

# Anlaufstelle für Menschen in Not

Sekos Gelnhausen leistet seit mehr als 30 Jahren Hilfe zur Selbsthilfe

**Gelnhausen (jil).** Nach einer schweren Diagnose steht man als Betroffener oder auch als Angehöriger oftmals mit einigen Sorgen und Nöten da, fühlt sich alleingelassen vor einem ungewissen Lebensabschnitt. Selbsthilfegruppen sollen helfen, die eigene Krankheit besser zu verstehen sowie Krisen und Probleme gemeinsam zu bewältigen. Das Resignieren und auch die Isolation vor der Krankheit sollen auf diese Weise verhindert werden. Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen will genau diesen Menschen Halt bieten und zur Seite stehen. Unter dem Motto „Gemeinsam. Für Gesundheit“ bildet sie eine Anlaufstelle für Menschen in Not.

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen wurde 1986 auf Initiative eines Sozialarbeiters der AOK gegründet. Einige Menschen mit ähnlichem Schicksal schlossen sich zu dieser Zeit zu einem gemeinnützigen Verein zusammen und bewarben sich auf ein Modellprojekt der Selbsthilfe. Heute, nach 31 Jahren, stellt die Sekos noch immer die Schnittstelle zwischen verschiedensten Betroffenen dar. Der Trägerverein, die regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig, wird repräsentiert von einem ehrenamtlichen Vorstand.

In der Selbsthilfekontaktstelle selbst arbeiten lediglich zwei Mitarbeiter. Den sozialen Bereich deckt Diplom-Pädagoge Dr. Roland Bauer ab, während Julia Schewzow sich



Verwaltungsangestellte Julia Schewzow und Diplom-Pädagoge Dr. Roland Bauer unterstützen die verschiedenen Selbsthilfegruppen. FOTO: BENDER

um die anfallenden Verwaltungsaufgaben kümmert. Gefördert wird der Verein vom Land Hessen, dem Main-Kinzig-Kreis und Krankenkassen. Dennoch ist der Verein ebenso auf private Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen, um die zukünftige Hilfe zu sichern.

Insgesamt 75 Selbsthilfegruppen sind in den zwei Gruppenräumen der Kontaktstelle in Gelnhausen untergebracht. Hessenweit gibt es 22

dieser Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen, fünf von ihnen wurden mit dem Qualitätsmanagement ausgezeichnet, darunter auch die Sekos in Gelnhausen. Seine Aufgabe sieht der Verein darin, Betroffene bei der Suche nach einer Gruppe zu beraten und Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit zu unterstützen. Darunter fallen unter anderem Fachvorträge, Begleitung in schwierigen Gruppensituationen und Unterstützung



**SEKOS hilft**  
Mut zu machen.

**SEKOS hilft**  
Betroffenen Verständnis zu vermitteln.

**SEKOS hilft**  
mit Toleranz und Respekt  
Wertgefühle zu stärken.

**SEKOS hilft**  
erste eigene Schritte in ein neues  
und besseres Leben zu gehen.

Informieren Sie sich über unsere Angebote.  
Wir bieten Ihnen Selbsthilfegruppen und  
Fachreferate zu den unterschiedlichsten  
Themen.

SEKOS [www.sekos-gelnhausen.de](http://www.sekos-gelnhausen.de)

bei Neugründung. „Durch Informationsveranstaltungen und Gruppenvertretertreffen soll ein Boden für ein selbsthilfefreundliches Klima geschaffen werden“, erklärt Dr. Roland Bauer. Um dies zu gewährleisten, wird gemeinsam mit Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens, mit Experten unterschiedlicher Fachrichtungen sowie ehrenamtlichen Helfern zusammengearbeitet.

