

# SELBSTHILFE-ZEITUNG

FÜR GELNHAUSEN, SCHLÜCHTERN UND UMGEBUNG



**SEKOS**

SELBSTHILFE.  
GEMEINSAM STARK.

*Selbsthilfekultur im Main-Kinzig-Kreis*

*Wege aus der Sucht – zwei Interviews*

*Anorexie, Bulimie und andere Essstörungen sind weit mehr als ein Essproblem*

*Selbsthilfegruppen als demokratische Organisationsform*





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](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.  
Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen**

Redaktion Dr. Roland Bauer, v.i.S.d.P.  
E-Mail: [Bauer@sekos-gelnhausen.de](mailto:Bauer@sekos-gelnhausen.de)  
Tel: 06051 4163

Mitglied des Paritätischen Hessen



Mitglied der Deutschen

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen



Bild Titelseite

entstand beim kreativen Malnachmittag  
in der Sekos mit der Dozentin  
Andrea Agraz-Spies

# Inhalt

Impressum ..	2
Grußwort von Klaus Schejna, Bürgermeister der Gemeinde Rodenbach ..	4
Grußwort von Dr. Siegfried Giernat, erster Vorsitzender der Sekos Gelnhausen ..	5
Selbsthilfekultur im Main-Kinzig-Kreis ..	6
Interview mit Otti Franz, 33 Jahre Suchtselbsthilfe für die Guttemplergemeinschaft Barbarossa ..	8
Den Kampf gegen die Sucht gewonnen, GNZ-Interview mit Rolf Bender, Guttempler ..	9
Anorexie, Bulimie und andere Essstörungen sind weit mehr als ein Essproblem, Barbara Dohmen, Ökotrophologin / Ernährungswissenschaftlerin ..	12
Selbsthilfegruppen als demokratische Organisationsform ..	13
Selbsthilfegruppen in Gelnhausen und Umgebung ..	16
Selbsthilfegruppen in Schlüchtern und Umgebung ..	20
Beitrittserklärung ..	22



## Grußwort von Klaus Schejna, Bürgermeister der Gemeinde Rodenbach

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Alleine ist man einzigartig,  
zusammen ist man **stark!**  
(Unbekannt)

Hilfe zur Selbsthilfe! Dafür steht das Team der SEKOS und das mit großem Erfolg. Die Beratungsstelle in Gelnhausen bewährt sich seit Jahren mit ihrem sozialen Engagement. Der stetige Zuwachs an Gruppen zu den unterschiedlichsten Themen spiegelt den großen Bedarf von Betroffenen wieder. Menschen in Lebenskrisen auf einem schnellen und unbürokratischen Weg aufzufangen und Anlaufstellen zu bieten, ist enorm wichtig und beinhaltet eine hohe soziale Verantwortung und Kompetenz. Die Betroffenen werden zudem angehalten, selbst aktiv zu werden und gehen in der Gemeinschaft ihre teils gesundheitlichen, psychischen oder sozialen Probleme an. Unterstützungsangebote können so eigenverantwortlich und in Begleitung von fachmännischen Beratern gestaltet werden. Eine Selbsthilfegruppe

ist oftmals die entscheidende Anlaufstelle in einer akuten Notsituation. Menschen, welche die gleichen Schicksale teilen, verstehen beinahe einander ohne viel Worte und wissen, was gebraucht wird. Mit dem Erfahrungsaustausch profitiert man selbst, kann aber auch gleichzeitig andere Menschen in einer ähnlich belastenden Lebenssituation unterstützen und helfen. Das stärkt zudem das eigene Selbstwertgefühl und dies trägt wiederum zur Stärkung der persönlichen Resilienz bei. Der Horizont weitet sich wieder und der Kontakt mit anderen Menschen kann helfen, aus dem Tunnel des eigenen Leids herauszukommen. Oftmals wird von Nichtbetroffenen unterschätzt, welche Hürden im Alltag von Erkrankten oder Menschen mit Beeinträchtigungen zu bewältigen sind. Mitleid ist hier fehl am Platz. Es braucht Gehör von den Mitmenschen, den Entscheidungsträgern in politischen Gremien und den öffentlichen Verwaltungen, damit unentdeckte Barrieren, sowohl in den Köpfen, Herzen aber auch im Umfeld wie z.B. in Betrieben, Schulen und öffentlichen Einrichtungen beseitigt werden. Selbsthilfekontaktstellen sind eine wichtige Anlaufstelle zur Vernetzung des Einzelnen und wirken unterstützend bei einer neuen Gruppenimplementierung oder helfen bei der Kontaktaufnahme mit zuständigen Dachverbänden. Gemeinsam ist man beinahe stärker und hat somit eine größere Lobby in der Öffentlichkeit. Die Selbsthilfekontaktstellen tragen hier im bedeutenden Maße zu einer Verdichtung und Vernetzung der Hilfsangebote in den Landkreisen bei.

