

# Selbsthilfe-Zeitung



## SEKOS

SELBSTHILFE.  
GEMEINSAM STARK.

Für Gelnhausen, Schlüchtern und Umgebung

Aus dem Inhalt..

Nicht alles ist für alle selbstverständlich  
Ein Artikel der Selbsthilfegruppe  
Borderline/Regenbogen

Selbsthilfe in Zeiten des Coronavirus

Coronakrise als psychische Belastung



**Zertifizierte Kontaktstelle**

**Regionale Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen Main - Kinzig e.V.  
Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen**

Ole Schön, Erster Vorsitzender  
Bahnhofstraße 12  
63571 Gelnhausen

Tel: 06051 4162 / 4163

Fax: 06051 4164

E-Mail: [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de)

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

Facebook: SEKOS Gelnhausen

Telefonische Sprechzeiten in Gelnhausen

Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr

Donnerstag 14.30 - 17.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Persönliche Sprechzeiten in Gelnhausen

Dienstag und Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr

Donnerstag 14.30 - 17.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Sprechzeiten in den Altkreisen  
Gelnhausen und Schlüchtern  
nach Vereinbarung

**Impressum**

**Regionale Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen Main-Kinzig e.V.**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen**

Redaktion Dr. Roland Bauer, v.i.S.d.P.  
E-Mail: [Bauer@sekos-gelnhausen.de](mailto:Bauer@sekos-gelnhausen.de)

Mitglied des Paritätischen Hessen



Mitglied der Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen



Bild Titelseite von  
Steve Johnson  
<https://www.pexels.com/>

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Grußwort von Landrat Thorsten Stolz ..  | 4  |
| Grußwort von Ole Schön, erster Vorsitzender der Sekos Gelnhausen ..                         | 5  |
| Jahreshauptversammlung des Trägervereins der Kontaktstelle ..                               | 7  |
| Nicht alles ist für alle selbstverständlich<br>Ein Artikel der SHG Borderline/Regenbogen .. | 8  |
| Eine Selbsthilfegruppe für Multiple-Sklerose stellt sich vor ..                             | 9  |
| Betreuungsgruppen für Demenzerkrankte und Angehörige ..                                     | 10 |
| Methoden in Selbsthilfegruppen – Arbeiten mit der Zeitachse ..                              | 11 |
| Trauer in Selbsthilfegruppen ..   | 12 |
| Leben mit der Pandemie – Covid - 19 ..  | 13 |
| Coronakrise als psychische Belastung ..   | 13 |
| Selbsthilfe in Zeiten des Coronavirus ..  | 14 |
| Selbsthilfegruppen in Gelnhausen und Umgebung ..  | 15 |
| Selbsthilfegruppen in Schlüchtern und Umgebung ..   | 19 |
| Veranstaltungshinweis Vortrag Fibromyalgie Bad Soden-Salmünster ..                          | 21 |
| Erhebungsbogen Erwartungen und Hilfebedarf von Angehörigen ..                               | 22 |
| Beitrittserklärung ..   | 23 |



## **Grußwort von Thorsten Stolz, Landrat des Main-Kinzig-Kreises**

Liebe Leserinnen und Leser,

die zurückliegenden Wochen waren für uns alle nicht leicht: Abstand halten, wenn es irgend geht, zu Hause bleiben und die sozialen Kontakte drastisch reduzieren. Das war ungewohnt und hat unseren Alltag durcheinandergewirbelt. Diese Wochen im Ausnahmezustand sind gerade für Menschen, die ein körperliches oder seelisches Problem haben und die deshalb auf beratende Unterstützung angewiesen sind, eine große Belastung. Sich anderen anzuvertrauen, das fällt ohnehin nicht immer leicht. Ein direkter Kontakt zu anderen Betroffenen, wie er bei den Treffen der Selbsthilfegruppen möglich ist, kann zurzeit nicht stattfinden. Dabei ist die direkte Ansprache in der Gruppe und das Gefühl, mit seinem persönlichen Anliegen nicht allein zu sein, ein wichtiger Faktor, der die Arbeit in den fast 90 Selbsthilfegruppen unseres Main-Kinzig-Kreises so wertvoll macht.

Seit mehr als 30 Jahren unterstützt die Sekos in Gelnhausen Menschen dabei, Hilfsangebote zu schaffen, die sich individuell an den Bedürfnissen der Betroffenen orientieren und bietet die Möglichkeit, einfühlsame Gespräche im geschützten Raum zu führen. Die Sekos fördert die vielfältigen Selbsthilfeangebote und hilft Menschen dabei, aus ihrer Isolierung herauszukommen und neuen Mut zu fassen.

Die Hilfsangebote sind äußerst vielfältig und decken die unterschiedlichsten Problemfelder ab, wie Sucht, Erkrankungen, Umgang mit Trauer und Behinderungen. Immer geht es darum, dass der oder die Einzelne in der Gruppe Halt und Akzeptanz findet und dazu ermutigt wird, sich zu öffnen und die Gruppe teilhaben lässt an den eigenen Gedanken, Sorgen und Nöten. Und so könnte das Motto der Sekos: „Du bist nicht allein!“ gar nicht treffender gewählt sein. Das gilt erst recht in schwierigen Zeiten, wie wir sie gerade erleben. Und so möchte ich Ihnen allen Mut zusprechen, diese belastende Zeit gemeinsam durchzustehen und darauf zu vertrauen, dass tatsächlich niemand allein gelassen wird, auch wenn räumliche Nähe zurzeit nicht oder nur unter erschwerten Bedingungen möglich ist.

Die vorliegende Selbsthilfegruppen-Zeitung bietet tiefe Einblicke in die Gruppenarbeit. Hier schreiben Betroffene über ihre Erkrankung und wer könnte dies besser tun, als jemand, der tagein, tagaus, damit leben muss? Allen Leserinnen und Lesern sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Selbsthilfekontaktstelle wünsche ich viel Kraft und Gesundheit und hoffentlich bald wieder gute Gespräche in den zahlreichen Gruppen.

Ihr  
Thorsten Stolz  
Landrat des Main-Kinzig-Kreises



## **Grußwort von Ole Schön Erster Vorsitzender der Sekos Gelnhausen**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

die Pandemie des Coronavirus Sars-CoV-2 ist für uns alle mit großen Einschränkungen verbunden, für manche mit einer existenziellen Bedrohung. Auch die Selbsthilfekontaktstellen mussten auf diese Bedrohung reagieren. Treffen von Selbsthilfegruppen und gesundheitsbezogene Veranstaltungen sind derzeit nicht möglich, auch keine persönlichen Beratungen in der Sekos-Gelnhausen. Die Sekos steht Ihnen zu den üblichen Sprechzeiten für telefonische Anfragen und Beratungen zur Verfügung.