Im vergangenen Jahr wandten sich 1300 Hilfesuchende an die Beratungsstelle in Gelnhausen. Darunter befinden sich Menschen mit akuten oder chronischen Erkrankungen, mit Behinderungen, aus besonderen sozialen Situationen oder in seelischen Krisen. Häufige Themen der Gruppen sind Alkoholismus, Diabetes und Schlaganfälle. „Es ist allerdings zu beobachten, dass sich zunehmend Menschen mit Problemen im psychischen Bereich an uns wenden“, ergänzt Dr. Bauer. Sei der Arzt noch vor einigen Jahrzehnten alleine für die Gesundheit des Menschen verantwortlich gewesen, wolle der Patient heute mündig sein und dem Arzt auf Augenhöhe begegnen. Im Laufe der Jahre habe sich der Erkrankte vom unmündigen zum informierten und letztlich zum kompetenten Patienten entwickelt. „Die Selbsthilfe ist die Idee des Experten in eigener Sache“, erläutert der Diplom-Pädagoge. Die Selbsthilfegruppen sind demnach ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die in ähnlichen Situationen stecken. Gemeinsam sol-

len sie für eine Verbesserung ihrer psychischen und sozialen Probleme sorgen.

Oft wirft der medizinische Rat einige Fragen auf, und die Fülle der Informationen verwirrt so manchen Patienten. Durch die Gruppe erfahren die Betroffenen Solidarität und Verständnis. Neuerkrankte können so von dem Wissen anderer profitieren und erfahren, was die Diagnose für ihr soziales Leben bedeuten wird. Isolation und Einsamkeit sollen auf diese Weise verhindert werden, und der Betroffene kann sich aktiv mit seinem Problem auseinandersetzen, ohne damit alleine zu sein. Die gemeinsame Bewältigung der verschiedenen Krisen sorgt für einen psychosozialen Gewinn und für mehr Selbstbewusstsein des Einzelnen. Darüber hinaus werden Hemmschwellen abgebaut und neue private Kontakte aufgebaut. Durch gemeinsame Aktivitäten und regelmäßige Gruppentreffen kann neue Energie zur Bewältigung der Krankheit und des Lebens getankt werden.

Die Selbsthilfe stelle allerdings keine Alternative zur ärztlichen Behandlung oder einer Therapie dar, sie diene lediglich der Ergänzung, dem Erfahrungsaustausch und der Verbesserung des seelischen Zustands, betont Dr. Bauer. Neben den Selbsthilfegruppen bietet die Sekos auch Fortbildungen und Vorträge. Interessierte können sich unter Telefon 06051/ 4162 oder 4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) an die Kontaktstelle wenden.

# Hilfe im Kampf für ein trockenes Leben

Anonyme Alkoholiker unterstützen Betroffene in Gelnhausen seit sieben Jahren

**Gelnhausen** (re). Seit rund sieben Jahren sind die Anonymen Alkoholiker (AA), dank der Mithilfe der Sekos Gelnhausen, wieder in der Barbarossastadt vertreten. Jeden Sonntag um 18 Uhr trifft sich eine Gruppe von acht bis 15 betroffenen Alkoholikern in den Räumen der Sekos in der Bahnhofstraße 12. Gemeinsame Gespräche werden geführt, um sich über Erfahrung, Kraft und Hoffnung zur Bewältigung der Krankheit auszutauschen. Dabei stellt sich immer wieder heraus, dass es aufgrund der modernen medizinischen Begleitung gar nicht so schwer ist, aus dem nassen Zustand des Alkoholismus herauszukommen – Schwierigkeiten tauchen zumeist auf, wenn es darum geht, auch trocken zu bleiben.

Nach persönlichen Erfahrungen der AA kommt es für den Alkoholiker wesentlich darauf an, ehrlich mit sich selbst umzugehen und sich einzugestehen, dass er mit der Droge Alkohol nicht umgehen kann. Dies funktioniert nur dann, wenn die Betroffenen akzeptieren, einer Droge – dem Stoff Alkohol gegenüber – völ-

lig machtlos zu sein. Einher geht diese Erkenntnis mit dem Wissen, dass der Alkohol auf Dauer aus dem Leben des Alkoholikers verschwinden muss. Das aber ist für ein neues Mitglied in der Gemeinschaft keine Frage. Entsprechend den Erfahrungen der AA beginnt das trockene Leben damit, lediglich 24 Stunden das Glas stehen zu lassen, und wenn das nicht geht, dann halt eben für einen kürzeren Zeitraum. Das heißt, der einzelne AA versucht, nur für heute zu leben und die Vergangenheit sein zu lassen sowie sich weniger Gedanken um die Zukunft zu machen, da diese noch kommt und aus der Sicht des heutigen Tages nicht beeinflussbar ist.