Seit über einem Jahr hinterlässt die Coronapandemie tiefe Spuren in vielen Seelen. Der persönliche Kontakt fehlt uns allen und dies bedeutet eine tiefe Krise besonders für die Menschen, die allein aufgrund ihrer Lebenssituation schon ausgegrenzt und isoliert sind. Ich hoffe für unsere Gesellschaft, dass wir mit den Impfangeboten und den Teststrategien bald zurück zu Lockerungen finden und die Treffen in den Selbsthilfegruppen wieder stattfinden können. Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit. Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Ihr  
Klaus Schejna  
Bürgermeister von Rodenbach



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

**Liebe Leserinnen und Leser,**

nach wie vor sind derzeit nur Treffen von Selbsthilfegruppen möglich, wenn diese zu den Bereichen der Suchtgruppen und den Gruppen mit explizit psychischen Themen gehören und über eine Ausnahmegenehmigung des Gesundheitsamtes verfügen.

Um die pandemiebedingt nicht stattfindenden Gruppentreffen ein Stück weit zu kompensieren und die Kommunikation innerhalb der Selbsthilfegruppen zu fördern, hat die Sekos Gelnhausen in eine digitale Infrastruktur investiert, bestehend aus Laptop, großem Bildschirm, Raummikrophon und einer 180 Grad Kamera. Hiermit haben wir die technische Voraussetzungen für Videokonferenzen von Selbsthilfegruppen in den Gruppenräumen der Sekos geschaffen.

Aus unseren Räumen können nun, wenn die Kontaktbeschränkungen dies zulassen, sogenannte Hybridtreffen angeboten werden, bei denen zum Beispiel fünf Personen einer Selbsthilfegruppe präsent sind und weitere Gruppenmitglieder per Videoschaltung teilnehmen. Die Sekos Gelnhausen unterstützt Selbsthilfegruppen bei der Einrichtung eigener Videokonferenzen.

Die Idee der Selbsthilfe basiert auf dem Konzept von Selbsthilfegruppen als einem demokratischen Arbeitsbündnis auf der Basis einer gemeinsamen Selbstbetroffenheit. Die Selbsthilfe-Kultur im Main Kinzig-Kreis hat eine langjährige Tradition. Erste Selbsthilfegruppen entstanden bereits in den 1970er Jahren, wie die die Suchtselbsthilfegruppe des Kreuzbundes in Gelnhausen. Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie eine Übersicht über lang bestehende regionale Selbsthilfegruppen, den Zeitpunkt ihrer Entstehung und das Engagement der Gruppensprecher\*innen.

Diesen langjährig aktiven Ehrenamtlichen möchten wir vom Vorstand der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, stellvertretend für die vielen Engagierten, die die Arbeit der Selbsthilfegruppen in unserer Region erst ermöglichen, unseren herzlichen Dank aussprechen.

Ihnen alles Gute, überstehen Sie die Pandemie des Virus SARS-CoV-2 unbeschadet und bleiben Sie gesund. Eine erbauliche Lektüre der neuen Ausgabe der Selbsthilfezeitung wünscht Ihnen

Ihr

Dr. Siegfried Giernat

1. Vorsitzender

## Selbsthilfekultur im Main-Kinzig-Kreis - Eine lange Tradition

Bundesweit bringen sich mehr als 30 Millionen Menschen freiwillig und unentgeltlich für Andere und für das Gemeinwohl ein. Mit mehr als drei Millionen Menschen engagiert sich etwa jeder zehnte dieser knapp 31 Millionen Ehrenamtlicher in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Motivation des Selbsthilfe-Engagements sind zunächst in der Regel Selbstbetroffenheit oder enge persönliche Nähe zu direkt betroffenen Personen. Die Arbeit in der Selbsthilfe bezieht sich überwiegend auf direkt personenbezogene Dienstleistungen: Neuerkrankte werden informiert und unterstützt, Teilnehmer individuell begleitet bei ihrer Auseinandersetzung mit Krankheit und Krisen.

Selbsthilfegruppen sind in unserer Region bereits in den 1970er und 1980er Jahren unterstützend für Erkrankte tätig gewesen. Der Kreuzbund in Gelnhausen kann im Jahr 2023 auf 50 Jahre Engagement für Suchterkrankte zurückblicken. Um 1980 entstand die Suchtselbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes Steinau / Wächtersbach, gegründet von Jürgen Rätzmann, der sich bis zu seinem Tod im Jahr 2017 für die Gruppe engagierte. Im Jahr 1982 fanden die ersten Treffen der Akteure der Diabetiker Gelnhausen mit Eugen Dehm als Sprecher statt. 1984 entstand die Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe „die Bergwinkler“. Circa 1986 startete die Al-Anon Selbsthilfegruppe Bad Orb, die Angehörigengruppe für Alkoholsuchterkrankte. Die Bezeichnung Al-Anon leitet sich von „Alcoholics Anonymous Family“ ab.

Selbsthilfegruppen stellen in unserer Gesellschaft eine unverzichtbare Dienstleistung für Menschen in Krisen, Kranke und Angehörige zur Verfügung. Die kognitive Auseinandersetzung

**ADHS - Elterngruppe Schlüchtern** gegründet 2005, Iris Kühn Gruppensprecherin seit der Gründung

**Angst und Depression Gelnhausen**  
Gruppe besteht seit 2004, Gaby Hollmann Gruppensprecherin seit 2010

**Al-Anon Bad Orb** seit circa 1986, Gruppensprecherin Marlene

**Anonyme Alkoholiker Bad Soden-Salmünster** gegründet circa 1990

Gruppensprecher Norbert

**Anonyme Alkoholiker Gelnhausen** gegründet 2009 / 2010 mit Gruppensprecher Heinrich bis 2021, ab 2021 Harald

**Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall Bad Orb** gegründet 1999, Gruppensprecherin seitdem Marlene Emme