In dem gemeinsamen Projekt der Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen zu familienorientierter Selbsthilfe werden Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch erkrankter Menschen gegründet. Eine Reihe von Selbsthilfegruppen organisieren, sobald dies wieder möglich ist, Vorträge und Veranstaltungen, die die Situation von Familien mit einer erkrankten Person und von Angehörigen fokussieren. Empfehlen möchte ich Ihnen den Artikel zu Borderline-Störungen in dieser Ausgabe (Seite 8), in dem das Krankheitsbild und die damit verbundenen Besonderheiten aus der Sicht eines Betroffenen erläutert werden.

Aktuell sind in den Gruppenräumen der Sekos zwei Bilder ausgestellt, die Nicole Pranzl, Gruppensprecherin der Angehörigengruppe junger Menschen mit einer seelischen Behinderung, für uns gestaltet und der Sekos gespendet hat. Im Namen des Vorstands möchte ich mich herzlich bei Frau Pranzl für die zwei gespendeten Kunstwerke bedanken. Danken möchte ich auch den vielen Ehrenamtlichen, deren Engagement die Arbeit von Selbsthilfegruppen und der Gelnhäuser Kontaktstelle erst ermöglicht.

Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit, kommen Sie unbeschadet durch die Krise des Corona-Virus. Eine erbauliche Lektüre der neuen Ausgabe der Selbsthilfezeitung wünscht Ihnen

Ihr

Ole Schön  
1. Vorsitzender

## Selbsthilfe hilft..





Der gewählte Vorstand, von links: Holger Weigel, Beauftragter für Finanzen; Ole Schön, Erster Vorsitzender; Ingrid Janßen, Ehrenamtliche Geschäftsführerin; Dr. Siegfried Giernat, Beisitzer; Nora Laubstein, Beauftragte für Dokumentation.  
Vorne rechts: Peter Reitz, Kassenprüfer; Ute Pfaff-Hamann, Kassenprüferin

## Jahreshauptversammlung in der Sekos Gelnhausen

Für den 26. November 2019 hatte der Trägerverein der Sekos Gelnhausen, die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig e.V., zur sehr gut besuchten Jahreshauptversammlung geladen. Bei der Versammlung begrüßte der Erste Vorsitzende Ole Schön die Anwesenden und berichtete von den Aktivitäten der Kontaktstelle und des Trägervereins in den Jahren 2018 und 2019. Neben den Informationen zum Kerngeschäft der Sekos, das unter anderem die Unterstützung von Selbsthilfegruppen, die Beratung von Selbsthilfe-Interessierten und Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen umfasst, wies Ole Schön in seinem Bericht darauf hin, dass der

Zugang zur Sekos Gelnhausen seit August 2018 barrierefrei ist. Durch sparsames Wirtschaften wurde es möglich, einen Plattformlift im Hauseingang der Bahnhofstraße 12 einbauen zu lassen. Dieses lange geplante Vorhaben wurde mit Unterstützung des Main-Kinzig-Kreises, der Kreiswerke Main-Kinzig und der Hausverwaltung Brückner realisiert.

In Kooperation mit dem Begegnungszentrum Hanau / Main Kinzig findet aktuell ein Projekt zur Unterstützung von besonders belasteten Familien statt. Für die Dauer von zwei Jahren werden die Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen gemeinsam mit dem Projekt familienorientierte Selbsthilfe Unterstützungs-, Hilfs- und Selbsthilfeangebote schaffen. Diese Ange-

bote werden etabliert besonders für diejenigen, an die im Gesundheitssystem in der Regel an letzter Stelle gedacht wird, die jedoch häufig einen hohen Hilfebedarf haben, speziell für Familien mit Erkrankten, für Angehörige und pflegende Angehörige, für Kinder von Erkrankten und Geschwister von erkrankten Kindern.

Bei der Jahreshauptversammlung wurde der Vorstand der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig e.V. neu gewählt. Die aktuellen Mitglieder des Vorstands wurden bei der Wahl einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Der Vorstand umfasst nun:

Ole Schön, Erster Vorsitzender; Ingrid Janßen, ehrenamtliche Geschäftsführerin; Holger Weigel, Beauftragter für Finanzen; Nora Laubstein, Beauftragte für Dokumentation; Dr. Siegfried Giernat, Beisitzer.

## Glück..

Ich glaube, Glück besteht maßgeblich darin, sich verbunden zu fühlen: im Freundeskreis, im Kollegenkreis stabile, positive Beziehungen zu haben. Das Gefühl, gebraucht zu werden, ist ganz existentiell. Und das Sinnvollste, was man mit Geld machen kann, ist es für andere ausgeben. Ehrenamtlich Engagierte leben bis zu sieben Jahre länger. Das einfachste Glücksrezept: Wenn Du wirklich etwas für dich tun willst – tu was für andere.

Eckart von Hirschhausen

## Nicht alles ist für alle selbstverständlich

Ein Artikel der Selbsthilfegruppe  
Borderline/Regenbogen

Hallo,

mein Name ist Michael und ich leite die Selbsthilfegruppe Regenbogen (Borderline). Manchmal werde ich gefragt, was Borderline ist, wenn ich sage, dass ich als Betroffener eine Gruppe leite. Manchmal deshalb, weil sich nur wenige Leute wirklich dafür interessieren. Wenn ich sage, dass ich Borderliner bin, dann ernte ich oft skeptische Blicke und Mitleidsbekundungen. Aber damit kann ich gut umgehen. Denn selbst ich als Betroffener habe bei manchen Geschichten in meiner Gruppe, die ich von anderen höre, nicht immer Verständnis, im Sinne von Verstehen.

Die Diagnose und damit die Erkrankung ist so vielschichtig, dass fast jeder ein Alleinstellungsmerkmal in der Gruppe hat. Was erschwerend dazu kommt ist der Umstand, dass jeder Borderliner meist eine Zweitdiagnose besitzt. Das kann zum Beispiel eine Suchterkrankung oder eine Depression sein. Was aber alle gemeinsam haben, ist die Tatsache, dass wir Schwierigkeiten im Umgang mit unseren eigenen Gefühlen haben. Ich sage immer, dass man sich das vorstellen muss, wie ein Lautstärkeregler an einer Stereoanlage: entweder es ist zu leise und man hört gar nichts oder es ist viel zu laut. Und wenn der Pegel stimmt, dann läuft auch noch das falsche Lied. Damit meine ich, dass wir oft keine Gefühle zu etwas haben und wenn wir etwas fühlen, dann sind unsere Emotionen sehr stark. Das führt zu innerer Spannung und zu Problemen mit unseren Mitmenschen. Krankheitsbedingt interpretieren wir auch häufig

falsch und haben unangebrachte Gefühle. Statt Trauer fühlen wir beispielsweise Wut. Dadurch leiden wir unter dem Gefühl, unverstanden zu sein, zu Wutausbrüchen, starker Trauer und Misstrauen. Man hört im Zusammenhang mit Borderline immer das berühmte Schwarz-Weiß-Denken. Das ist vereinfacht das Gleiche, was ich eben beschrieben habe.

