

SELBSTHILFE-ZEITUNG

FÜR GELNHAUSEN, SCHLÜCHTERN UND UMGEBUNG

Selbsthilfe und Covid-19

Queerer* Verein für den Main-Kinzig-Kreis

Guttempler Gemeinschaft Barbarossa

COPD Selbsthilfegruppe Schlüchtern

Humanistische Konzepte der Beratung

Selbsthilfegruppen in Gelnhausen,
Schlüchtern und Umgebung

SEKOS

SELBSTHILFE.
GEMEINSAM STARK.





Zertifizierte Kontaktstelle

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

Dr. Siegfried Giernat
Erster Vorsitzender
Bahnhofstraße 12
63571 Gelnhausen

Tel: 06051 4162 / 4163

Fax: 06051 4164

E-Mail: info@sekos-gelnhausen.de

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.
Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen**

Redaktion Dr. Roland Bauer, v.i.S.d.P.

E-Mail: Bauer@sekos-gelnhausen.de

Tel: 06051 4163

Mitglied des Paritätischen Hessen



Mitglied der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen



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

Inhalt

Impressum ..	2
Grußwort von Christoph Degen, Mitglied des hessischen Landtags ..	4
Grußwort von Dr. Siegfried Giernat, erster Vorsitzender der Sekos Gelnhausen ..	5
Jahreshauptversammlung der Sekos Gelnhausen 2020 ..	6
Selbsthilfe und Covid-19 ..	7
Aktuelles aus der Sekos ..	8
Kunst von Selbsthilfegruppen in den Räumen der Sekos ..	8
Ein queerer* Verein für den Main-Kinzig-Kreis ..	9
Zum Gedenken – verstorben Margarete Albrecht, Sigrun Schäfer ..	10
Guttempler Gemeinschaft Barbarossa ..	11
COPD Selbsthilfegruppe Schlüchtern ..	12
Selbsthilfe für Angehörige ..	13
Humanistische Konzepte der Beratung nach Carl Rogers ..	14
Selbsthilfegruppen in Gelnhausen und Umgebung ..	16
Selbsthilfegruppen in Schlüchtern und Umgebung ..	20
Erhebungsbogen Erwartungen und Hilfebedarf von Angehörigen ..	22
Beitrittserklärung ..	23



Grußwort von Christoph Degen, Mitglied des hessischen Landtags

Lieber Leserinnen, liebe Leser,

Sorgen und Probleme bewältigt man am besten gemeinsam. Selbsthilfe wirkt da direkt und solidarisch, denn sie bringt möglichst viele Betroffene an einem Ort zusammen. Und mit wem könnte man sich besser austauschen und Probleme bewältigen, als mit Menschen, denen es ähnlich ergeht oder erging?

Eine seelische oder körperliche Erkrankung, plötzliche Schicksalsschläge, soziale Belastungen oder Diskriminierung – damit sollte niemand alleine dastehen. Doch auch im Familien- und Freundeskreis finden betroffene Menschen nicht immer Verständnis für ihre Sorgen und Probleme. Dieses wiederum kann in die Isolation führen. Gerade in schwierigen Situationen, in denen man sich in unserer Gesellschaft alleine gelassen fühlt, ist es aber besonders wichtig nicht alleine zu sein, einen Ansprechpartner zu haben und ernst genommen zu werden.

Genau das macht das Angebot der SEKOS so wertvoll. Hier treffen Menschen auf Informations- und Kompetenzträger. Wer auf beratende Unterstützung angewiesen ist, sollte sie auch finden. Die Hilfs- und Gesprächsangebote sind sehr vielfältig und decken eine große Bandbreite an Themen ab. Daher freue ich mich auch, dass neuerdings der Verein Queer Main-Kinzig e.V. auf meinen Vorschlag hin mit seinem Angebot Teil des SEKOS-Netzwerks geworden ist. Denn jeder kann Menschen brauchen, die einen ermutigen, unterstützen und zuhören. Das gilt für Betroffene wie für Angehörige.