**Aphasie und Schlaganfall Selbsthilfegruppe Schlüchtern** gegründet 2005, seit 2007 Gruppensprecherinnen Christina Becker, Tanja Gaul

**DEAS Selbsthilfegruppe Gelnhausen** gegründet 2006, Gruppensprecher Harry Schroeder seit 2008

**Diabetiker Selbsthilfegruppe Gelnhausen** gegründet 1982 von Eugen Dehm, Gruppensprecherin Frau Bergmann

**Diabetiker Bad Soden-Salmünster** gegründet 2002, Gruppensprecherin Ulrike Schöppner seit 2002

**Typ 1 Diabetes in und um Hanau – „Happy Hypos“** gegründet 2004, Gruppensprecherin seit 2004 Christel Seemann

**Diabetes Youngsters and Kids** Gruppensprecherinnen Frau Roth seit 2001, Frau John-Schneider seit 2007/2008

**Frauenselbsthilfe Krebs Freigericht** 1998 / 1999 gegründet, Sigrid Blaich-Horn seit Beginn Leiterin der Selbsthilfegruppe

**Guttempler Gemeinschaft Barbarossa** gegründet 1987, Otti Franz seit 33 Jahren Gruppensprecherin

mit einer eigenen Krankheit oder Krise in der Gruppe hilft, Kontrolle über wichtige Bereiche des eigenen Lebens zu gewinnen oder zurückzugewinnen, führt zur Veränderung von Verhalten und Einstellungen und ist eine wichtige Voraussetzung für körperliche, seelische und soziale Gesundheit.<sup>1</sup>

Die Arbeit von Sprechern von Selbsthilfegruppen ist ein komplexes Aufgabengebiet, neben der direkten Unterstützung von gleichermaßen Betroffenen werden Neuerkrankte informiert, Gruppentreffen geplant, und Referenten organisiert. Gegebenenfalls werden die Treffen in der örtlichen Presse veröffentlicht, es werden Kontakte zu Experten, Ärzten, Kliniken und Therapeuten gepflegt. Einige Gruppensprecher geben eine eigene Newsletter heraus, organisieren auch im Zuge der Digitalisierung die Vernetzung ihrer Gruppen und pflegen eigene Webseiten. Und dies alles ehrenamtlich, teilweise über mehrere Jahrzehnte.

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt Selbsthilfegruppen in den Altkreisen Gelnhausen und Schlüchtern. Vorstand und Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen möchten sich herzlich bei den Gruppensprechern und Aktiven der Selbsthilfekultur in unsere Region für ihr Engagement für Erkrankte, Angehörige und Menschen in Krisen bedanken.



<sup>1</sup> hier nach Anita Jakubowski, Aktivität in eigener Sache? Kritische Anmerkungen zu einer Profilerweiterung von Selbsthilfekontaktstellen; in: Nakos Extra 28, Berlin 1997

#### **Gesprächsgruppe der Guttempler**

**Gemeinschaft Barbarossa** gegründet 1987, Rolf Bender seit 1990 Gruppensprecher

#### **Guttempler Gemeinschaft Grimmelshausen**

gegründet 1999, Erster Vorsitzender Dieter Kleinhens

#### **Deutsche Ilco Bad Soden-Salmünster**

aktiv seit 1985, seit 2003 Gruppensprecher Norbert Schmieg

#### **Kreuzbund Gelnhausen**

gegründet 1973, Gruppensprecherin Steffi Semsch seit circa 10 Jahren

#### **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe „die Bergwinkler“**

gegründet 1984, Gruppensprecher Herr Jäckel seit 2010

#### **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Gründau**

gegründet 1986, Gruppensprecherin von 1991-2018 Erika Schmidt, ab 2018 Ehepaar Kauck

#### **Parkinsongruppe, dPV Regionalgruppe**

gegründet 1997, August Prasch seither Leiter

#### **Restless Legs Schlüchtern**

gegründet März 2006, seither Gruppensprecher Herr Lauer und Frau Voss

#### **Schädel - Hirnpatienten in Not Selbsthilfegruppe Bad Brückenau**

gegründet 2006, Gruppensprecherin seitdem Maria Schüssler

#### **Schlaganfallgruppe Main-Kinzig / Gründau**

gegründet 2000, Sprecher seit Beginn Heinz Dietz und Claus Witte

#### **Stoma Gruppe Gründau**

gegründet 1999, Sprecherin seitdem Eva Michelmann

#### **Tinnitus SHG Gelnhausen**

gegründet 1993; Sprecher (Initiativkreis) seit Beginn Heinz Hartmann, seit 1995 Hartmut Dankert, seit ca. 1995-2000 Richard Günther

#### **Shg Trennung / Scheidung**

gegründet 2004 von Hedi, seitdem Gruppensprecherin



## 10 Fragen an Otti Franz, Guttemplergemeinschaft Barbarossa

### Wir über uns

Wir wollen, dass alle Menschen auf dieser Welt sich frei von Beeinträchtigungen durch Alkohol und andere Drogen entwickeln und in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit leben könne.

### Seit wann sind Sie in der Suchtselbsthilfe aktiv?

Seit Juni 1989 Mitglied und 1990 in der Gesprächsgruppe tätig.