Die zweite Frage, die ich gestellt bekomme, kann ich einfacher beantworten. „Was macht ihr in der Gruppe?“ Es hat sich mal jemand intensiv mit dieser Störung der Gefühlsregulation beschäftigt und einige sogenannte Module zusammen gestellt, die die Komplexität der Erkrankung erfassen und eine große Hilfestellung für die Therapie und auch für uns als Gruppe sind. Die Module umfassen die Themenbereiche, die uns Schwierigkeiten im Alltag, also im Allgemeinen und im Besonderen machen. Die da sind: Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Stresstoleranz, Selbstwert, Achtsamkeit und Skillstraining. Das Ganze beruht auf einer gezielten Verhaltenstherapie und auf der Erklärungsbasis, was unsere Probleme bestimmt, uns bewusst macht und uns Wege aufzeigt, dieses selbstschädigende Verhalten zu ändern.

Wichtig finde ich dabei, dass man sich erst mal bewusst macht – von Situation zu Situation – wie man fühlt, denkt und handelt. Dies ist ein langer Prozess. Selbstwahrnehmung, sich gut reflektieren und sein Verhalten dahingehend zu ändern, dass man mit sich, seinen Gefühlen und Anderen gut zurecht kommt und ein zufriedenes Leben führt. Und das sollte nicht nur das Ziel von Borderlinern sein.

**Von Michael J. H.**

## **Eine Selbsthilfegruppe für Multiple-Sklerose stellt sich vor**

Wir sind die Selbsthilfegruppe für MS-Betroffene und Angehörige. Unsere gemeinsamen Treffen mit Partnern finden regelmäßig jeden 3. Montag im Monat im Bürgerhaus in Gründau-Lieblös, Am Bürgerhaus 1 von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr statt. Die Gruppe besteht derzeit aus 14 Personen, neue Interessierte sind gerne gesehen. Jeder kann aus seinen Krankheitsverläufen Details berichten, die anderen Betroffenen weiter helfen können. Über gesundheitliche Probleme gemeinsam sprechen ist Teil einer Einzeltherapie, die weiter helfen kann. Entscheidend ist, aus Isolationen herauszukommen, Erfahrungen auszutauschen, Freundschaften zu schließen und Interessen miteinander zu teilen. Die Treffen finden in lockerer Atmosphäre in einem Gruppenraum im Bürgerhaus Lieblös statt. Wir können uns gegen Entgelt an den von einer Bediensteten der Gemeindeverwaltung bereit gestellten Getränken bedienen und lassen uns kleine Speisen von einer nahe gelegenen Pizzeria bringen. Wir treffen uns aber auch zum Kaffeetrinken in Cafés und zu privaten Grillfeiern, besuchen Theateraufführungen in Rothenbergen und Lieblös und freuen uns auf die alljährliche Weihnachtsfeier. Natürlich lassen wir uns auch zur Feier eines runden Geburtstages eines Gruppenmitgliedes recht herzlich einladen. Bei den Planungen zu diesen externen Veranstaltungen achten wir darauf, dass die jeweiligen Lokalitäten Barriere frei zugänglich und geeignete behindertengerechte Toiletten vorhanden sind. Schließlich sind wir auch für die Angebote und Hilfestellungen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig e.V. (SEKOS) sehr dankbar. Deshalb gilt unser Motto: Gemeinsam helfen – gemeinsam stark.

**Hilde und Günter Kauck**

Tel. 06054-1250 E-Mail g.kauck@gmx.de



Betreuungsgruppe bei der Planwagenfahrt am Niedermoser See

## **Betreuungsgruppen für Demenzerkrankte und Angehörige**

Dieses Jahr feiern wir das 20jährige Bestehen der Betreuungsgruppen für Demenzerkrankte und deren Angehörige.

Auf Initiative der Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e.V. wurden Menschen intensiv geschult, mit Demenzkranken umzugehen und eine Beschäftigung anzubieten. Mit dieser Basis von Ehrenamtlichen wurden im Main-Kinzig-Kreis viele Betreuungsgruppen entwickelt. Wir treffen uns einmal die Woche einen Nachmittag und verbringen schöne Stunden mit Ballspiel im Sitzkreis (ist mit viel Bewegung verbunden), Sitzgymnastik, bei schönen Wetter machen wir einen Spaziergang im Kinzigtal an den Wiesen entlang. Danach stärken wir uns mit Kaffee, Tee, Kuchen und Gebäck, später werden Gedichte, Geschichten oder Sprichwörter vervollständigt, es gibt Wortspiele, Bingo, Mensch ärgere dich nicht, würfeln

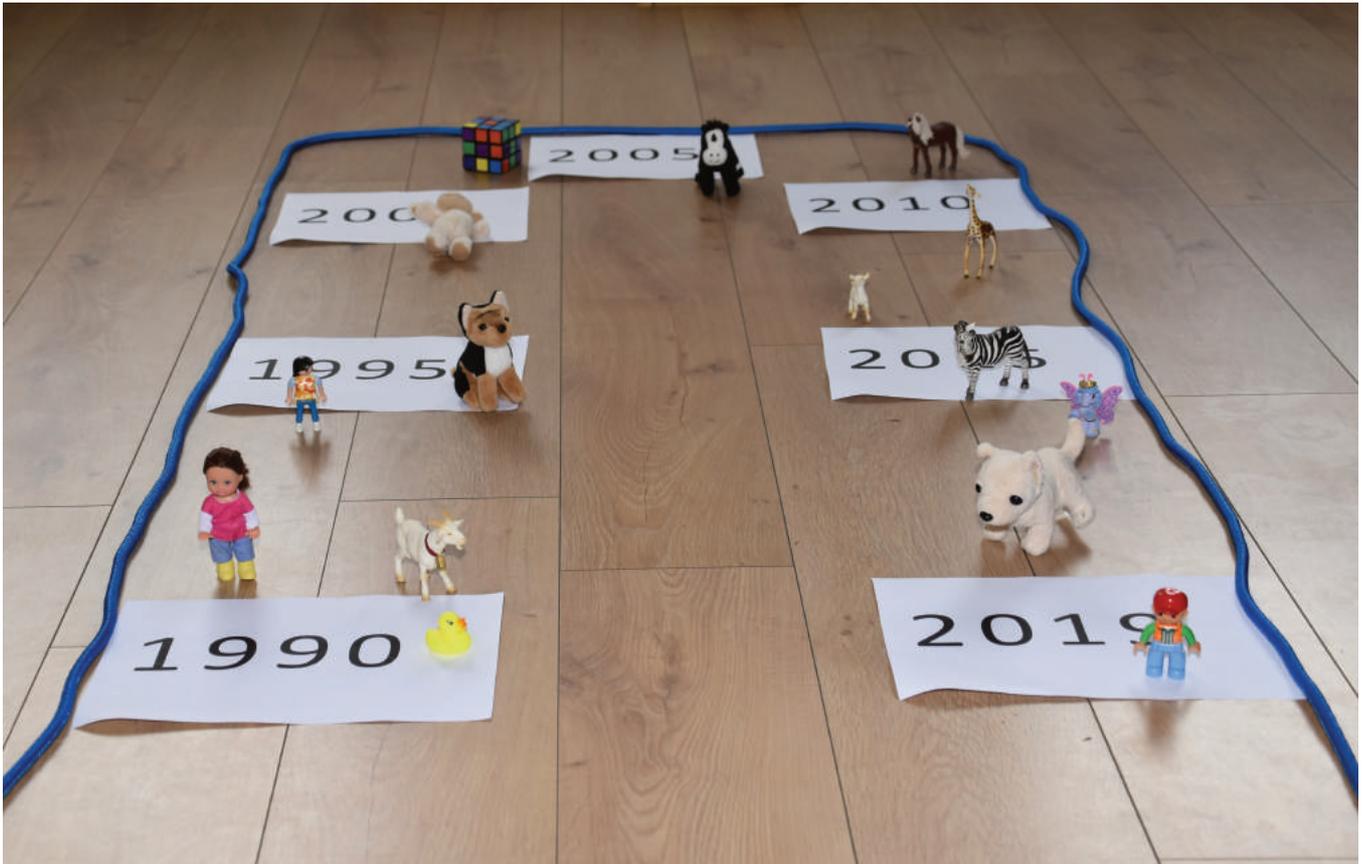
und ähnliches. Gegen Ende singen wir alte Volkslieder.