Auch und gerade, da Corona-bedingt noch nicht alles wieder in seinen normalen Bahnen läuft, bin ich dankbar dafür, dass sich Menschen für die Selbsthilfe engagieren. Dieses Angebot für verschiedene, ganz individuelle Bedürfnisse der Betroffenen muss gerade in diesen Zeiten, in denen vieles, was lange Zeit selbstverständlich war, nicht mehr selbstverständlich ist und sich oft auch auf die Seele und den Körper auswirkt, weitestgehend fortbestehen. Ich wünsche Ihnen allen viel Kraft und hoffe, dass bald die Gesprächs- und Gruppenangebote wieder wie gewohnt stattfinden können. Kommen Sie unbeschadet durch diese Krise, damit bald wieder viele gute Gespräche stattfinden können.

Ihr

Christoph Degen, MdL



**Grußwort von
Dr. Siegfried Giernat
Erster Vorsitzender
der Sekos Gelnhausen**

Liebe Leserinnen und Leser,

die Arbeit von Selbsthilfegruppen war und ist, wie nahezu alle anderen Bereiche unserer Gesellschaft, von der Pandemie SARS-CoV-2 betroffen. Inzwischen können Gruppen sich mit entsprechenden Schutz- und Hygienemaßnahmen wieder treffen.

Selbsthilfegruppen sind ein demokratisches Arbeitsbündnis auf der Basis einer gemeinsamen Selbstbetroffenheit. Beim Prinzip der Selbsthilfe in Gruppen geht es nicht darum, jemanden zu beraten – das wäre wechselseitige Fremdhilfe – sondern gemeinsam zu beraten. Eine gut funktionierende Selbst-

hilfegruppe begleitet die Selbstklärung eines jeden Mitglieds.

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt seit 1986 Selbsthilfegruppen in den Altkreisen Gelnhausen und Schlüchtern. Aktuell werden rund 90 Selbsthilfegruppen beraten und in ihrer Arbeit unterstützt. Für Hilfesuchende, Menschen, die an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen oder eine Gruppe gründen möchten und Vertreter anderer Professionen wie Ärzte und Therapeuten, ist die Sekos Gelnhausen mit einer Lotsenfunktion im Gesundheitswesen tätig. Die Sekos ist eine Drehscheibe, an der Informationen zu Gruppen, zu Erkrankungen und Hilfemöglichkeiten weitergegeben werden.

Erst das Engagement vieler Ehrenamtlicher für die Selbsthilfe ermöglicht die vielfältige Selbsthilfekultur im Main-Kinzig-Kreis und die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen. Hierfür möchte ich Ihnen an dieser Stelle herzlich danken.

Ihnen alles Gute, überstehen Sie die Pandemie des Virus Covid-19 unbeschadet und bleiben Sie gesund. Eine erbauliche Lektüre der neuen Ausgabe der Selbsthilfezeitung wünscht Ihnen

Ihr

Siegfried Giernat
1. Vorsitzender



Der gewählte Vorstand, von links:

Dr. Siegfried Giernat, Ole Schön, Nora Laubstein, Ingrid Janßen, Holger Weigel

Jahreshauptversammlung der Sekos Gelnhausen 2020

Bei der Jahreshauptversammlung am 29. Juni 2020 wurde der Vorstand der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig neu gewählt. Die ordentliche Mitgliederversammlung war früher als üblich terminiert, weil innerhalb des Vorstands einige Wechsel der Positionen vorgeschlagen wurden. Diese wurden im Wahlgang einstimmig bestätigt, der amtierende neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: Dr. Siegfried Giernat, Erster Vorsitzender; Ingrid Janßen, Ehrenamtliche Geschäftsführerin; Ole Schön, Beauftragter für Finanzen; Holger Weigel, Beauftragter für Dokumentation; Nora Laubstein, Beisitzerin. In seinem Bericht zur Arbeit des Vorstands für die Jahre 2019 / für 2020 erläuterte Ole

Schön Entwicklungen von Selbsthilfegruppen, Weiterbildungsangebote für Gruppen, Treffen der Gruppensprecher/innen und berichtete über Vorträge der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen.

Nachdem das Qualitätshandbuch der Kontaktstelle überarbeitet wurde, fand am 23. Juni eine externe Auditierung (Prüfung) des Qualitätsmanagements der Sekos-Gelnhausen statt. Die Sekos schnitt hierbei mit einem sehr guten Ergebnis von 98 % ab und erhielt eine Verlängerung der Zertifizierung für die nächsten drei Jahre.

