle Themen diskutiert. Entspannungstraining und Vertrauensübungen werden gern wahrgenommen, aber auch Spielen und Feiern gehört dazu. Die Besucher sollen vor allem erfahren, dass sie nicht allein mit ihren Problemen sind.

Durch die lange Kontinuität der Treffen hat sich eine Kerngruppe herausgebildet und eine Vertrauensbasis entwickelt, die ein „Sich Öffnen nach außen“ zulässt und vor allem gegenseitige Unterstützung möglich macht – z.B. in Krisensituationen. Das gemeinsame Erleben und Handeln stärkt Selbstbewusstsein und Gemeinschaftsgefühl. Beides kann zur Stabilisierung beitragen.

### Kontakt

#### Blickpunkt Karben

Treffpunkt: Bürgerzentrum Karben,  
jeden 2. und 4. Montag im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr  
Kontakt: Elke Wojnar  
Telefon: (0 60 39) 4 52 78)



## Selbsthilfegruppe Angst und Mut, Bad Vilbel

Die Gruppe „Angst und Mut“ im Rahmen und in den Räumen der Bürgeraktive Bad Vilbel besteht seit Januar 2002. Sie begann als Versuch eines Betroffenen, sich einzubringen und durch den Austausch in einer Gruppe mit den eigenen Ängsten besser umgehen zu können.

Die Teilnehmer, überwiegend Frauen, aber immer wieder auch Männer, kommen aus unterschiedlichen Gründen: Verlust eines nahe stehenden Menschen, berufsbedingte Probleme, aber auch Ängste oder Depressionen ohne erkennbare Ursache.

Es gibt immer wieder Fluktuation, doch es hat sich ein Kern von fünf bis zehn TeilnehmerInnen gefestigt. Die Gruppe hat ein tragfähiges Vertrauensverhältnis aufgebaut und ist bereit und in der Lage, einander zuzuhören und zu unterstützen. Dazu werden auch Anregungen von außen eingeholt, von Fachleuten, die Hilfe anbieten.

Es geht vor allem darum, niemanden allein zu lassen, dabei Aktivität einzufordern – jeder trägt zum Gelingen der Gruppe bei. Aber es geht auch darum, das Thema Ängste und Depressionen aus der Tabuzone eigener Schuld oder eigenen Versagens herauszuholen.

Gruppentreffen sind jeden 1. und 3. Samstag im Monat um 15:00 Uhr in der Bürgeraktive Bad Vilbel e.V. Betroffene, die mitmachen wollen, können nach einem Vorgespräch teilnehmen. Infos unter Bürgeraktive; Telefon: (0 61 01) 13 84.

### Infos

Interessante Internetadressen zum Thema:

<http://www.buendnis-depression.de/>

<http://www.kompetenznetz-depression.de>

## Auf einen Blick

Selbsthilfegruppen zum Thema „Depression“ im Wetteraukreis

### *Offener Gesprächskreis „Sonnenblume“*

Treffpunkt: Friedberg, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Bürgerhospital

Kontakt: Herrn M. Römer-Peitz

Telefon: (0 60 31) 89 15 30

### *Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Depressionen und Ängsten leiden.*

Unter fachkundiger Anleitung führen wir in der Gruppe Gespräche.

Treffpunkt: Butzbach, Katholisches Gemeindehaus, Am Bollwerk 25, vierzehntägig montags, 17:00–18:30 Uhr,

Telefon: (0 60 33) 52 37 und (0 60 32) 8 45 25

### *Selbsthilfegruppe Blickpunkt*

Offener Treff für psychisch belastete Menschen und deren Angehörige

Treffpunkt: Karben

Telefon: (0 60 39) 4 52 78

### *Selbsthilfegruppe für angst- und depressionskranke Menschen*

Treffpunkt: Friedberg

Telefon: (0 64 21) 16 78 16

### *Diakonisches Werk Wetterau*

Gesprächskreise für Angehörige von psychisch Kranken mit fachlicher Betreuung

Treffpunkt: Nidda

Telefon: (0 60 43) 96 27 61



### Die neue Medizin der Emotionen

Heilung ohne Medikamente und Psychotherapie: wissenschaftlich fundiert und an Einzelfällen plastisch geschildert.