Einmal im Monat trifft sich parallel die Gruppe der Angehörigen, bei der sich Probleme und Erfahrungen austauschen lassen. Die Gruppe wird von einer ausgebildeten Altenpflegerin geleitet. Da die Belastung für die Angehörigen sehr groß ist, gibt es auch mal Tränen.

Da ich selbst 10 Jahre lang meinen Mann versorgt habe, damals gab es keine Hilfe oder Unterstützung, weiß ich, wie hilflos und belastet man ist. Meine Familie hat mir durch Zuwendung viel Kraft gegeben. Leider haben nicht alle Menschen Verständnis für diese Erkrankung. Sie denken es ist Bosheit oder Sturheit, wenn sich eine Situation zuspitzt. Man braucht oft lange um zu erkennen, was der Grund für oftmals unerklärliches, ungewohntes Verhalten ist. Es ist eine Krankheit und man muss sich nicht für das Verhalten des Angehörigen schämen.

Ursula Koyro

Leiterin Betreuungs- und Angehörigengruppe



## Methoden in Selbsthilfegruppen - Arbeiten mit der Zeitachse

Wenn Sie mit Ihrer Selbsthilfegruppe an einem Punkt sind, an dem die Gruppenarbeit stockt, an die „die Luft heraus ist“, kann es hilfreich sein, markante Ereignisse in der Geschichte der Selbsthilfegruppe abzubilden.

Methodisch lässt sich dies mit einem Zeitstrahl, (engl. timeline) veranschaulichen. Hierzu benötigt man ein dickeres Seil von ca. 6 Metern Länge, legt dies auf den Boden und bringt Markierungen der Jahreszahlen an. Nun benötigt man noch eine Reihe von kleinen Figuren, Postkarten mit Sprüchen oder ähnliches. Die Teilnehmer werden aufgefordert, jeder für sich drei wichtige biografische Punkte ihrer Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe zu überlegen und mit den Platzhaltern (Figuren, Karten) an der Stelle auf der Zeitachse zu markieren, an der der

damit verbundene Aspekt am besten zum Ausdruck kommt. Wenn man möchte, können die eher positiven Erlebnisse auf der Innenseite des Seils platziert werden und eher belastende auf der Außenseite.

Im Anschluss stellt jeder Teilnehmer seine Markierungen und ihre Bedeutung vor. Die Geschichte des Prozesses wird erzählt. Die Teilnehmer kommen dabei jeweils in der zeitlichen Reihenfolge der ausgelegten Gegenstände zu Wort und schildern ihre jeweilige Sichtweise dazu. In dieser Phase gilt es, den Prozess als Ganzes wahrzunehmen und zu verstehen. Deshalb sind Verständnisfragen erlaubt, längere Debatten sollte man in dieser Phase eher unterbinden.

Nach dieser Phase besteht die Möglichkeit, deutlich gewordene Schwerpunktthemen des dargestellten Prozesses im Dialog weiter zu vertiefen und zu bearbeiten. In der Regel eröffnet dieser Prozess eine andere Sichtweise auf die Geschichte der Gruppe, ihre Bedeutung für den einzelnen und künftige Vorgehensweisen.

## Verstorben

ist am 29. Januar diesen Jahres

### Ilsemarie Müller

Gründungsmitglied der Selbsthilfegruppe hörgeschädigter Menschen in Schlüchtern.



## Verstorben

ist am 29. Januar diesen Jahres

### Cornelia Aland

Gründungsmitglied und Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe Courage, Gruppe für Frauen, die an Eierstockkrebs erkrankt sind in Gelnhäusen.

1



Wir danken Frau Müller und Frau Aland für die angenehme und anregende Zusammenarbeit über viele Jahre, für Ihre freundlichen Worte, für Ihr Engagement für andere Betroffene und werden Ihrer gedenken.

Human ist der Mensch, für den der Anblick fremden Unglücks unerträglich ist und der sich sozusagen gezwungen sieht, dem Unglücklichen zu helfen.

Voltaire, (1694 - 1778), französischer Philosoph der Aufklärung, Historiker und Geschichts-Schriftsteller

## Leben mit der Pandemie - Covid - 19

Zu einer Prüfung ganz besonderer Art wird für uns der Umgang mit dem Virus SARS-CoV-2. Zum Zeitpunkt, als dieser Artikel geschrieben wurde, sind weder ein Impfstoff, noch wirksame Medikamente bekannt. Ein hohes Maß an Selbstdisziplinierung, hinsichtlich des Verzichtes auf soziale Kontakte und Nähe, ist unumgänglich.

Das Szenario eines weltweiten Stillstandes, des sogenannten Shutdowns, ist Wirklichkeit geworden, wir wissen nicht, wie lange und umfänglich dies notwendig sein wird und mit welchen Folgen für den Einzelnen, die Wirtschaft, den kleinen Unternehmer oder Handwerksbetrieb dies einher gehen wird. Das sogenannte Prinzip des social-distancing, des räumlichen Distanzierens wird für uns voraussichtlich noch einige Zeit das Gebot der Stunde sein.