Aufgrund einiger Veränderungen bei Selbsthilfegruppen wurde der Selbsthilfe-Wegweiser aktualisiert.

Selbsthilfe und Covid-19

Nachdem zunächst keine Treffen von Selbsthilfegruppen möglich waren, ist für die aktuelle Situation bundesweit typisch, dass die Gruppen sich treffen dürfen und auch wollen, aber die gewohnten Gruppenräume nicht genutzt werden können. Dies zum einen, weil die Raumgröße für Treffen mit Schutzabständen nicht ausreichen oder weil die bisherigen Vermieter die Räume noch nicht wieder zugänglich machen. Verunsichernd wirken die unterschiedlichen Vorgaben von Behörden, Trägern und Vermietern hinsichtlich der Gruppentreffen und der Schutz- und Hygienemaßnahmen.

Teilnehmer von Selbsthilfegruppen mit einer chronischen körperlichen Erkrankung oder Behinderung, die zu einer Risikogruppe gehören, müssen sich besonders vor einer Infektion schützen. Selbsthilfegruppen mit Hochrisiko-Personen nutzten teils Alternativen wie Treffen im Freien, um das Infektionsrisiko zu minimieren. Informationen und Hilfestellungen für Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf finden Sie auf der Webseite des Robert Koch Instituts:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html

Psychische Probleme wie Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Einsamkeit und Angst, sind normale Reaktionen auf diese ungewöhnliche Situation. Menschen mit einer psychischen Erkrankung leben oft zurückgezogen, ohne Kontakte durch die Arbeitswelt. Die Gruppenbesuche bieten soziale Interaktion und einen geschützten Raum, um Ruhe und Stärke zu finden. Das

Fehlen dieser regelmäßigen Strukturen kann verstärkend auf die Erkrankung wirken. Für Suchtkranke dient das wöchentliche Gespräch in der Gruppe auch dazu, jene Situationen aus dem Alltag zu bearbeiten, die zum Beispiel mit Konflikten, Frustrationen, emotionalen Stressfaktoren oder existentiellen Sorgen einhergehen und in der Zeit vor der Trockenheit ein Auslöser für den Griff zur Flasche waren. Mit dem Wegfall der Bearbeitungsmöglichkeit in der Gruppe durch den sogenannten Lockdown standen die Teilnehmer von Suchtgruppen vor einer besonderen Belastung.

Zur Gruppensituation im Kontext von Corona

Für die Selbsthilfe in unserer Region müssen wir uns darauf einstellen, dass noch eine ganze Weile Treffen nur mit begrenzter Teilnehmerzahl und mit Schutzmaßnahmen möglich sein werden. Gruppen mit Hochrisiko-Teilnehmern setzen ihre Treffen zunächst noch aus. Insofern es sich beim Coronavirus SARS-CoV-2 um einen völlig neuen, bis dahin hinsichtlich einer Infektion bei Menschen unbekannten Erreger handelt, lassen sich keine verlässlichen Aussagen zum Ende der Kontaktbeschränkungen treffen.

In vielen Gesprächen mit Vertretern von Selbsthilfegruppen wurde deutlich, dass die Gruppen sich, auch dank der Gruppensprecher/innen, in den Zeiten, in denen keine Treffen möglich waren, intensiv überwiegend per Telefon und Messenger ausgetauscht haben. Einige Gruppen haben sich draußen getroffen und behalten diese Praxis dies auch weiterhin bei.

Insgesamt ist die Situation der Selbsthilfegruppen nach wie vor massiv durch die Corona-Pandemie beeinflusst. Für eine Reihe von Gruppen sind Präsenztreffen wegen der Ansteckungsgefahr noch zu riskant. Gruppen können sich nur mit begrenzter Teilnehmerzahl treffen, dies ist besonders für Anonymus-Gruppen wie die AA's problematisch, da deren Treffen bundesweit veröffentlicht sind und ohne Voranmeldung besucht werden können.