Depression, Zukunftsangst und Stress durch Überforderung sind die Krankheiten unserer modernen Gesellschaft. Der Neurologe und Psychiater David Servan-Schreiber stellt sieben wissenschaftlich überprüfte Behandlungsmethoden vor, die zeigen, dass diese Krankheiten alle heilbar sind. Und zwar ohne Medikamente und jahrelange Psychotherapie, sondern durch die Mobilisierung des „emotionalen Gehirns“ und seiner Selbstheilungskräfte

**Taschenbuch:** 336 Seiten  
**Verlag:** Goldmann (Februar 2006)  
**ISBN-10:** 3442153530  
**ISBN-13:** 978-3442153534



### Depressionen überwinden

In Deutschland leidet jeder Zehnte an Depressionen. Die neuesten Therapieansätze werden vorgestellt und eingeordnet. Mit ausführlichem Medikamentenkapitel. Neu: Depressionen bei Männern – häufig bleiben sie unerkannt. Ein Standardwerk für die Betroffenen, ihre Angehörigen, Ärzte und Psychotherapeuten.

**Gebundene Ausgabe:** 272 Seiten  
**Verlag:** Stiftung Warentest;  
 Auflage: 3. aktualis. A. (November 2005)  
**Sprache:** Deutsch  
**ISBN-10:** 3937880186  
**ISBN-13:** 978-3937880181



### Welchen Sinn macht Depression?

Depressionen spielen sich im Verborgenen ab. Sie gehören zur dunklen Seite des Lebens. Von der lichten Seite her sind sie nur unscharf wahrzunehmen. Selbst schwerere Leidensformen können von geblendeten Augen übersehen werden. Wer aber das drückende Gewicht von Depressionen erfahren hat, weiß um ihre Macht. Er wird sich gegen sie zur Wehr setzen wollen.

Daniel Hell ist Ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Sein integrativer Ansatz hat vielen Menschen geholfen, denn sein neuer Zugang zu einer altbekannten und leider verbreiteten Problematik will depressive Leiden nicht einfach auflösen, sondern zu ihrem Verständnis und damit zu ihrer Linderung beitragen.

**Taschenbuch:** 272 Seiten  
**Verlag:** Rowohlt Tb. (Mai 2006)  
**Sprache:** Deutsch  
**ISBN-10:** 3499620162  
**ISBN-13:** 978-3499620164

Menschen im Wetteraukreis

## Sylvia Becker-Pröbstel, Kinderbürgermeisterin der Stadt Bad Vilbel

Die 48jährige Sylvia Becker-Pröbstel ist seit 2002 Kinderbürgermeisterin der Stadt Bad Vilbel. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin und hat eine zertifizierte Praxis für Ernährungsberatung und -therapie ([www.eat-and-fun.info](http://www.eat-and-fun.info)). Die Schwerpunkte ihrer beruflichen Tätigkeit liegen in der Einzelberatung, in der Prävention und Therapie von Ess-Störungen bei Kindern und Jugendlichen, in der Multiplikatorenfortbildung und Elterninformation, in der Vortragstätigkeit, sowie in der wissenschaftlichen Beratung verschiedenster Institutionen. Sylvia Becker-Pröbstel kooperiert eng mit dem Verein Balance e. V. in Frankfurt, dem Gesundheitsamt, den Krankenkassen und auch dem Stadtschulamt. Sie ist als Expertin beim Hessischen Rundfunk gelistet und vertritt ihren Berufsverband (VDOE) in Berlin beim Ausschuss des Bundesministeriums für Verbraucherschutz und Ernährung. Sie hat mitgewirkt beim Kinderbuchprojekt „Willi will's wissen – Ernährung“. Sie ist verheiratet und Mutter von drei Kindern.

### **Was macht eine Kinderbürgermeisterin eigentlich?**

Ich höre zu, frage nach, fühle mit, berate, rege an, vermittele weiter, gebe Ideen, vernetze, ebne Wege und stärke und motiviere zur Eigeninitiative, Selbsthilfe und fördere die Eigenverantwortung.