In Deutschland haben sich Bund und Länder am 15. April auf einen Erhalt der aktuellen Sicherheitsmaßnahmen verständigt:

Großveranstaltungen und Versammlungen bleiben bis zum 31. August verboten. Auch die Kontaktbeschränkungen sollen weiterhin gelten. Wie bei jeder persönlichen Krise, ist auch diese für viele mit einem Besinnen auf das Wesentliche im Leben verbunden und mit der Reflexion über Werte. Hier gibt es viele positive und solidarische Aktionen der Bevölkerung, wie Facebook Gruppen, die ihre Hilfe beim Einkaufen für Risikopersonen anbieten, die Nahrungsmittel verschenken und Unterstützung für die Versorgung von Tieren organisieren.

Wir werden nach der Krise sicherlich die vermeintlichen Selbstverständlichkeiten wie Restaurantbesuche, den Besuch von Sportveranstaltungen und Reisen in einer besonderen Weise wertschätzen.

## Coronakrise als psychische Belastung

Unsicherheit, gesundheitliche Sorge, existentielle Ängste und leben in einer Dauerkrise belasten die Psyche. Gefühle der Hilflosigkeit und mangelnder Kontrolle verunsichern, permanenter Nachrichtenkonsum, Hamsterkäufe und das Tragen von Masken sind Versuche, diese Kontrolle wieder zu erlangen.

Wie die leitende Psychologin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Schlüchtern, Sybille Stötzer, im GNZ-Interview erklärt, ist es eine normale Reaktion, dass wir in solchen Ausnahmesituationen eine erhöhte psychische Belastung beziehungsweise eine psychische Stressreaktion zeigen und dass diese oft mit Gefühlen von Traurigkeit, Angst, Unsicherheit, aber auch Ärger und Wut einhergehen. (GNZ Interview vom 25. April 2020)

„Wir denken, dass wir uns vor negativen Auswirkungen schützen können, indem wir uns vermehrt mit den negativen Inhalten beschäftigen und uns somit „vor der Unsicherheit wappnen“. Das Gegenteil ist der Fall. Wir können durch die bewusste Wahrnehmung von Positivem und durch eine Relativierung der negativen Aspekte Stress und Angst reduzieren...“

Sybille Stötzer, GNZ Interview vom 25.2.20

Daher rät Frau Stötzer dazu, sich bewusst schöne Momente zu verschaffen, je nach individuellen Vorlieben kann das ein Spaziergang in der Natur, ein schöner Film oder zum Beispiel ein Dankbarkeitstagebuch sein, in dem positive und wertvolle Erfahrungen festgehalten werden.

Heute werden wir im Minutentakt medial über alle Geschehnisse informiert. Die

Psychologin Sybille Stötzer rät, den Medienkonsum in Bezug auf Corona bewusst zu gestalten und zu limitieren.

Grübeln als Reaktion auf Stresszustände ist belastend, daher ist es hilfreich, dies durch Tätigkeiten wie Musikhören, Spaziergehen, Sport oder Online-Angebote wie zum Beispiel die in der folgenden Spalte zu vermeiden. Wichtig ist, besonders für diejenigen, die nun viel zu Hause sind, den normalen Lebensstil und die Tagesstruktur aufrechtzuerhalten. Konkret geplante Arbeits- und Freizeitzeiten geben Sicherheit.

Soziale Kontakte über Telefon oder Video zu halten, ist in Krisensituationen besonders wichtig, denn mit Krisen steigt das Bedürfnis nach Nähe und sozialen Bindungen.

*Krise ist ein produktiver Zustand.  
Mann muss ihm nur den  
Beigeschmack der Katastrophe  
nehmen.*

*Max Frisch*

## **Selbsthilfe in Zeiten des Coronavirus**

Treffen von Selbsthilfegruppen können zurzeit wegen des Corona Virus nicht stattfinden, aber Selbsthilfe muss auch in der Coronakrise weitergehen. Insofern wird virtuelle Selbsthilfe, die Vernetzung von Betroffenen ohne persönliche Treffen, noch wichtiger.

Den Gruppen bleibt nun die Möglichkeit, über Telefon, Messengerdienste und E-Mail zu kommunizieren. Einige Gruppensprecher/innen verfassen Infobriefe für ihre Teilnehmer und die Möglichkeit einer telefonischen Beratung besteht nach wie vor. Darüber, wann wieder Treffen von Selbsthilfegruppen möglich sind, kann zum jetzi-

gen Zeitpunkt noch keine klare Aussage getroffen werden. Sobald die zuständigen Behörden grünes Licht für Gruppentreffen geben, werden wir Sie sofort informieren.

Auf der Webseite des Selbsthilfebüros Niedersachsen sind einige „Mittmach-Tipps“ und Ideen für virtuelle Selbsthilfe zusammengestellt, unter

[www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=708](http://www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=708)

Bei der Selbsthilfekoordination (Sekos) Bayern finden Sie eine „Mutmachbörse“ in der Beiträge von Selbsthilfegruppenteilnehmern veröffentlicht werden.

[www.seko-bayern.de/start/mutmacher-seite/](http://www.seko-bayern.de/start/mutmacher-seite/)

Die Zeitschrift Geo listet unter dem folgenden Link neun Museen auf, die in der durch Corona geprägten Zeit virtuell besucht werden können.

[www.geo.de/reisen/reisewissen/22736-rtkl-coronakrise-diese-museen-koennen-sie-virtuell-besuchen](http://www.geo.de/reisen/reisewissen/22736-rtkl-coronakrise-diese-museen-koennen-sie-virtuell-besuchen)

Einen sogenannten Webzeugkoffer mit Tipps für z.B. Videokonferenzen, Telefonkonferenzen, für Online-Beratung und anderes hat der Paritätische zusammengestellt unter

[www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/](http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/digitalisierung/webzeugkoffer/)

## **Sekos Gelnhausen**

In den Zeiten eingeschränkter Kontakte ist die Sekos zu den Sprechzeiten montags bis donnerstags von 9.00 - 12.30 Uhr und Donnerstag von 14.30 - 17.00 Uhr erreichbar. Persönliche Einzelberatungen sind nach telefonischer Anmeldung mit Mundschutz und Handdesinfektion möglich. Wenn die 1,5 Meter Mindestabstand gewahrt bleiben, kann der Mundschutz während der Beratung abgenommen werden.

## Selbsthilfegruppen in Gelnhausen und Umgebung

Die im Folgenden verzeichneten Selbsthilfegruppen sind ein Auszug von Gruppen in unserer Region. Einen aktuellen Wegweiser der Selbsthilfegruppen in den Altkreisen Gelnhausen und Schlüchtern finden Sie als Download auf der Webseite der SEKOS: [www.sekos-gelnhausen.de](http://www.sekos-gelnhausen.de)

Sie können den Selbsthilfewegweiser auch als Broschüre in der Kontaktstelle erhalten.