Bild von links: Ole Schön, Nicole Pranzl

Aktuelles aus der **SEKOS**

Nachdem seit Mitte März 2020, bedingt durch die Pandemie Covid-19, alle gesundheitsbezogenen Vorträge in der Sekos ausfallen mussten, können nun wieder Vorträge mit einer Begrenzung von maximal 10 Teilnehmern stattfinden.

AD(H)S bei Kindern und Erwachsenen

Am 3. November referiert Iris Kühn zum Themenkomplex AD(H)S bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Iris Kühn ist Gesundheitsmanagerin B.O.S., ADS - Couch und Gruppensprecherin zweier Selbsthilfegruppen, Angehörige AD(H)S Schlüchtern und ADHS bei Erwachsenen.

Schlaf und Schlafstörungen

Am 10. Dezember referiert Holger Weigel zu Schlaf und Schlafstörungen in der Sekos Gelnhausen. Holger Weigel ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe Schnarchen und Schlafapnoe im Main-Kinzig-Kreis.

Kunst von Selbsthilfegruppen in den Räumen der Sekos

Nicole Pranzl, Sprecherin der Selbsthilfegruppe Angehörige junger Menschen mit einer seelischen Behinderung, hat zwei Kunstwerke gestaltet, die nun dauerhaft in den Gruppenräumen der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen ausgestellt sind. Selbsthilfegruppen wirken mit an der Gestaltung ihrer Gruppenräume. Ole Schön vom Vorstand der Sekos äußert sich hocherfreut über die Verbundenheit der Selbsthilfegruppen mit der Sekos, die sich auch in den von Frau Pranzl gespendeten Bildern ausdrückt. Frau Pranzl ist gelernte Dekorateurin und in ihrer Freizeit künstlerisch tätig. Seit April 2019 ist sie als Gruppensprecherin für die Selbsthilfegruppe aktiv, in der sich Eltern über problematische Entwicklungen und Erkrankungen, über therapeutische Ansätze und Möglichkeiten der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ihrer überwiegend jugendlichen Kinder austauschen. Die Gruppentreffen finden in den Räumen der Sekos Gelnhausen in der Bahnhofstraße 12 statt.



Von links: Anneliese Grauel, Michael Marburger, Sibylle Schneider, Christoph Degen, Marcel Joswig, Steve Euler, Elizabeth Paige Carman, Daniela Slechta.

Ein queerer* Verein für den Main-Kinzig-Kreis

Die Idee war schon länger in den Köpfen, Anfang August konnte sie endlich umgesetzt werden, die Vereinsgründung von Queer* Main - Kinzig. In den Räumen des Barbarossasaals des Main-Kinzig Forums gründeten 16 Mitglieder den Verein.

Der Verein ist eine Anlaufstelle für schwule, lesbische, bisexuelle, trans* und inter* Menschen sowie für alle Menschen, die sich als queer* definieren. Auch für dazugehörige Menschen (z.B. Familie, Partner*innen, Freund*innen) ist Queer* Main-Kinzig Ansprechpartner*in. Ziel ist es, queere* Themen in den gesellschaftlichen Alltag zu integrieren, Vorurteile abzubauen, Aufklärungsarbeit zu leisten und Gesprächsangebote auf die Beine zu stellen.

Der Landtagsabgeordnete Christoph Degen (SPD), der selbst Gründungsmitglied ist, unterstrich in seinen einführenden Worten die Wichtigkeit des Vereins. Gerade im ländlichen Bereich gebe es viele blinde Flecken, wo es an Unterstützung fehle. Insgesamt

wurde ein siebenköpfiger Vorstand mit unterschiedlichen Ressorts gewählt. So hat der Verein unter anderem auch Frauen*, Senior*innen und Menschen mit Handicaps im Blick. Der Verein möchte langfristig auch gerne Präventionsarbeit in Schulen und Kindergärten etablieren. Vielleicht wird im kommenden Jahr auch ein kleines, queeres* Straßenfest stattfinden.

„Der Verein soll von innen heraus wachsen. Jede*r soll die eigenen Ideen und Themen einbringen können“ bekräftigte der frisch gewählte Vorsitzende des Vereins, Steve Euler.