In der Literatur der AA ist dazu zu lesen, dass jeder Mensch nur die Schlacht von einem Tag schlagen kann. In den Treffen wird vermittelt, was es für den Trockenen bedeutet, Verantwortung für sich zu übernehmen, da in den nassen Zeiten das Gefühl des Verantwortungsbewusstseins für sich und die Familie verloren gegangen ist. Es ist deshalb in einem Treffen immer wieder möglich, dass Betroffene aus ihrem nassen Leben erzählen, wie viele Fehler

sie durch den Alkoholkonsum gemacht haben und wie es gelungen ist, mit Hilfe der AA zurück in die normale Gemeinschaft zu finden.

Wichtiger Aspekt der Treffen ist die Tatsache, dass es sich beim Alkoholismus um eine Krankheit handelt, die Körper, Seele und Geist des Süchtigen erfasst, und es keine Schande ist, krank zu sein. Bedeutend ist auch die Erkenntnis, dass Alkoholabhängige sich nicht hinter der Krankheit verstecken dürfen. Zu diesem lebensrettenden Schritt laden die AA Gelnhausen herzlich ein.

Wie immer beginnt das Treffen mit der Präambel: „Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.“ Es fallen keine Mitgliedsgebühren an. Der Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

# Prägende Persönlichkeit der Selbsthilfe

Anni Koch ist am Samstag im Alter von 90 Jahren gestorben / Landrat: Frau mit Vorbildwirkung

**Main-Kinzig-Kreis** (re). Über viele Jahre war Anni Koch weit über die regionalen Grenzen hinaus eine der prägenden Persönlichkeiten in der Selbsthilfe. Als langjährige Vorsitzende der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen und Vorsitzende des Hessischen Landesverbandes der Deutschen Huntington-Hilfe leistete sie Außergewöhnliches. Am Samstag ist sie im Alter von 90 Jahren gestorben.



Anni Koch 2014, als sie den Sekos-Vorsitz an Ole Schön weitergab. FOTO: ARCHIV

Für ihr außergewöhnliches Wirken für die Allgemeinheit wurde Anni Koch 2012 mit dem Bundesverdienstkreuz 1. Klasse ausgezeichnet. Bereits 1997 hatte sie den Ehrenbrief des Landes Hessen und 2002 das Bundesverdienstkreuz am Bande erhalten. Im vergangenen Jahr feierte sie ihren 90. Geburtstag. „Anni Koch hat Großartiges für unsere Bürgerge-

sellschaft geleistet“, zollt Landrat Erich Pipa der Verstorbenen für ihr Lebenswerk seinen großen Respekt. „Die maßgebliche Mitarbeit

bei den Selbsthilfekontaktstellen in Gelnhausen und deren langjährige Leitung war ein Engagement, von dem heute noch Tausende

Menschen im Main-Kinzig-Kreis profitieren. Anni Koch war eine Frau mit Vorbildwirkung, die mit ihrem Engagement und ihrem Sachkenntnis vielen Menschen neuen Lebensmut gab.“

Anni Koch wuchs im ungarischen Bonyhad auf, während des Zweiten Weltkrieges wurde sie von den Russen in ein Arbeitslager am Ural verschleppt und dort ein Jahr nach Kriegsende erlassen. Sie kehrte zu ihren Eltern heim, die inzwischen im Main-Kinzig-Kreis lebten, und heiratete 1952 Gregor Koch. Als ihr Mann 1971 an der seltenen Huntington-Infektion erkrankte, war dies der Auslöser für ihr soziales Engagement. „Wenn etwas über die Sekos gesagt wird, dann ist das für mich immer untrennbar mit dem Namen Anni Koch verbunden. Ich werde sie als langjährige Wegbegleiterin und gute Freundin in Erinnerung behalten“, sagt Pipa.