Ich bin Ansprechpartnerin für Kinder und habe den „Auftrag“ deren Interessen und Bedürfnisse herauszufinden, um mit ihrer Hilfe eine noch kind- und familienfreundlichere Stadtentwicklung zu ermöglichen. Unterstützung erfahre ich durch unsere führenden Politiker, das Familienbüro und den Fachbereich Jugend- und Soziales in Bad Vilbel. Inzwischen hat sich dieses Amt zu einer Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und deren Familien sowie für Bürger aller Altersstufen entwickelt.

### **Wie wird man Kinderbürgermeisterin?**

Gute Frage - ich wurde ernannt, aus heiterem Himmel, so kam es mir zumindest vor, als der ehemalige Bürgermeister Herr Biwer mich ansprach. Dem voraus gingen 12 Jahre ehrenamtliche Arbeit im Elternbeirat von Kitas und als 1. Vorsitzende im Schulelternbeirat verschiedener Schulen. In dieser Zeit kümmerte ich mich um die Organisation von Betreuungseinrichtungen, um Hausaufgabenhilfen, Lehrerversorgung, Unterrichtsabdeckung, es gelang der Erhalt und Ausbau einer Schule sowie die Implementierung von Unterrichtsmodulen z. B. zum Thema „Sucht und Gewalt“. In dieser Zeit entstand der Kontakt zur Stadt – ich suchte und fand dort Unterstützung für meine Aktivitäten.

### **Sind Sie die einzige Kinderbürgermeisterin im Wetteraukreis?**

Ja und nein. Ja, was den Titel anbelangt. Nein, wenn ich meine Arbeit gleichstelle mit den Kinderbeauftragten in anderen Städten.



### **Welche Erfahrungen sind Ihnen bei Ihrer Arbeit von Nutzen?**

Die Welt und das Leben aus der Sicht der Kinder zu sehen. Sie haben Ideen, Wünsche und Bedürfnisse, die auch für uns Erwachsene wichtig und gut sind. Außerdem profitiere ich von meinen persönlichen Erfahrungen in der Familie, den Fortbildungen und der Arbeit in den Kitas und Schulen. Hier entstanden und entstehen viele Kontakte und mein eigenes Netzwerk.

### **Gibt es Ziele, die Sie unbedingt aus Ihrer Position heraus erreichen wollen?**

Ein Nahziel ist die nachhaltige Implementierung eines Forums in dem die Jugendlichen sich einbringen. Das Fernziel: Ich wünsche mir, dass es selbstverständlich wird, dass die Interessen und Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen berücksichtigt werden, auch wenn sie keine Wähler sind. Die Entwicklung und Fortschreibung eines gesundheitlichen Präventionskonzeptes mit salutogenetischem Ansatz für die ganze Stadt ist eher eine Vision.

### **Haben Sie Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen, z.B. von Elterngruppen?**

Gast- und Beratungserfahrung ja, aber keine Gründungserfahrung. Ich setze mich aber gerade im Zusammenhang mit den Themen Ess-Störungen und Adipositas mit dieser Therapieform auseinander.

### **Was prägt Ihr Leben außerhalb von Arbeit?**

Mein Leben in der Familie, mein Kinderbürgermeisteramt, meine professionelle Arbeit und sogar meine Hobbys sind eng miteinander verwoben und befruchten und beeinflussen sich gegenseitig. Eine spezielle Prägung erfährt mein Leben durch das Interesse an anderen Kulturen, die ich bereise und in deren Tänzen und Lebensstilen ich Wertvolles für mein eigenes Leben entdecke. Seit vielen Jahren widme ich mich vor allem dem orientalischen Tanz und dieser Kultur. Stark beeinflusst wird mein Denken und Handeln durch den christlichen Glauben und das Engagement bei „Kirche anders“ in Bad Vilbel. (Sylvia Becker-Pröbstel/Martina Deierling)





## „Wenn das Bettlaken im Baum hängt“

Innovative Ideen in der Öffentlichkeitsarbeit. Sehr gut besuchte Fortbildung der Selbsthilfe-Kontaktstelle und des Forums für Selbsthilfegruppen des Wetteraukreises

Von den 130 Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis kamen 40 interessierte Kontaktpersonen zur Fortbildung „Wenn das Bettlaken im Baum hängt – innovative Ideen in der Öffentlichkeitsarbeit“. Vor dem Beginn der Fortbildung, gab es einen kurzen Informationsaustausch. Die Selbsthilfegruppe „Besser Essen“ Bad Nauheim stellte ihre Arbeit vor. Ziel der Gruppe ist es, festsitzende Essgewohnheiten zu überprüfen und alte, oft schädliche Verhaltensweisen abzulegen.