Die Treffen der Vereinsmitglieder finden jeden ersten Samstag im Monat statt. Interessierte können den Verein gerne kontaktieren:

info.queermainkinzig@gmail.com
queermainkinzig@web.de

Steve Euler, Sibylle Schneider
Queer* Main-Kinzig
c/o SEKOS Gelnhausen
Bahnhofstraße 12
63571 Gelnhausen

Sibylle Schneider



Margarete Albrecht

19.02.1941 - 09.09.2019

Nach langer und schwerer Erkrankung verstarb am 9. September 2019 Margarete Albrecht. Frau Albrechts war vielfältig sozial für Hilfebedürftige engagiert. Als Sprecherin und Teilnehmerin mehrerer Selbsthilfegruppen war sie über mehrere Jahrzehnte auch im Umfeld der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen aktiv. Ihre Anregungen waren stets eine Bereicherung für unsere Arbeit.

Sigrun Schäfer

05.09.1958 - 14.09.2020

Am 14. September 2020 verstarb Sigrun Schäfer. Frau Schäfer war über viele Jahre Sprecherin der Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Schlüchtern. In diesem Ehrenamt war Frau Schäfer Ansprechpartnerin für an Multiple Sklerose Erkrankte und koordinierte die Aktivitäten der Selbsthilfegruppe.

*Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung.
Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude.
Dietrich Bonhoeffer*



Guttempler Gemeinschaft Barbarossa

Was macht die Guttempler Gemeinschaft aus?

- ◆ Unsere Erfahrungen in den Lebensstil Betroffener einzubringen, das heißt Wege zu finden und mit den Menschen zu gehen.
- ◆ Unsere Hilfe ist der Weg über die Selbsthilfe, ohne den Konsum von Alkohol, Drogen, Medikamenten und vielen anderen persönlichkeitsverändernden Stoffen das Leben zu gestalten.
- ◆ Diesen Lebensstil kann ich erleben, wenn ich mir Hilfe hole bei Menschen, die aus ihrem Leben berichten und den Menschen helfen, den Schritt in ein neues Leben zu wagen und zu gehen.
- ◆ Bei uns sind alle Menschen herzlich willkommen!
- ◆ Fang heute an, aufschieben ist der große Gegner eines guten Lebens. Also warte nicht. Verbessere gleich heute etwas. Auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist.
- ◆ Du brauchst andere. Und noch wichtiger: Andere brauchen dich. Deswegen kümmere dich um andere, komme einfach. Jede Veränderung bringt dich weiter auf dem Weg in ein besseres, zufriedeneres Leben, pack es an!
- ◆ Kontakt: Ottti Franz 06055 6856
Rolf Bender 09355 970113
mobil: 0160 921 42 653
E-Mail: Barbarossa@guttemplerhessen.de
- ◆ Die Gesprächsgruppe trifft sich im Stadtladen Gelnhausen, jeden 1. und 3. Montag 20 Uhr in der Brentanostraße 3. (gegenüber der Synagoge)
- ◆ Die Gemeinschaft Barbarossa trifft sich in Somborn, Evangelische Johannesgemeinde, An der Johanniskirche 13, dienstags um 20 Uhr.
Rolf Bender

**Guttempler 24-Stunden
Nottelefon Sucht
0180 365 24 07**



(Diese Aufnahme entstand vor Beginn der Corona-Pandemie)

COPD-Selbsthilfegruppe Schlüchtern

Wenn jeder Atemzug zu einer Qual wird, steckt oft die Lungenkrankheit COPD dahinter. Betroffene Erkrankte haben sich in der „COPD - Selbsthilfegruppe Schlüchtern“ zusammen getan.

Die Atmung versorgt den Körper mit Sauerstoff und neuer Energie. Die dazugehörige Lunge ist ein lebenswichtiges Organ. Doch was ist, wenn die Atmung Probleme macht? Häufig wird die Lungenkrankheit COPD diagnostiziert. Bei den Erkrankten ist oft die Ausatmung behindert. Die Abkürzung COPD steht als Sammelbegriff für chronisch obstruktive Bronchitis. Es handelt sich um eine fortschreitende und bislang nicht heilbare Lungenkrankheit, die sich in typischen Symptomen wie Atemnot, Husten und Auswurf äußert. Es besteht dabei eine Verengung der Atemwege, eine schlechte Belüftung der Lunge und eine Entzündung der Bronchien. Hauptursache sind Rauchen, Umwelteinflüsse, genetische Veranlagung und berufliche Faktoren.