### Und seit wann als Leiterin der Guttemplergemeinschaft Barbarossa?

Erster Vorsitzender seit Jan 1991.

### Wie kamen Sie zu dieser Aufgabe?

### Was motiviert Sie zu diesem besonderen Ehrenamt?

Durch intensive Einblicke in die GT Arbeit, war mein starkes Interesse geweckt. Die Hilfe die ich erfahren hatte, hat mich stark beeindruckt, diese Erfahrung wollte ich weitergeben. Auch heute brenne ich noch für dieses Ehrenamt.

### Wie ist der Ablauf eines typischen Treffens der Guttempler Gemeinschaft Barbarossa?

Nach Begrüßung der Anwesenden ( GT Mitglieder und Gäste ) erfolgt immer die Frage nach den Ereignissen der letzten Woche und evtl. Aufarbeitung. Danach arbeiten wir nach einem im Voraus erstellten Themenplan.

### Wie sind Sie innerhalb des Verbandes der Guttempler vernetzt?

Die Gemeinschaft Barbarossa ist eine Untergliederung des Landesverbandes Guttempler Hessen e.v mit Sitz in Frankfurt. Dieser Landesverband ist eine Untergliederung von Guttempler in Deutschland, IOGT (weltweit) mit Sitz in Hamburg.

### Wie werden Sie in Ihrer Tätigkeit durch den Verband der GT unterstützt?

Durch Arbeitskreise, Schulungen, Seminare und deutschlandweit stattfindende Treffen. Wir haben jederzeit bundesweit Ansprechpartner.

### Gibt es bei den Guttemplern besondere Herangehensweisen, Regularien oder Rituale, die sie von anderen Suchtselbsthilfe - Vereinigungen unterscheiden?

Ja, unsere Selbsthilfeorganisation bietet die Möglichkeit, nach der Gesprächsgruppe Mitglied in einer Gemeinschaft und somit der GT Deutschland zu werden. Dadurch schaffen wir die Möglichkeit zur Persönlichkeitsentwicklung sowie Förderung auf verschiedenen Ebenen.

### Wie können Sie Ihre Gruppenarbeit in der Zeit, in der durch die Corona-Pandemie keine Gruppentreffen stattfinden können, aufrechterhalten?

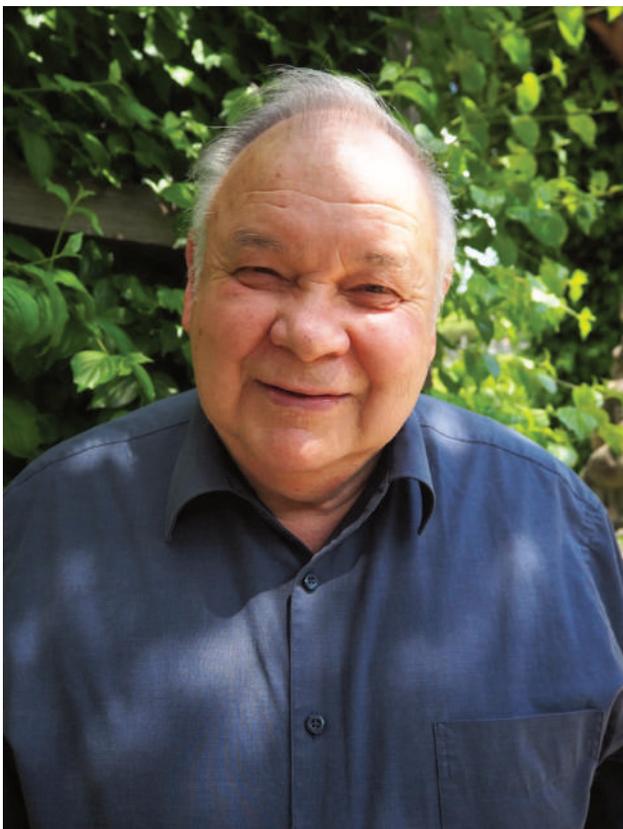
Unsere Dienstagstreffen fanden im Sommer, sofern es das Wetter zuließ, alle unter freiem Himmel statt. Ab Mai 2020 stellte uns unsere Organisation zusätzlich eine kostenlose Telefonhotline zu Verfügung. Dieses Angebot neh-

men die Mitglieder und Gesprächsgruppenteilnehmer gerne in Anspruch.

### **Haben Sie Hobbys?**

Jahreszeit bedingt meinen Garten, lesen, reisen und die motivierenden, anregenden Freizeittreffen mit den Guttempler.

**Vielen Dank für dieses Interview, Ihnen privat und im Ehrenamt alles Gute.**



## **Den Kampf gegen die Sucht gewonnen**

Guttempler Rolf Bender spricht über Wege aus der Alkoholabhängigkeit. Dieser Artikel erschien in der Gelnhäuser Neuen Zeitung und ist hier mit freundlicher Genehmigung des Verlags abgedruckt.

Freigericht (mab). Rolf Bender hat eine schwere Alkoholsucht überwunden. Wichtige Unterstüt-

zung hat er durch die Guttempler gefunden, die sich für Enthaltbarkeit von Alkohol und bewusstseinsverändernden Drogen einsetzen. In der GNZ spricht er über seinen Weg aus der Sucht und wie wichtig der Austausch mit anderen Menschen in der Guttemplergemeinschaft Barbarossa Freigericht dabei war.