### Adipositas Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Am ersten Montag im Monat, 18.30 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Gelnhausen-Hailer,  
Jahnstraße 7  
Birgit Repp, Tel. 0151 5325 2110

### Angehörige Al-Anon Bad Orb

Dienstags, 20.00 Uhr  
Martin-Luther-Haus  
Martin Luther Straße, Bad Orb  
Marlene, Tel. 06052 912395

### Angehörige junger Menschen mit einer seelischen Behinderung

Am ersten Freitag im Monat, 17.00 Uhr  
Raum 2, SEKOS Gelnhausen  
Nicole Pranzl, Tel. 0157 39411665  
[nicolep@unitybox.de](mailto:nicolep@unitybox.de)

### Anonyme Alkoholiker Gelnhausen

Sonntags, 18.00 Uhr  
Raum 2, SEKOS Gelnhausen  
Heinrich, Tel. 0151 57369048

### Anonyme Alkoholiker Bad Soden

Mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr  
Maximilian-Kolbe-Haus  
Stolzenthalstraße 19  
Angehörige sind willkommen  
Norbert, Tel. 0157 86596312

### Angehörige psychisch erkrankter Menschen

SEKOS Gelnhausen, Termine auf Anfrage  
Sekos, Tel. 06051 4163

### Angehörige Essstörungen

Einmal monatlich  
Treffen privat  
Barbara Dohmen, Tel. 0170 4042499  
Claudia Knauf, Tel. 06051 18742

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen

Dienstag und Donnerstag im Wechsel  
jeweils 19.30 Uhr  
Raum 2, SEKOS Gelnhausen  
Gaby, Tel. 0171 6575594

### Die Sonnenblumen Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen Bad Orb

Dienstags vierzehntäglich, 18.30 Uhr  
Caritas Zentrum Bad Orb  
Frankfurter Straße 1  
Frau Glöckner, Tel. 06052 9187555

**Regenbogen - Selbsthilfegruppe für  
Menschen mit einer Borderline  
Persönlichkeitsstörung**

Freitags vierzehntäglich, 17.30 – 19.30 Uhr  
SEKOS Gelnhausen  
Michael, Tel. 0159 06195753

**BAK Bund alkoholfrei lebender  
Kraftfahrer**

Mittwochs, 18.00-20.00 Uhr  
Raum 1 + 2, SEKOS Gelnhausen  
Bodo Süß, Tel. 06184 9953599  
Tel. 0152 54354322

**Chorea Huntington**

Gesamttreffen alle ¼ Jahr  
Selbsthilfegruppen in Mainz  
und Marburg  
Kontakt über SEKOS,  
Tel. 06051 4162 / 4163

**Diabetiker Gelnhausen**

Treffen alle zwei Monate, 18.00 Uhr  
Main-Kinzig-Forum  
Barbarossastraße 24  
Frau Bergmann, Tel. 06051 470300  
LoewenApothekeGruendau@t-online.de

**Eltern diabetischer Kinder**

Treffen nach vorheriger Absprache  
Claudia Roth, Tel. 0163 1868519  
Jutta John-Schneider, Tel. 06051 16793

**Epilepsie Selbsthilfe**

Gelnhausen und Main-Kinzig-Kreis  
Beratung und Unterstützung  
Klaus Herrmann, Tel. 06053 700610  
Fax: 06053 700610

**Fibromyalgie Langenselbold**

Am ersten Montag im Monat, 18.00 Uhr  
Evangelische Christlichen Gemeinschaft  
Langenselbold, Spessartstr. 28, 63505  
Langenselbold (Hinterhaus)  
Frau Kotterba, Tel. 0176 32705082  
E-Mail: zohrakotterba@gmx.de  
Frau Kollar, Tel. 0179 6048866  
E-Mail: L.Kollar@web.de

**Frauenselbsthilfe nach Krebs  
Gruppe Freigericht**

Montags „Krebs und Sport“  
18.00 bis 19.30 Uhr  
Neue Mehrzweckhalle  
Freigericht-Altenmittlau  
Dienstags „Krebs und Sport“  
14.15 bis 15.30 Uhr  
TGS Turnhalle Freigericht-Somborn  
Am zweiten Donnerstag um 15.30/18.30 Uhr  
Freigericht-Somborn, Alte Hauptstraße 26,  
Restaurant Mediterraneo 1.Stock, Orloff Saal  
Sigrid Blaich-Horn, Tel. 06055 82792  
info-fsh-freigericht@web.de

**Guttempler Gemeinschaft Barbarossa**

Dienstags, 20.00 Uhr  
Haus der evangelischen Johannesgemeinde  
Altenmittlauer Str. 15, Freigericht-Somborn  
Otti Franz, Tel. 06055 6856  
Barbarossa@GuttemplerHessen.de

**Gesprächsgruppe Guttempler Barbarossa**

1. und 3. Montag, 20.00 Uhr  
Gesprächsgruppe  
Stadtladen Gelnhausen, Brentanostraße 3  
Rolf Bender, Tel. 0160 92142653  
Barbarossa@GuttemplerHessen.de

### **Guttempler Gemeinschaft Grimmelshausen**

Dienstags, 20.00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus  
Jahnstr. 7, 63571 Gelnhausen-Hailer  
Dieter Kleinhens, Tel. 06055 939300  
Peter Jung, Tel. 06055 83182  
Peter Lesny, Tel. 06055 5270

### **Deutsche ILCO e.V. Hanau / Main- Kinzig-Kreis, Selbsthilfe der Stomaträger**

Ileostomie-Dünndarmausgang,  
Colostomie-Dickdarmausgang,  
Urostomie-künstl. Ableitung der Harnwege,  
Darmkrebs  
Hervè Szeremeta, Tel. 0151 65513296

### **Kreuzbund**

Dienstags, 19.30 Uhr  
Pfarrzentrum St. Peter  
Steffi Semsch, Tel. 06051 828847

### **Multiple Sklerose Gründau**

Jeden dritten Montag im Monat  
Bürgerhaus Gründau-Lieblös  
17.00 bis 20.00 Uhr  
Günter Kauck, Tel. 06054 1250  
g.kauck@gmx.de

### **Multiple Sklerose Gelnhausen Wächtersbach-Biebergemünd Linsengericht-Freigericht**

Am letzten Mittwoch im Monat  
Uhrzeit auf Anfrage  
Evangelische Gemeinschaft im  
Kinzigtal, Vogelsbergerstr. 3,  
Linsengericht / Altenhaßlau  
Anette Freund, Tel. 06050 3397  
anette\_freund@yahoo.de

### **Osteoporose SHG Gelnhausen e.V.**

Friedgard Caspitz, Tel. 06051 68832  
Margret Schütt, Tel. 06051 73383

### **Parkinson Regionalgruppe Gelnhausen**

Jeden letzten Dienstag im Monat  
Dorfgemeinschaftshaus Gelnhausen/  
Höchst, bei der Gaststätte „Zum Hirsch“  
August Prasch, Tel. 06050 8252