Deutschlandweit sind mehrere Millionen Menschen von dieser Krankheit betroffen. Seit vielen Jahren gibt es im Bereich Schlüchtern eine COPD - Selbsthilfegruppe. Diese kam zwischendurch zum Erliegen und wurde im vergangenen Jahr wieder neu aktiviert. Neuer Vorsitzender ist Richard

Schneider aus Sterbfritz, der zugleich das Amt des Schriftführers ausübt. Stellvertretende Vorsitzende ist Iris Lüdtke aus Flieden. Die Kassenführung liegt in den Händen von Beate Lotz aus Ulmbach und Klara Müller aus Schlüchtern. Beisitzerin ist Gerda Zinkhan aus Sterbfritz. Wie Herr Schneider berichtet, gehören der Selbsthilfegruppe über 30 Mitglieder an, die aus einem Umkreis

von rund 60 Kilometer kommen, von Langenselbold bis Schlitz.

Unterstützung der Betroffenen und deren Angehörigen lautet der Satzungszweck der Selbsthilfegruppe. Mit Gruppengesprächen, vielfältigen Informationsveranstaltungen und gemeinsamer Freizeitgestaltung wird der Satzungszweck verwirklicht. Die Selbsthilfegruppe trifft sich einmal im Monat, jeweils am zweiten Samstag. Neue Mitglieder sind willkommen. Wie der Vorsitzende Herr Schneider erläutert, gibt es innerhalb der COPD-Erkrankung verschiedene Krankheitsbilder, die auch unterschiedlich behandelt werden. Es wird empfohlen, bei beginnenden Atemproblemen einen Lungenfacharzt aufzusuchen. Die Versorgung mit Medikamenten ist bei einer diagnostizierten Lungenkrankheit unerlässlich, beispielsweise mit atemwegserweiternden Inhalations-sprays. Oftmals ist auch eine Langzeit-Sauerstoff-Therapie erforderlich. Einen hohen Stellenwert in der Lungen-Therapie nimmt die regelmäßige Bewegung ein, um die Atemmuskulatur zu stabilisieren. So bietet auch die COPD-Selbsthilfegruppe regelmäßigen Lungensport an. Dieser wird von ausgebildeten Therapeuten des Vereins für Sport und Gesundheit geleitet. Neuerdings finden die Treffen in zwei Gruppen im Elmer Gemeinschaftshaus statt.

Fritz Christ



Selbsthilfe für Angehörige

Selbsthilfegruppen sind in ihrer Wirkung familienergänzend und familienentlastend, besonders durch gegenseitige Hilfen im Alltag, die Aufhebung von Isolation und die Stärkung des Selbstvertrauens. Gruppen wie „Alleinerziehende Mütter und Väter“ oder „Trennung und Scheidung“ nehmen explizit Bezug auf die Familie. Gruppenthemen wie „Angehörige psychisch kranker Menschen“ oder „Angehörige junger Menschen mit einer seelischen Behinderung“ verdeutlichen die Belastung des ganzen Systems der Familie durch die Erkrankung eines Mitglieds.

Bei Angehörigengruppen geht es nicht nur um die erkrankte Person in der Familie. Deutlich wird dies bei Co-Abhängigkeit, einem sozialmedizinischen Konzept, nach dem manche Bezugspersonen die Sucht eines Suchtkranken durch ihr Tun oder Unterlassen unwissentlich fördern oder selber in besonderer Form darunter leiden.

Der Familie kommt hinsichtlich der Unterstützung für erkrankte und betroffene Familienmitglieder eine besondere Rolle zu, sie übernimmt eine wichtige Funktion, wenn es um die Versorgung und Stabilisierung des Betroffenen geht. Zugleich sind in Familien mit behinderten oder chronisch erkrankten Mitgliedern die Angehörigen besonderen Belastungen ausgesetzt, Angehörige sind durch die Erkrankung oder Behinderung selbst stark betroffen. Insofern benötigt die gesamte Familie, die einzelnen Angehörigen, auch für sich selbst genommen, Unterstützung.