Anschließend informierte Anette Obleser die Anwesenden über die geplante Selbsthilfe- und Informations-MEILE in der Fußgängerzone in Bad Nauheim, am 23.08.2008, 10:00 bis 17:00 Uhr. Dort können alle Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen des Kreises ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit vorstellen. Auch haben an diesem Tag die Bad Nauheimer Vereine die Möglichkeit, für sich zu werben und das Freiwilligenzentrum „Aktiv für Bad Nauheim“ wird alle Neubürger begrüßen. In diesem Rahmen verleiht das Freiwilligenzentrum die Ehrenamtscard an verdiente Ehrenamtler/innen.

Die Referentinnen Claudia Koch und Birgit Moskalenko führten in das Thema Öffentlichkeitsarbeit ein. Dabei machten sie deutlich, dass Öffentlichkeitsarbeit mehr ist als nur Presseartikel zu verfassen und Flyer zu verteilen.

Mit außergewöhnlichen Ideen und Instrumenten zur Präsentation verblüfften sie die TeilnehmerInnen, z.B. bei einer Selbsthilfe- und Informations-Meile. In Kleingruppen erarbeiteten sich dann die Anwesenden Kreatives für ihre zukünftige Selbstdarstellung.

So kann ein Informationsstand in der Fußgängerzone mit rhythmischen Klängen oder improvisierter Musik auf sich aufmerksam machen. Ein mit Plastikfolie überzogener und mit Schlagwörtern beschrifteter Kartonstapel fällt den Passanten mit Sicherheit ins Auge. Führen die Gruppen einen kleinen Sketch oder ein kurzes Theaterstück auf, so bleiben bestimmt interessierte Menschen am Ausstellungsstand stehen. Auch die Idee, eine Tapete zu beschriften, diese am Boden zu befestigen, evtl. auch übereinander gereiht, in Form eines Zebrastreifens, ist ein innovativer Gedanke. Die Anwesenden waren sehr motiviert Ideen auszuarbeiten, um die Neugierde Anderer zu wecken.

Mit Elan und Tatendrang für die Zukunft verabschiedeten sich die TeilnehmerInnen.

Gewünscht wurde eine weitere Fortbildungsveranstaltung zur Frage: Wie können Mitglieder der Selbsthilfegruppe zu Aktivitäten motiviert werden? (Anette Obleser)



# SELBSTHILFE- und INFORMATIONSM - E - I - L - E des Wetteraukreises



## „Gesund und Aktiv in Bad Nauheim“

- Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen des Wetteraukreis stellen ihre Arbeit an Ständen vor
- Das Freiwilligenzentrum „Aktiv für Bad Nauheim“ begrüßt die Neubürger und verleiht die Ehrenamtscard
- Der Bad Nauheimer Vereinsring stellt sich vor

23.08.2008

10:00 – 17:00 Uhr

Bad Nauheimer Fußgängerzone

Schirmherr: Herr Bernd Witzel, Bürgermeister Bad Nauheim

Förderer:



KNAPPSCHAFT



vdak

Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V.



AEV - Arbeiter-Ersatzkassen-Verband e.V.

## Mitstreiter/innen gesucht

*Neuer Gesprächskreis für Angehörige von Demenzzkranken*

Treffpunkt: Bad Vilbel  
Telefon: (0 61 01) 8 72 79

*Neue Selbsthilfegruppe für Männer mit Krebserkrankungen*

Treffpunkt: Büdingen  
Telefon: (0 60 42) 63 34

*In Planung*

Selbsthilfegruppe für an Morbus Basedow erkrankte Menschen. Kontakt über Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises. Telefon: (0 60 31) 83 23 45