Von links: August Prasch, Marc Raschke, Dr. Roland Bauer, Monika Dettke, Dr. Winfried Kösters, Susanne Strombach, Dr. Christoph-Gerard Stein, Robert Vey und Herbert Schneider. FOTO: LUDWIG

# Der mündige Patient

„Selbsthilfe im Dialog“ in der Gelnhäuser Stadthalle

**Gelnhausen (jol).** Bereits seit 15 Jahren lädt die Gesundheitskasse AOK Hessen jährlich zur Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ ein. Am Samstag stand in der Gelnhäuser Stadthalle das Thema „Der mündige Patient“ im Mittelpunkt. Vor einer ausführlichen Podiumsdiskussion vor mehr als 120 Besuchern stellte Marc Raschke vom Klinikum Dortmund und dem Pionier aus Essen gefolgt und habe eine „Patientenhochschule“ eingerichtet. „Wer sich anmeldet, besucht Vorträge, legt eine Prüfung ab und bekommt ein Zertifikat“, erläuterte Raschke. Dabei würde viel Wissen in den Bereichen Praxis, Politik und Medizin vermittelt. Ziel ist es, einen mündigen Patienten zu schaffen, der mit dem Arzt auf Augenhöhe reden kann, aber auch in Sachen Vorbeugung und Rehabilitation durch das richtige Verhalten einen guten Weg einschlagen kann. Natürlich sei es nicht richtig, dann mit dem Zertifikat zum Arzt zu rennen und darauf zu verweisen. „Es geht um ein gutes Miteinander.“

ter Studien zu einer seltenen Krankheit auf den Tisch zu knallen“, sagte Marc Raschke. Das medizinische Wissen verdoppele sich alle zwei Jahre, weshalb ein Hausarzt da einfach nicht Schritt halten könne. Mit mehr als 400 Studenten an mittlerweile drei Patientenhochschulen sei der Weg beschritten, für mehr Verständnis zu sorgen. „Ich freue mich als Arzt, dass es die Patientenhochschule gibt“, sagte Dr. Christoph-Gerard Stein zu Beginn der Podiumsdiskussion. Als beratender Arzt im Medizinischen Kompetenzzentrum der AOK kenne er die Situation genau. Die Zeit der „Götter in Weiß“ sei vorbei. Die Ärzte müssten sich darauf einstellen, besser zu beraten und dem mündigen Patienten die Wahl zwischen verschiedenen Wegen der Behandlung zu ermöglichen.

Als Vertreter der Selbsthilfe wusste August Prasch (Deutsche Parkinson Vereinigung Gelnhausen) genau, was der erste Schritt sein muss. „Wir müssen zuerst unsere Krankheit akzeptieren. Das ist gar nicht so leicht“, weiß er aus eigener Erfahrung. Dem stimmte Monika Dettke (Deutsche Multiple Sklerose Vereinigung) zu. Dabei helfe es, über die Selbsthilfe Kontakte zu anderen Betroffenen zu finden und sich mit diesen auszutauschen. Dr. Roland Bauer (Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen) wies auf Nachfrage des Moderators Dr. Winfried Kösters darauf hin, wie wichtig

gehörigen sind. Man könne sich nur gemeinsam der Krankheit stellen. In den Selbsthilfegruppen seien sehr viele mündige Patienten zu finden, die sich über Jahre großes Fachwissen und Erfahrung erarbeitet hätten. Dies gelte es zu nutzen. Dr. Stein ergänzte, dass die Ausbildung der neuen Generation Ärzte ebenfalls der aktuellen Situation angepasst werden müsse und als Pendant zur Patientenhochschule gebraucht werde.

Nach der Mittagspause bot die AOK drei parallele Gesprächskreise an. „Erste Hilfe im Alltag“ mit Frank Wester (DRK-Kreisverband Gelnhausen), „Wie sag ich es meinem Arzt?“ mit Jutta Huber und „Entspannung für Körper und Geist“ mit Jörg Meyer spielten genau die drei wichtigsten Aspekte des Themas von „Selbsthilfe im Dialog“ an diesem Samstag wider.

„Die AOK Hessen ist die einzige Krankenkasse, die seit 15 Jahren durch die Veranstaltungsreihe ‚Selbsthilfe im Dialog‘ direkten Kontakt sucht“, sagte Robert Vey, Mitglied des Verwaltungsrats, der mit Herbert Schneider einen der wesentlichen Initiatoren von „Selbsthilfe im Dialog“ begrüßen konnte. Es sei wichtig, nahe an den Patienten dranzubleiben, um gemeinsam eine gute Versorgung gewährleisten zu können. Dabei versuche die AOK stets, dem gestiegenen Anspruch gerecht zu werden. Susanne Strombach als Koordinatorin für Patienten und Selbsthilfe organisierte mit ihrem Team insgesamt zehn Veranstaltungen in ganz Hessen, um diesem Anspruch ge-



Wir müssen zuerst unsere Krankheit akzeptieren.