### **GNZ: Herr Bender, wie haben Sie den Ausweg aus der Alkoholabhängigkeit gefunden?**

Rolf Bender: Indem ich mir eingestanden habe, dass ich süchtig war. Dabei haben mir die Guttempler geholfen. Der Anstoß kam durch meine Frau, die irgendwann einsah, dass es so mit mir nicht weitergehen kann. Sie hat 1990 in der Zeitung die Nummer der Guttempler gefunden und eine der Gesprächsrunden besucht. In der kommenden Woche bin ich mitgegangen. Was mich beeindruckt hat war, dass ich ganz offen meine Meinung sagen durfte. Ich meinte beim ersten Treffen: „Was soll ich bei Euch Idioten?“ Und niemand hat es mir krumm genommen. Wirklich die Augen geöffnet hat es mir, als mir mein Führerschein abgenommen wurde. Ich sage bewusst nicht, dass ich ihn verloren habe, denn das wäre eine Beschönigung.

### **Ist es üblich, dass die Partner von Suchtkranken zu den Gesprächsrunden der Guttempler mitkommen?**

Das ist ganz wesentlich für unsere Arbeit. Nachdem ich eingesehen hatte, dass ich etwas tun musste, habe ich eine viermonatige stationäre Therapie gemacht. In dieser Zeit ist meine Frau weiterhin regelmäßig zu den Guttemplertreffen gegangen. Denn es ist zentral, dass der Partner sich weiter mit der Thematik beschäftigt. Denn in der Therapie lernt man eine ganze Menge über die Sucht, was demjenigen, der zu Hause bleibt, ja nicht möglich ist. Da entsteht leicht ein Ungleichgewicht. Das Thema betrifft aber beide Partner gleichermaßen. Sowohl

meine Frau, als auch ich haben 1992 den Antrag gestellt, Mitglied der Gemeinschaft zu werden. Später habe ich mich als Suchthelfer ausbilden lassen, einmal im Betrieb und einmal im Guttempler-Bildungswerk. 2001 habe ich dazu die Moderatorenausbildung gemacht und leite seitdem auch Seminare im Bereich Bildung, Kultur und positiver Lebensweise. Im Laufe der Jahre habe ich dann mehr Verantwortung bei den Guttemplern übernommen. So bin ich im Landesverband der Guttempler Hessen im Vorstand gelandet.

### **Was unterscheidet die Guttempler von anderen Hilfsangeboten?**

Wir betrachten den Menschen als Ganzes und beleuchten gleichermaßen die drei Bereiche Freizeit, Familie und Beruf. Wir holen die Angehörigen, so weit es möglich ist, mit ins Boot. Das unterscheidet uns von anderen Gruppen, die sich oft nur auf den Abhängigen alleine konzentrieren. Klar ist aber, dass wir keine Alternative für eine Therapie sein wollen. Wir verstehen uns als ergänzendes Angebot. Nicht alle Probleme lassen sich in der Gruppe behandeln. Es gibt allerdings auch Mitglieder, die keine Therapie benötigen und ihre Sucht nur mithilfe der Gesprächsgruppen überwunden haben.

### **Ist es wichtig, dass der Partner eines Abhängigen ebenfalls abstinent lebt?**

Es gibt Partner, die weiterhin trinken, natürlich nicht in einem exzessiven Ausmaß. Für den Abhängigen wäre es allerdings unterstützend, wenn sein Partner den Weg ohne Alkohol mitgeht.

### **Ihre wöchentlichen Gruppentreffen finden in der evangelischen Kirche Somborn statt. Aus welchem Umkreis kommen die Mitglieder?**

Aus dem gesamten Main-Kinzig-Kreis und teilweise aus benachbarten Landkreisen. Wir

sind als Gruppe in den vergangenen Jahren wirklich zusammengewachsen, auch weil wir viele Ausflüge und gemeinschaftliche Aktivitäten machen. Dennoch sind, gerade kurz vor der Corona-Pandemie, auch wieder Menschen zu uns gekommen.

### **Ab was für einem Alter wenden sich Menschen an Ihre Gemeinschaft?**

Die Jüngsten sind zwischen 30 und 40 Jahren. Bis sich eine Sucht verfestigt hat, dauert es durchschnittlich 15 bis 20 Jahre. Erst nach einer entsprechenden Zeit merken Menschen, dass sie Hilfe brauchen.

### **Oft ist von Experten zu hören, dass man eine Alkoholsucht nur durch völlige Abstinenz in den Griff bekommt. In jüngerer Zeit ist aber vermehrt vom Konzept des kontrollierten Trinkens zu hören. Wie stehen die Guttempler zu dieser Frage?**

Das Thema haben wir sehr intensiv diskutiert. Von Anfang an standen die Guttempler für die Abstinenz. Mittlerweile hat sich das zum Teil verändert. Entscheidend ist das Stadium des Abhängigen. Wer Mitglied in der Gemeinschaft wird, unterschreibt eine persönliche Absichtserklärung, abstinent zu leben und auch keine anderen Menschen zum Alkohol zu verführen. Für mich selbst kommt es nicht infrage, auch nur ein Glas zu probieren. Denn die Wirkung nach längerer Abstinenz ist stark. Die Gefahr von Rückfällen ist groß. Kontrolliertes Trinken kann in ganz frühen Stadien hilfreich sein. Für einen Menschen, der stark abhängig war, ist der regelmäßige Umgang mit Alkohol, egal mit welcher Menge er beginnt, tödlich.