## Fortbildungsveranstaltung für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

**Thema:** Mit Moderationstechniken Gruppen besser leiten, Teil II

**Zielgruppe:** Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Dieser Kurs will, aufbauend auf dem vorherigen Kurs, die TeilnehmerInnen insbesondere mit der Ergebnissicherung von gruppenorientierten Planungs- und Problemlösungssequenzen vertraut machen. Welche Fehler auf dem Wege zur Ergebnissicherung sind zu vermeiden, welche Ergebnisse sind wie zu sichern, wie wird gesammelte Komplexität sinnvoll reduziert, die Akzeptanz der Entscheidungen erhöht und Verantwortlichkeit für das Ergebnis hergestellt. Die in Kurs I vermittelten Kenntnisse zur Gestaltung von Moderationssequenzen werden aufgefrischt, vertieft und ergänzt. Falls TeilnehmerInnen ein bestimmtes Thema bearbeiten möchten, können Sie es bei der Anmeldung mit angeben.



*Sehr abwechslungsreich und humorvoll gestaltete Günther Biwer bereits den 1. Teil der Fortbildung im November letzten Jahres. Auch dieses Jahr wird der 2. Teil bestimmt wieder interessant werden.....*

### Kontakt

Termin: 08.11.2008, 09:00 – 13:00 Uhr  
 Ort: Friedberg, Kreishaus, Europaplatz, Raum 101  
 Referent: Günther Biwer, Moderationstrainer, Bad Vilbel  
 Kosten: Keine

Anmeldung über Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises  
 Telefon: (0 60 31) 83 23 45  
 E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)

## MS-Frösche Büdingen-Altenstadt „Gemeinsam geht's leichter“

Die Selbsthilfegruppe MS-Frösche Büdingen-Altenstadt wurde am 19.06.2002 auf Initiative einiger an Multipler Sklerose Erkrankter in Büdingen gegründet. Die Initiatorin hierfür war Ingrid Türk, die seitdem, gemeinsam mit einem Führungsteam, die Gruppe leitet. Hilfestellung bei ihrer Gründung erhielten die MS-Frösche durch Anette Obleser von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Wetteraukreises. Der Partner für die krankheitsspezifischen Belange ist die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – DMSG, in welcher die Gruppe auch organisiert ist.

### *Was ist Multiple Sklerose, kurz MS genannt?*

Es ist die am häufigsten auftretende organische Erkrankung des zentralen Nervensystems. Diese, meist schubförmig auftretende Krankheit, wird durch zahlreiche (multiple) entzündliche Veränderungen im Gehirn und Rückenmark verursacht. Beim Abheilen entstehen Vernarbungen (Sklerose), welche die Störungen am zentralen Nervensystem verursachen. Der Verlauf der Erkrankung ist individuell, von milden Schüben bis zu aggressiven Verlaufsformen mit starken körperlichen Einschränkungen. Die „Krankheit mit den vielen Gesichtern“

kann nicht geheilt werden, rechtzeitige Therapien können sich jedoch positiv auf die Folgeerscheinungen auswirken.

Die Gruppe, von ehemals sechs Gründungsmitgliedern auf jetzt über 30 gewachsen, sieht es als ihre Aufgabe an, Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, und Möglichkeiten zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch zu bieten. Durch Kurse und Veranstaltungen die Hürden des täglichen Lebens zu meistern und die Mitmenschen für die Probleme behinderter und kranker Menschen zu sensibilisieren, ist für sie genau so wichtig wie das gesellige Zusammensein bei fröhlichen Festen und gemeinsamen Ausflügen.

Da sich die Gruppe nur aus Spenden finanziert, musste für den ersten gemeinsamen Ausflug bis 2005 gewartet werden, als die sogenannte „Weihnachtsspende“ des hessischen Ministerpräsidenten auch die Kasse der MS-Frösche auffüllte. Mit dieser Spende werden besonders rührige Selbsthilfegruppen bedacht, was natürlich mit Freude und auch ein bisschen Stolz auf die geleistete Arbeit von der Gruppe aufgenommen wurde. War der erste Ausflug in die hessische Landeshaupt-





stadt noch eine Tagesfahrt, der Probelauf sozusagen, folgten in den beiden darauffolgenden Jahren jeweils Fahrten über drei Tage. Die Unterbringung in behindertengerechten Hotels und die Fahrten mit entsprechend ausgelegten Bussen ist dabei natürlich zwingend notwendig. Hier hat Ingrid Türk ihr Organisationstalent, wie in vielen anderen Fällen, hervorragend bewiesen.