Die Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen arbeiten im Projekt familienorientierte Selbsthilfe zusammen, um vermehrt Angebote für die besondere Belastung von Angehörigen und pflegenden Angehörigen in Familien mit einem erkrankten Familienmitglied zu fördern.

Bild von <https://www.pexels.com>

Humanistische Konzepte der Beratung nach Carl Rogers¹

Die humanistische Pädagogik und Psychologie² ist auch für Gespräche und Beratungen in der Selbsthilfe von Nutzen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem der Betroffene seine Situation, den Umgang mit dieser und sein inneres Erleben hinterfragen und gemeinsam mit anderen reflektieren kann. Dies kann in einer Krise, bei einer schweren Erkrankung oder nach einer Therapie mit stellvertretenden Deutungen eines Therapeuten ein wichtiger Schritt zur Aneignung der eigenen Lebenssituation sein. Die Humanistische Pädagogik und Psychologie ist eine Schule, zu der unter anderem die folgenden Theorien und Methoden gehören:

Positive Psychologie nach Abraham Maslow
Klientenzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers

Logotherapie und Existenzanalyse nach Victor Frankl

Gestalttherapie nach Fritz Perls

Focusing nach Eugene Gendlin

Psychodrama nach Jakob Levi Moreno

Transaktionsanalyse nach Eric Berne

Gegen Ende der 1950er Jahre gründeten der Psychologe und Psychotherapeut Carl Rogers, die Familientherapeutin Virginia Satir und der Psychologe Abraham Maslow die

American Association for Humanistic Psychology. Philosophische Bezüge findet die Humanistische Psychologie vor allem im Humanismus und im Existentialismus (Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger), in der Phänomenologie (Edmund Husserl) sowie der funktionellen Autonomie (Gordon Allport).

Die Kernthese von Carl Rogers in der Humanistischen Psychologie lautet: „Das Individuum verfügt potentiell über unerhörte Möglichkeiten, um sich selbst zu begreifen und seine Selbstkonzepte, seine Grundeinstellung und sein selbstgesteuertes Verhalten zu verändern; dieses Potential kann erschlossen werden, wenn es gelingt, ein klar definiertes Klima förderlicher psychologischer Einstellungen herzustellen.“

Diese Kernthese verdeutlicht, dass die humanistische Psychologie entwicklungsorientiert ist, nicht primär im Sinne des Aufwachsens des Kindes, sondern als einer aktiven Veränderung, die Menschen auch als Erwachsene durchleben können. Die humanistische Perspektive beinhaltet die Idee der Selbsthilfe – dass eine Person für ihr eigenes Glück verantwortlich sein kann und eine unglückliche oder unzufriedene Person ihr Leben verändern kann, hin zu einem höheren Grad von Selbstverwirklichung.

Die Humanistische Pädagogik und Psychologie ist weniger norm-, defizit- oder verhaltensorientiert, sie spricht im Allgemeinen nicht von Störungen, Defiziten oder abweichendem Verhalten. Vielmehr ist sie orientiert an Einstellungen, Gefühlen, Wachstum und Ressourcen.

Psychotherapie wird als ein Lernprozess gesehen, in dem der Klient neue Aspekte seiner selbst kennenlernt. Eine erfolgreiche

1 Im Folgenden nach Wolfgang Roth, Humanistische Konzepte der Beratung Carl R. Rogers, Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie Carl R. Rogers, Die nicht-direktive Beratung Stangl, W. (2020). Stichwort: 'nondirektiv'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

2 Im Folgenden auch abgekürzt als HPP

Therapie führt zu einer verstärkten Selbstakzeptanz und zur Abnahme von negativen Gefühlen gegenüber dem Selbst. Der Klient kann sich als Person mit einem höheren Selbstwert und mehr Möglichkeiten, dem Leben zu begegnen wahrnehmen.

Carl Rogers spricht von einer Aktualisierungstendenz als einer „dem Organismus in seiner Gesamtheit innewohnenden Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten“. Demnach besteht als evolutionäre Notwendigkeit eine starke Tendenz der Lebewesen, sich in der jeweiligen Mitwelt unter Nutzung ihrer Möglichkeiten zu realisieren, abzugrenzen und einzupassen.