### **Wie gehen Sie damit um, wenn eines Ihrer Gruppenmitglieder rückfällig wird?**

Wir verstehen Sucht als eine Krankheit, nicht als Versagen. Vorwürfe helfen Betroffenen am allerwenigsten. Erleidet eines unserer Mitglie-

der einen Rückfall, sagen wir, dass derjenige eben noch nicht so weit war und wir unterstützen ihn dabei, wieder abstinent zu werden.

### **Wird Alkohol in Deutschland verharmlost?**

Er ist eindeutig anerkannt und hat zudem eine starke Lobby. Ich glaube auch nicht, dass sich daran so schnell etwas ändert. Denken Sie nur an die Bilder von Politikern bei Empfängen, da gehört das Sektglas ja quasi zum Inventar. Das Problem fängt mit der Verharmlosung an. Ein Glas wird zum Gläschen, eine Flasche zum Fläschchen. Menschen können sich hervorragend in die Tasche lügen.

### **Aber es gibt doch auch Menschen, die Bier oder Wein zum Genuss trinken. Quasi aus kulinarischen Gründen.**

Sobald man beginnt, eine Wirkung erzielen zu wollen, etwa mit einem Glas Sekt bei einem Treffen ausgelassener zu sein oder sich am Feierabend mit Alkohol zu entspannen, beginnt die Gefahr. Irgendwann braucht der Körper den Alkohol. Natürlich haben die Veranlagung und die psychische Situation einen Einfluss darauf, wann eine Abhängigkeit beginnt.

### **Können Sie sagen, wie die Sucht für Sie begann?**

Ich war 16 Jahre alt, als mein Großvater starb. Damals habe ich zum ersten Mal Alkohol bewusst eingesetzt, um meine Stimmung zu verändern. Doch dafür braucht es nicht immer einen tragischen Anlass. Bei der Bundeswehr und im Fußballclub habe ich regelmäßig Alkohol getrunken, um mich zu berauschen. Und genau hierin liegt die Gefahr.

### **Was hilft aber, um dauerhaft vom Alkohol loszukommen?**

Es geht im Prinzip immer um den Kampf zwischen Geist und Bauch. Um stark zu bleiben, müssen alle drei Bereiche – Freizeit, Familie

und Arbeit – stimmen. Menschen benötigen Anerkennung.

### **In der Corona-Pandemie können Ihre Gruppen nicht zusammenkommen. Wie halten Sie Kontakt zu den Mitgliedern?**

Unser Sucht-Nottelefon ist 24 Stunden am Tag unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer 0180/3652407 erreichbar. Hier erhalten Menschen schnelle und unbürokratische Hilfe. Alle Anrufe werden absolut vertraulich behandelt. Ein neues Angebot sind die „Sober Guides“, die Menschen rund ein Vierteljahr begleiten, per E-Mail oder am Telefon. Unsere Gesprächsgruppe und unsere Mitglieder kommen derzeit nur telefonisch zusammen. Einige Gruppen arbeiten mit Videokonferenzen. Der Austausch ist da, allerdings fehlt die Präsenz. Generell ist die soziale Isolation im Lockdown ein großes Problem für Suchtkranke. Andere entwickeln Abhängigkeiten, deshalb sind die Kontaktangebote der Guttempler aktuell noch wichtiger. Die Zahl der Anrufe beim bundesweiten Notruftelefon nimmt beständig zu.

*Die Gesprächsgruppe der Guttempler-Gemeinschaft Barbarossa trifft sich regulär jeden ersten und dritten Montag im Monat um 20 Uhr im Stadtladen Gelnhausen. Für Nachfragen steht Rolf Bender unter Telefon 01609/21426053, 09355/970113 oder per E-Mail an [Barbarossa@guttemplerhessen.de](mailto:Barbarossa@guttemplerhessen.de) zur Verfügung. Weitere Informationen zur Arbeit der Guttempler gibt es unter [www.guttempler.de](http://www.guttempler.de). Für weitergehende Auskünfte steht Barbara Hansen, Suchtreferentin und Geschäftsführerin der Guttempler in Deutschland, per E-Mail an [info@guttempler.de](mailto:info@guttempler.de) oder unter Telefon 040/284076990 zur Verfügung.*

## **Anorexie, Bulimie und andere Essstörungen sind weit mehr als ein Essproblem**

Essstörungen sind der Versuch, mit Essen bzw. Nicht-Essen Schwierigkeiten zu bewältigen, die auf andere Art und Weise scheinbar nicht gelöst werden können. Essstörungen haben psychische Hintergründe und werden deshalb als psychische Störung behandelt. Die bekanntesten Essstörungen sind Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht) und Binge-Eating Störung (Esssucht). Im Verlauf der Erkrankung können sich Essstörungen in ihren Symptomen verändern, fließend ineinander übergehen, sich mischen, zusammen mit anderen psychischen Störungen auftreten und sich gegenseitig beeinflussen.

Essstörungen können aus Sicht der Betroffenen zunächst Vorteile haben (Krankheitsgewinne wie Gewichtsreduktion, vermehrte Aufmerksamkeit, höheres Selbstwertgefühl, Emotionsregulierung). Mittel- und langfristig kommt es aber zu körperlichen, geistigen und psychosozialen Veränderungen mit gravierenden Folgen für die Gesundheit, Lebensqualität und Bewältigung des Alltags.