Erwähnenswert die Initiative der Düdelsheimer Georg-August-Zinn-Schule. Schüler und Lehrer organisierten im Sommer 2003 einen „Run for Help“, dessen Erlös den MS-Fröschen gespendet wurde. Erfreulich auch die vielen Spenden, welche der Gruppe in den vergangenen Jahren von Privatpersonen, Institutionen und Sponsoren zuteil wurden. Damit können die Aktivitäten wie Vorträge, diverse Kurse, Lachtherapie und ähnliches, aber auch die für die Gruppendynamik so wichtigen gemeinsamen Feste und Ausflüge mitfinanziert werden. Viele Erkrankte haben bedingt durch die MS ihre sozialen Bindungen eingeschränkt oder gar verloren. Eine gut funktionierende Gemeinschaft kann hier zumindest dazu beitragen, diesen Missstand etwas abzumildern. Und die regelmäßigen, gut besuchten Zusammenkünfte, welche immer am zweiten Mittwoch eines Monats in der Willi-Zinnkann-Halle in Büdingen stattfinden, beweisen, dass die MS-Frösche Büdingen-Altstadt dies in ihrem Rahmen durchaus erreichen können. Die Krankheit ist bei den Treffen nie das beherrschende Thema. Natürlich spielt die MS eine Rolle. Aber wichtiger sind das miteinander Reden und, noch wichtiger, das miteinander

Lachen. Und das kommt hier wirklich nicht zu kurz! Ob jung oder alt, ein Generationenproblem gibt es hier wirklich nicht. Der Zusammenhalt ist einfach klasse und für manche Außenstehende schon fast unbegreiflich, hat man es doch mit unheilbar Kranken zu tun.

*„Gemeinsam geht's leichter“ ist kein Lippenbekenntnis sondern gelebte Selbstverständlichkeit.*

Spektakulär in diesem Sinn ist eine von der Gruppe initiierte Aktion, bei der in Büdingen der Bürgermeister, der Erste Stadtrat, je ein Mitarbeiter des Kreisbauamtes und des an der städtebaulichen Entwicklung beteiligten Planungsbüros eine Rundfahrt im Rollstuhl durch die Altstadt unternahmen und so am eigenen Leibe erfahren, mit welchen Unwegsamkeiten Gehbehinderte täglich konfrontiert werden. Die hieraus gewonnen Erfahrungen sollen zukünftig unbedingt in die Planungen einfließen. Einige als Problempunkte erkannte Gegebenheiten konnten schon innerhalb kürzester Zeit mit wenig Aufwand verbessert werden. Ein Behindertenbeirat wird in Büdingen eingerichtet.

#### Kontakt

Ingrid Türk, Telefon: (06041) 2 79, Gruppenleiterin  
Spendenkonto: Volksbank Büdingen,  
Konto-Nummer: 30 2064 01, BLZ: 507 613 33



Tipps für erfolgreiche Gruppenarbeit

## Selbsthilfegruppen den Rücken stärken

### Hilfe zur Hilfe, der Blick von Außen.

Bei aller Kompetenz der Teilnehmer/innen einer Selbsthilfegruppe, der Blick von außen kann sehr hilfreich sein.

**B**eim Start einer Selbsthilfegruppe gibt es viele Fragen und Unsicherheiten, glücklicherweise auch den Schwung des Anfangs, nämlich – endlich ein lange gewünschtes Unterfangen in die Tat umgesetzt zu haben.

Gesundheitliche und soziale Probleme, der Grund des Zusammenkommens der SHG, enthalten eine Menge Zündstoff. Zwischen diesen Extremen soll die Gruppe klare Strukturen finden, in denen sich die Teilnehmer zurechtfinden können.

Der Elan des Anfangs soll erhalten, oder noch besser gesteigert werden. Hier wird sich zeigen, wer in der Gruppe aktiv ist, wer eher konsumierendes, passives Verhalten hat. Mancher Teilnehmer bleibt weg, neue kommen hinzu, Strategien und Erwartungen verändern sich oder werden in Frage gestellt.