### **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Gelnhausen**

Treffen einmal monatlich  
freitags 18.00 Uhr  
SEKOS Gelnhausen  
SEKOS Tel. 06051 4163  
E-Mail: mailsto@go4more.de  
Internet: pro-gn.de

### **Schlaganfall Gründau**

Jeden zweiten Donnerstag im Monat  
18.00 Uhr im Bürgerhaus Lieblös  
Heinz Dietz, Tel. 0170 2450168  
Claus Witte, Tel. 0172 6694500

### **Selbsthilfe Körperbehinderter Hanau / Gelnhausen e.V.**

Vorsitzender Uwe Schneider  
Am Rathaus 65 b 63526 Erlensee  
Tel. 06183 915221  
Fax: 06183 915227  
verein@selbsthilfe-erlensee.de  
www.selbsthilfe-erlensee.de

### **SHK gemeinnützige Service gGmbH**

Schulintegration Ambulantes betreutes  
Wohnen, Assistenz, Beratung  
Herr Becker, Tel. 06183 915221  
gmbh@selbsthilfe-erlensee.de

### **Schnarchen und Schlafapnoe**

Am letzten Donnerstag im Monat  
Main-Kinzig-Forum (Kreisverwaltung),  
Raum Nr. A 01.041, Barbarossastraße 24,  
Gelnhausen  
Holger Weigel, Tel. 06051 474901  
weigel@selbsthilfe-schlafapnoe.com  
www.selbsthilfe-schlafapnoe.com

### **Skoliose Selbsthilfegruppe Gelnhausen**

Am letzten Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr  
Raum 1, SEKOS Gelnhausen  
Katrin Hummel, Tel. 0151 70862782  
E-Mail: kade.hummel@gmx.de

### **Stomagruppe Gründau**

Jeden 1. Dienstag im Monat  
15.00 -18.00 Uhr  
Bürgerhaus Gründau-Lieblös  
Eva Michelmann, Tel. 06051 5580

### **Tinnitus Selbsthilfegruppe Gelnhausen**

Monatlich an jedem 2. Dienstag, 19.30 Uhr  
Raum 2, SEKOS Gelnhausen  
Hartmut Dankert, Tel. 06184 50733  
Richard Günther, Tel. 06020 8438,  
Heinz Hartmann, Tel. 06051 69253

### **Leben mit der Trauer**

Jeden 2. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr  
Raum 1, SEKOS Gelnhausen  
Helga Czystewski, Tel. 0176 62315657

### **Trennung / Scheidung**

Am zweiten und viertem Montag des Monats  
20.00 Uhr, Raum 2, SEKOS Gelnhausen  
Ansprechpartnerin Tel. 06053 2706

### **Trockenfrüchte – Selbsthilfegruppe für alkoholranke Menschen**

Donnerstags, 18.00 -19.30 Uhr  
Caritas Zentrum Bad Orb,  
Frankfurter Straße 1  
Frau Wölfel  
trockenfruechte@gmx.de

### **Waymaker – Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit**

Montags  
SEKOS Gelnhausen  
18.00 -20.00 Uhr, Raum 2, SEKOS  
Gudrun Sattler, Tel. 0176 72102542  
E-Mail: sattlers.gudrun@t-online.de

# Selbsthilfegruppen in Schlüchtern und Umgebung

## „Chaos im Kopf“ AD(H)S bei Erwachsenen

Alle 3 Wochen mittwochs 20.00 Uhr  
Treffen zurzeit privat  
Iris Kühn, Tel. 06661 159718  
Michaela Philipeit, Tel. 0162 9465782  
info@adhs-schluechtern.de  
www.adhs-schluechtern.de

## „Gänseblümchen“ Angehörige AD(H)S Schlüchtern

Alle drei Wochen montags 20.00 Uhr  
Raststätte Distelrasen, Schlüchtern  
Iris Kühn, Tel. 06661 159718  
Michaela Philipeit, Tel. 0162 9465782  
info@adhs-schluechtern.de  
www.adhs-schluechtern.de

## Alzheimer Betreuungsgruppe Main-Kinzig

Montags 13.45 - 17.15 Uhr  
Wächtersbach / Aufenau, Kulturhaus im  
Erdgeschoss, parallel am letzten Montag  
im Monat für Angehörige  
Ursula Koyro, Tel. 06661 607991  
Christiane Herzog, Tel. 0151 41222937  
*Anmerkung: Treffen nur über Voranmeldung*

## Selbsthilfegruppe Aphasie Schlüchtern

Christina Becker, Tel. 06667 919686  
Tanja Gaul, Tel. 06661 9169756

## Zwei Gesichter - Selbsthilfegruppe für manisch-depressive Menschen

Treffen im Kreiskrankenhaus Schlüchtern,  
Auskunft über Sekretariat Dr. Markwort,  
Tel. 06661 813610  
sonja.hensel@t-online.de

## Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Bad Soden-Salmünster

Treffen jeden 3. Donnerstag in geraden  
Monaten um 18.00 Uhr in der Reha-Klinik  
Bellevue, Bad Soden-Salmünster  
Detlef Wacker, Tel. 0170 1808091  
d.wacker@outlook.de  
Winfried Sowa, Tel. 0170 9024253  
sowa@shgbh.de  
www.shgbh.de

## Blaues Kreuz Hanau und Steinheim

Dienstags, 19.30 Uhr  
Gemeindezentrum Evangelisch-Freikirchliche  
Gemeinde (EFG)  
Am Steines 15, Steinau an der Straße  
Mark Manfrahs, Tel. 0170 8785161  
Bitte Nachricht hinterlassen, Rückruf erfolgt.

## COPD Selbsthilfegruppe Schlüchtern

Jeden zweiten Samstag im Monat, 14.00 Uhr  
Rasthof am Distelrasen bei Schlüchtern  
Richard Schneider, Tel. 06664 / 514  
Schneider-sterbfritz@sinntal.net

Die COPD Selbsthilfegruppe Schlüchtern  
bietet Lungensport an.