Hauptsächlich sind Mädchen und junge Frauen von Essstörungen, insbesondere Anorexie, betroffen. Studien deuten auf eine Zunahme der Anorexie im Kindes- und Jugendalter hin. Bei der Magersucht kann das Körpergewicht so weit sinken, dass es zu einer körperlichen Gefährdung bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen kann.

Häufig, aber nicht immer geht eine Diät einer Essstörung voraus. Man nimmt an, dass verschiedene Ursachen zu ihrer Entstehung beitragen. Persönliche Faktoren (z. B. niedriges Selbstwertgefühl, erhöhte Ängstlichkeit), biologische

und körperliche Faktoren (z. B. erbliche Faktoren, vorausgehendes Übergewicht) sowie gesellschaftliche Einflüsse (z. B. schlankheitsbetonte Schönheitsideale in den Medien) spielen eine Rolle. Auslöser wie Körperunzufriedenheit, Angst vor einer Gewichtszunahme, strenges Diät- und Kontrollverhalten, exzessiver Sport, Angst vor Leistungsversagen, aber auch kritische Lebensereignisse wie Trennungs- und Verlusterlebnisse oder Gewalterfahrung und Mangel an Frustrations- und Stressbewältigungsstrategien können eine Essstörung aufrecht erhalten.

Je früher eine Essstörung erkannt und professionell behandelt wird, desto besser sind die Behandlungserfolge und Heilungschancen. Die erste Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige sind der Hausarzt, Kinder- und Jugendarzt, Psychotherapeut oder eine Spezialberatungsstelle oder -ambulanz für Essstörungen. In angeleiteten Selbsthilfegruppen für Essstörungen finden Betroffene oder deren Angehörige offenen Austausch mit Gleichgesinnten und gegenseitige Unterstützung.

Schwerpunktmäßig werden Essstörungen psychotherapeutisch, medizinisch und ergänzend ernährungstherapeutisch behandelt. Je nach Gewichtsentwicklung, psychosomatischen Begleit- bzw. Folgeerkrankungen, kann eine teilstationäre oder stationäre Behandlung notwendig sein.

Barbara Dohmen,  
Ernährungswissenschaftlerin

*Krankheiten befallen uns nicht aus  
heiterem Himmel, sondern entwickeln  
sich aus täglichen Sünden wider die  
Natur. Wenn sich diese gehäuft haben,  
brechen sie unversehens hervor.  
Hippokrates*

## Selbsthilfegruppen als demokratische Organisationsform<sup>2</sup>

„Selbsthilfe ist immer dort entstanden, wo Menschen Notlagen aus eigener Kraft gemeistert haben. Formen der Selbsthilfe finden sich bereits in den mittelalterlichen Gilden. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts haben Menschen Selbsthilfe in Genossenschaften verwirklicht. Durch diese und ähnliche Vereinigungen haben Menschen ihre materielle Not gelindert.“<sup>3</sup>

„Die Selbsthilfebewegung ist ein leuchtendes Beispiel für das bürgerschaftliche Engagement in unserer Demokratie. Von Anfang an verfolgte sie zwei Ziele: Sie wollte für den einzelnen Menschen da sein. Und sie wollte die Gesellschaft verändern.“

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier

„Selbsthilfegruppen sind Keimzellen der Demokratie. Hier entstehen Impulse, bestehende Strukturen, die vielleicht verknöchert sind, umzugestalten und für gemeinsame Rechte zu kämpfen.“ Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier anlässlich der Jubiläums-Matinée der BAG Selbsthilfe am 22. September 2017.

Ein Beispiel im Sinne dieser Aussage von Frank-Walter Steinmeier ist die gesetzlich verankerte Patientenbeteiligung. Während früher Krankenkassen, Krankenhausgesellschaften, Ärztekammern und Pharmaindustrie mit dem Anspruch auftraten, die Interessen der Patienten zu vertreten, sind seit Beginn der 2000er Jahre Patientenvertretungen etabliert, in denen Be-

troffene ihre Interessen in Gremien selbst vertreten.

Selbsthilfegruppen spiegeln im Kleinen wieder, was wir im gesamtgesellschaftlichen Kontext an Herausforderungen für eine lebendige demokratische Kultur zu bewältigen haben. Bürgerchaftliches Engagement und Selbsthilfe stehen für eine Kultur der wechselseitigen Achtung, der Zugehörigkeit, des Gemeinsinns und sie sind ein Baustein für den sozialen Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält.