Kommt die Selbsthilfegruppe in die Krise, dann ist Hilfe von außen besonders nötig.

1. Professionelle Hilfe von Therapeuten, Ärzten und weiteren entsprechenden Berufsgruppen können einer SHG über schwierige Momente weiterhelfen, mit Fakten zu dem jeweiligen Thema, mit gruppenspezifischer Beratung. Diese Hilfe zu organisieren obliegt den Teilnehmern/innen.

2. Mitglieder anderer Selbsthilfegruppen können bei Problemen helfen. Ihr Abstand zu der bestehenden Gruppe öffnet neue Sichtweisen, motiviert, macht Mut, nimmt Unsicherheiten. Vielleicht liegen dort schon Rezepte, Bücher und sonstige brauchbare Anleitungen vor. Es muss nicht zwingend etwas Neues geschaffen werden.

3. Selbsthilfe-Kontaktstellen sind vertraut mit diesem Dilemma, hier erfährt man Lösungsmöglichkeiten. Bei der Suche nach Beratern kann von dieser Stelle aus sicher geholfen werden. Informationen aus gesundheitlichen und sozialen Diensten laufen da zusammen, weitere Adressen von SHG werden gesammelt. Öffentlichkeits- und Pressearbeit werden hier professionell geleistet. Sie stehen mit den Landes- und Bundesverbänden in Kontakt.

Sie geben praktische Unterstützung beim Aufbau einer neuen Gruppe, helfen bei allen nötigen Schritten, wie z.B. Räumlichkeiten finden. Das Wissen ist da, es muss nur für die Gruppe aufbereitet werden.

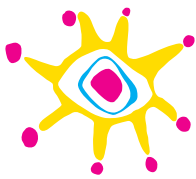
Eines ist sicher, die Entscheidung, wie Probleme gelöst werden, liegt stets bei der Selbsthilfegruppe allein.



## Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

<b>A</b>	Goldenhar-Syndrom / Ohrmuschel-dysplasie	<b>R</b>
Adoption		Rheuma
Alleinerziehend	<b>K</b>	<b>S</b>
Allergie	Kinderwunsch	Schilddrüsenerkrankung (Hashimoto-Thyreoditis)
Alzheimer / Demenz	Kreberkrankung	Schlaganfall / Schädelhirnverletzungen
Aufmerksamkeitsstörungen / Hyperaktivität / Wahrnehmungsstörungen	<b>L</b>	Schmerzen
<b>B</b>	Langzeitkoagulation / Marcumarpatienten	Seelische Gesundheit
Behinderungen allgemein	Lymphschulung zur Selbsttherapie	Sehbehinderung
Borderline-Syndrom	<b>M</b>	Sekteninformation
<b>D</b>	Morbus Bechterew	Sexueller Missbrauch
Diabetes mellitus	Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	Sklerodermie
Dialyse	Morbus Parkinson	Soziales Miteinander
Down-Syndrom	Multiple Sklerose	Suchterkrankung
<b>E</b>	<b>O</b>	<b>T</b>
Ehlers-Danlos-Syndrom	Organtransplantation	Trauerverarbeitung
Ernährung	Osteoporose	Trennung und Scheidung
Erziehung	<b>P</b>	Tuberöse Sklerose
<b>F</b>	Pflegende Angehörige	<b>U</b>
Fibromyalgie	Polio / Kinderlähmung	Uebergewicht
Frauen	Prävention / Vorbeugung	<b>Z</b>
<b>G</b>	Psoriasis	Zoeliakie / Sprue
Gehörlos	Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige	
Geistige Fitness		





### Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 199  
61169 Friedberg

Telefon: (060 31) 83 23 45 (8:00 – 12:00 Uhr)  
PC-Fax: (060 31) 83 91 23 45  
E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)  
Internet: [www.wetteraukreis.de](http://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: Martina Deierling  
Frankfurter Straße 15  
61118 Bad Vilbel

Telefon: (061 01) 13 84  
Fax: (061 01) 98 38 46  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)  
Internet: [www.buergeraktive.de](http://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 16. Selbsthilfzeitung für den Wetteraukreis möglich.*