## Diabetiker Schlüchtern

Frau Hofschild-Firnges, Tel. 0157 55039537

### **Fibromyalgie Bad Soden Salmünster**

Treffen monatlich, Spessarttherme  
Barbara Wolf, Tel. 0175 3212890  
E-Mail: bad-soden-salmuenster@fms-selbsthilfe.de

### **Gruppe für hörgeschädigte Menschen**

Jeden 2. Freitag im Monat, 19.15 Uhr  
Evangelisches Gemeindezentrum  
Kirchstraße 32, Schlüchtern  
Winfried Lange, Tel. 06056 1303,  
mobil 0151 18376087  
Markus Nickel, Tel. 06661 608476  
mobil 0170 5272109  
Ralf Beck, Tel. 06661 3980  
mobil 0176 45566328  
info@shg-schwerhoeriger-schluechtern.de

### **Ilco Bad Soden**

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr  
April bis Oktober Café Haus am Park,  
Bad Soden-Salmünster  
November bis März Café Lauer,  
Bad Soden-Salmünster  
Norbert Schmiege, Tel. 06054 5834  
Manfred Lofink, Tel. 06054 1585  
NSchmiege@gmx.de  
manfredlofink@t-online.de

### **Die Bergwinkler Multiple Sklerose Schlüchtern · Steinau · Sinntal**

Jeden ersten und dritten Donnerstag im  
Monat, 14.30 Uhr  
Bergwinkel Werkstätten  
Am Schafleger, Schlüchtern  
Klaus Jäckel, Tel. 06056 8570  
Beate Freytag, Tel. 06661 607323

### **Multiple Sklerose Stammtisch**

jeden letzten Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr  
Rasthaus Distelrasen  
Klaus Jäckel, Tel. 06056 8570

### **Osteoporose SHG Bad Soden**

Christa Trageser, Tel. 06055 82516

### **Restless Legs SHG**

Am 1. Dienstag in jedem 2. Monat,  
16.00 Uhr  
Im Februar, April, Juni, August,  
Oktober, Dezember  
Stadthalle Schlüchtern  
Gerhard Lauer, Tel. 06661 3429  
Renate Voss, Tel. 06661 6097609  
Gerhard.Lauer@gmx.de  
schlody@t-online.de

### **RVG Schädel-Hirnpatienten in Not- Selbsthilfegruppe**

1. Samstag im Monat, alle 8 Wochen  
15.00 - 18.00 Uhr  
Treffpunkt nach Absprache,  
in der Regel im  
Kreiskrankenhaus Schlüchtern  
Maria Schüßler, Tel. 09746 931201  
maria-schuessler@t-online.de  
Bundesweites Notruf und  
Kontakttelefon 09621 64800

# Wie wird das Fibromyalgie Syndrom behandelt



Dr. med Rüdiger Taube  
Leitender Oberarzt der  
Rheumatologie in  
Wiesbaden spricht zu  
diesem Thema.

## Vortrag zum Thema Fibromyalgie

Die Erkrankung „Fibromyalgiesyndrom“ ist für Ihre Ärzte eine große Herausforderung und die Therapie gelingt häufig auch nicht gut. Wir Schmerzärzte wissen, dass Ihre Erkrankung bis auf den heutigen Tag nicht gut zu behandeln ist. Das hat zahlreiche Gründe die Dr. Taube heute hier vorstellen möchte.

**Samstag den 05.09.2020 um 15:00 Uhr im**

**Forum der Spessart Therme**

**Bad Soden Salmünster**

**Der Eintritt ist auf Spendenbasis**

Ansprechpartner: Daniela Armbrust

Telefon: +49 157 55 03 92 19

Am Samstag, den 05.09.2020 um 14:30 Uhr kommt Herr Dr. Taube nach Bad Soden - Salmünster ins Forum der Spessart Therme.

Die Selbsthilfegruppe Bad Soden Salmünster lädt alle umliegenden Selbsthilfegruppen dazu recht herzlich ein.

## ERWARTUNGEN UND HILFEBEDARF VON ANGEHÖRIGEN

- Ich /wir benötigen mehr medizinische Informationen
- Ich benötige mehr Unterstützung und Entlastung im Alltag
- Ich benötige Hilfe bei Krisen und in Notfällen

### Ich benötige Beratung und eine Selbsthilfegruppe ...

- ... um für mich Entlastung zu finden und damit auch einmal meine Sorgen und Anliegen Gehör finden.
- ... um mich mit anderen betroffenen Angehörigen über unsere Erfahrungen auszutauschen.
- ... um den Erkrankten besser zu verstehen.
- ... zum Umgang, für die Beziehung und das Gespräch mit dem Betroffenen.
- ... für einen besseren Dialog mit den behandelnden Ärzten.
- ... um mich besser bei den verschiedenen Hilfeformen und Angeboten zurechtzufinden.

### Ich benötige eine Selbsthilfegruppe für Angehörige aus den folgenden Gründen:

|                               |
|-------------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------------------|

### Ich benötige eine andere Form der Unterstützung und zwar:

|                               |
|-------------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------------------|

Wenn Sie eine Kontaktaufnahme durch eine der Kontaktstelle wünschen, können Sie hier Ihren Namen und Telefonnummer angeben.

### Ich benötige eine Kontaktaufnahme durch eine der beiden Selbsthilfekontaktstellen.

|                 |
|-----------------|
| Vor- und Zuname |
|-----------------|

|                |         |
|----------------|---------|
| E-Mail-Adresse | Telefon |
|----------------|---------|

Ihre Daten werden ausschließlich intern und nur - wenn gewünscht - zum Zwecke der Kontaktaufnahme mit Ihnen gespeichert.

Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig e.V.  
Trägerverein der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen

### Beitrittserklärung

Hiermit beantrage ich meinen Beitritt zur Regionalen Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen Main-Kinzig e.V. (RAG SHG), Bahnhofstr. 12, 63571 Gelnhausen

Name :..... geb. am.....

Strasse, Nr.:.....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon:.....Name der Selbsthilfegruppe:.....

E- Mail: .....

Datum, Unterschrift:.....

Derzeitige Mindestbeitrag      Mein Beitrag:      Spendenquittung erwünscht:

EUR 30,--      EUR .....      ja      nein

Der Mitgliedsbeitrag ist ein Richtsatz, der jederzeit freiwillig überschritten, aus begründetem Anlass und formlosen Antrag auch teilweise erlassen werden kann.

---

Datum, für den Vorstand

Mitgliedsnummer

---

#### Ermächtigung zum Einzug des Mitgliedsbeitrages

Hiermit ermächtige ich widerruflich, den von mir zu entrichtenden Jahresbeitrag zu Lasten meines unten genannten Kontos mittels Lastschrift einzuziehen.

.....  
IBAN

BIC

Bank

Datum, Unterschrift: .....

Bankverbindung: Kreissparkasse Gelnhausen, IBAN DE13 5075 0094 0000 0172 51    BIC HELADEF 1GEL

Der Verein ist beim Amtsgericht Gelnhausen eingetragen und als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind erwünscht.  
Die RAG SHG ist berechtigt, Spendenbescheinigungen zur Vorlage beim Finanzamt auszustellen.



# SEKOS

## SELBSTHILFE. GEMEINSAM STARK.

**Regionale Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen Main - Kinzig e.V.**

Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen  
Bahnhofstraße 12  
63571 Gelnhausen

Tel: 06051 4162 / 4163

Fax: 06051 4164

E-Mail: [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de)

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

Facebook: Sekos Gelnhausen

Gefördert durch:



Ermöglicht durch das  
**Sozialbudget**

**HESSEN**