Eine Störung im Sinne der HPP läge demzufolge darin, dass Aktualisierung und Selbstaktualisierung nicht übereinstimmen. Wenn im Laufe kindlicher bzw. menschlicher Entwicklung Erfahrungen aufgrund der momentanen Verarbeitungskapazität nicht integriert werden können, ohne Selbst- und Weltbild zu beschädigen, werden diese abgewehrt, verdrängt oder verzerrt. In der Folge wird das Individuum starr, eingeengt und der Kontakt mit der Realität und den eigenen Bedürfnissen wird eingeschränkt. Abspaltungen und Auffälligkeiten können dadurch entstehen, dass der Mensch nicht auf wachstumsfördernde Bedingungen gestoßen ist.

In diesem Falle gilt es entwicklungsfördernde Bedingungen nachträglich herzustellen, so dass im aktuellen Lebensraum Potentiale der Selbstrealisierung gesehen und genutzt werden können. Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Raum, in dem der Betroffene sich, in gemeinsamer Beratung mit anderen, mit seiner aktuellen Situation aus-

einandersetzen kann (Selbstaktualisierung). Oft ist es das Bedürfnis nach Selbstaktualisierung, mit dem Menschen sich einer Selbsthilfegruppe zuwenden.

Haltung des Beraters in der humanistischen Pädagogik und Psychologie:

Von besonderer Bedeutung für die klientenzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers ist die sogenannte Nicht-Direktivität im therapeutischen Prozess. Dies bezieht sich auch auf die Inhalte der Therapie, der Klient hat das Recht, seine Lebensziele selbst zu wählen und wird eine kluge Wahl treffen, wenn er im Therapieprozess zu einer gewissen Einsicht in sich selbst und seine Probleme gefunden hat. Kongruenz / Echtheit, Respekt / Wertschätzung und ein empathisches, vollständiges Verstehen sind zentrale Säulen der Haltung der Therapeuten. Veränderung kommt in Gang, wenn der Berater „... eine warme, positive und akzeptierende Einstellung gegenüber dem, was im Klienten ist, einnimmt.“ Die Einstellung des Beraters zum Wert und der Bedeutung des Individuums ist von grundlegender Bedeutung. Der Berater macht seine Wertschätzung nicht von eigenen Wertorientierungen abhängig.

„Ein Mensch fühlt oft sich wie verwandelt, sobald man menschlich ihn behandelt.“

(Eugen Roth)

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

Sie können den Selbsthilfe-Wegweiser auch als Broschüre in der Kontaktstelle erhalten.

Aufgrund der Kontaktbeschränkungen im Zuge der Covid-19 Pandemie können sich Änderungen hinsichtlich der Gruppentreffen ergeben. Daher nehmen Sie vor einem Gruppenbesuch bitte Kontakt mit den jeweiligen Ansprechpartnern auf.

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
E-Mail: 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
Stolzenhalstraße 19
Angehörige sind willkommen
Norbert, Tel. 0157 86596312

Angehörige junger psychisch erkrankter Menschen

Selbsthilfekontaktstelle Hanau
Tel. 06181 255500
Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen
Gelnhausen, 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 1, 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
Raum 2, 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
 Dorfgemeinschaftshauses Gelnhausen/
 Höchst, bei der Gaststätte „Zum Hirsch“
 August Prasch, Tel. 06050 8252

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Treffen einmal monatlich
 freitags 18.00 Uhr
 Raum 1, 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 Lieblos
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 GmbH

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 2, 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-Lieblos
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 Czysewski, 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, E-Mail: 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
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
info@adhs-schluechtern.de
www.adhs-schluechtern.de

Alzheimer Betreuungsgruppe Main-Kinzig

Montags 13.45 - 17.15 Uhr
Wächtersbach / Auenau, 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 Schmieg, Tel. 06054 5834
Manfred Lofink, Tel. 06054 1585
NSchmieg@gmx.de
manfredlofink@t-online.de

Die Bergwinkler Multiple Sklerose Schlüchtern · Steinau · Sinnatal

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

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:

Ich benötige eine andere Form der Unterstützung und zwar:

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

www.sekos-gelnhausen.de

Facebook: Sekos Gelnhausen

Gefördert durch:



Ermöglicht durch das
Sozialbudget

HESSEN