**August Prasch**  
Deutsche Parkinson Vereinigung Gelnhausen



Es geht um ein gutes Miteinander.

**Marc Raschke**  
Klinikum Dortmund

Dabei müsse der Patient verstehen, dass Fachärzte oft nicht ein Krankheitsbild in seiner Gänze sehen

kontaktstelle Gelnhausen) wies auf Nachfrage des Moderators Dr. Winfried Kösters darauf hin, wie wichtig



Das Trio „Julietta“ unterhält die Besucher musikalisch.

Foto: Raab

# Gemeinsam für Gesundheit

**FEIER** Über 100 Besucher beim Frühlingsfest der SEKOS / Simmler: „Unglaubliche Vielfalt“

**GRÜNDAU (cra).** „Nach ihrem 30-jährigen Jubiläum ist die SEKOS (Selbsthilfekontaktstelle) Gelnhausen-Schlüchtern auf einem sehr guten Weg. Unser Leitspruch lautet: ‚Gemeinsam für Gesundheit‘ und den heutigen Tag möchte ich unter das Motto ‚Reden mit anderen Menschen in Gemeinschaft‘ stellen“, eröffnete Ole Schön, Erster Vorsitzender der SEKOS, deren Frühlingsfest im Dorfgemeinschaftshaus Gründau Breitenborn.

„Ich freue mich, dass der gesamte Main-Kinzig-Kreis uns so toll unterstützt“, wandte er sich vor allem an einige Ehrengäste aus den Reihen der Politik, an die Erste Kreisbeigeordnete Susanne Simmler sowie an einige Bürgermeister und Beigeordnete der Kommunen Gründau, Hasselroth, Freigericht, Linsengericht und der Stadt Gelnhausen. Mit Micheal Reul und Christof Degen waren auch zwei Abgeordnete des Hessischen Landtags der Einladung gefolgt. Anni Koch, die „Mutter“ und langjährige Vorsitzende

der SEKOS, könne aus gesundheitlichen Gründen leider nicht teilnehmen, informierte Schön.

## Schicksalsschläge

Als stellvertretende Landrätin lobte Susanne Simmler in ihrem Grußwort die „unglaubliche Vielfalt“ der Selbsthilfegruppen im Main-Kinzig-Kreis und würdigte deren Mitglieder, die trotz schwerer Schicksalsschläge noch die Kraft aufbrächten, sich hierfür ehrenamtlich zu engagieren. „Das ist etwas, wofür wir als verantwortliche Politiker ‚Danke‘ zu sagen haben. Wir können das nicht hauptamtlich organisieren, aber wir haben die Verpflichtung, es hauptamtlich zu finanzieren“, unterstrich Simmler. Als Bürgermeister Gründaus freute sich Gerald Helfrich, dass seine Gemeinde heute Gastgeber sein dürfe. „Gründau ist ebenfalls eine Heimat der SEKOS und wir freuen uns, dass in unseren gemeinschaftlichen Einrichtungen Begegnung

durch Selbsthilfegruppen stattfindet“, betonte Helfrich in seinem Grußwort.

Über 100 Besucher der unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen aus dem gesamten Main-Kinzig-Kreis hätten heute ihr Kommen zugesagt, freuten sich die Veranstalter. Mit einem eigenen Infotisch vertreten waren der Behindertenrat Main-Kinzig, die Anonymen Alkoholiker Gelnhausen, der Kreuzbund Gelnhausen, das Blaue Kreuz Steinau und die Selbsthilfegruppen Epilepsie, Schnarchen und Schlafapnoe, Angst und Depressionen, Osteoporose, „Regenbogen Borderline Selbsthilfe“ und eine Beratungsstelle für Naturheilkunde. Mit einem kräftigen Imbiss sowie Kaffee und Kuchen wurde auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Für die musikalische Umrahmung sorgten Geigerin Julia Ballin, Sängerin Annie Williams und Deff Ballin am Akkordeon als Trio „Julietta“. Mit einem Mix aus Polka, Swing, Blues und Folk stimmten sie ihre Zuhörer musikalisch auf den Frühling ein.