„Selbsthilfegruppen bringen vernachlässigte Themen ins öffentliche Bewusstsein, leisten Sachinformation und Aufklärung, ermutigen zum Engagement, sind Ansprechpartner für Betroffene, nehmen Einfluss und entwickeln gesellschaftliche Innovationen.“

Adrian Reinert, Stiftung Mitarbeit

„Selbsthilfe ist die ursprüngliche Form des selbstverantwortlichen Menschen, mit seinen Lebensthemen umzugehen – in einer Weise, wie sie selbst ihm angemessen erscheint und ihm angenehm ist.“ Prof. Dr. Christine Swientek, Universität Hannover

Die Idee der Selbsthilfe basiert auf dem Konzept von Selbsthilfegruppen als einem demokratischen Arbeitsbündnis auf der Basis gemeinsamer 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 Selbsthilfegruppe begleitet die Selbstklärung eines jeden Mitglieds. In Selbsthilfegruppen kommen die Mitglieder sehr oft in einer völlig offenen, unstrukturierter Situation zusammen und müssen die Form ihrer Zusammenarbeit gemeinsam aushandeln. In der Regel wird dieser Prozess noch

<sup>2</sup> Dieser Text basiert zum Teil auf einem Artikel von Erich Eisenstecken vom Selbsthilfezentrum München in Nakos Info 122

<sup>3</sup> Birgit Moos-Hofius / Ilse Rapp: Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit, Frankfurt 1990

dadurch erschwert, dass die Teilnehmer hoch belastete Personen sind.

Selbsthilfe ist in mehreren Aspekten demokratischen Grundprinzipien verpflichtet.

- Die prinzipielle Gleichwertigkeit aller Teilnehmer;
- Toleranz gegenüber anderen Lebensformen;
- Die Wertschätzung von Vielfalt;
- Entscheidungen nach dem Konsens- und Mehrheitsprinzip;
- Jeder hat die Möglichkeit, seine Bedürfnisse, Sichtweisen und Meinungen einzubringen;
- Jeder kann an der Gestaltung gemeinsamer Aktivitäten partizipieren;
- Für die Übernahme bestimmter Aufgaben und Funktionen gibt es ein demokratisch herbeigeführtes Mandat, das im Idealfall zeitlich begrenzt ist;
- Ziel eines demokratischen Gestaltens und Moderierens der Gruppentreffen und -arbeit.

Dies ist eine Idealvorstellung, in der Praxis sieht das oft anders aus. Die demokratischen Grundprinzipien sind mehr Leitbild, als gelebte Realität. Nicht selten sind Selbsthilfegruppen hierarchisch aufgebaut, werden manchmal autoritär von einer einzelnen Person geleitet und von jemandem, der sein Mandat nicht in einem demokratischen Verfahren erhalten hat. Die gleichberechtigte Teilnahme an Gruppenprozessen und an der Übernahme von Funktionen und Aufgaben in der Gruppe ist in vielen Selbsthilfegruppen mehr Utopie als Wirklichkeit.

Eine große Herausforderung ist in der Selbsthilfe, die Sichtweisen, Wahrnehmungen und Meinungen anderer als prinzipiell gleichwertig anzuerkennen, ohne zu versuchen, den anderen

von der eigenen Auffassung zu überzeugen. Dies ist ein entscheidender Punkt für eine gute Selbsthilfepraxis, durch unsere bisherigen kommunikativen Erfahrungen sind wir eher darauf geeicht, Ratschläge zu geben und bewertende Urteile über die Meinungen und Wahrnehmungen anderer Gruppenmitglieder abzugeben. Diese Angewohnheiten können bei der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe nicht einfach abgelegt werden. Daher gelingt dies mal mehr, mal weniger gut. Unsere Alltagskommunikation kann in Selbsthilfegruppen zu Konflikten führen, die mal aktiv ausgetragen werden, mal passiv-schweigend ausgesessen werden. Manche Gruppenteilnehmer haben kein Problem, sich in autoritäre Strukturen einzupassen, sind es gewohnt, dass jemand anders wichtige Aufgaben in der Gruppe einfach übernimmt, andere reagieren sehr empfindlich auf Fremdbestimmung und legen großen Wert auf demokratische Entscheidungsprozesse.

Zusammengefasst kommen in Selbsthilfegruppen Menschen mit sehr unterschiedlichen Bedürfnissen und Überzeugungen hinsichtlich der Gestaltung der Gruppenarbeit zusammen. Selbsthilfe ist für Gruppenmitglieder, Gruppensprecher, wie für professionelle Unterstützer ein ideales Lernfeld für eine demokratische Kultur. Selbsthilfegruppen sind ein demokratisches Arbeitsbündnis nach dem Gruppenselbsthilfeprinzip: Jeder entwickelt sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu entwickeln. Wechselseitige Fremdhilfe, einer hilft dem anderen und dieser wiederum ihm, ist dem gegenüber sekundär. Statt der Trennung in Therapeut und Patient ist jeder Cotherapeut und Copatient aller anderen. Die gemeinsame Selbstbetroffenheit ist die treibende Kraft des demokratischen Arbeitsbündnisses.

## Das Fördern demokratischer Prozesse in Selbsthilfegruppen durch die Moderation

Ein Beispiel, wie man es nicht machen sollte: „Dort schrien die einen dies, die andern das, und die Versammlung war in Verwirrung, und die meisten wussten nicht, warum sie zusammengekommen waren.“

(Apostelgeschichte Kap. 19, Vers 32)

Die auf demokratischen Prinzipien basierende Moderation in Selbsthilfegruppen ist vor allem eine Frage der Haltung. Die Grundidee der Moderation besteht darin, die Erfahrungen und das Wissen aller Teilnehmenden einer Gruppe zu nutzen, um Probleme selbstständig zu lösen und um sich neues Wissen aktiv anzueignen. Moderation ist unter diesem Gesichtspunkt ein mächtiges Instrument, das die Autonomie der Gruppen achtet und auf die Kräfte der Gruppenmitglieder setzt. Einen interessanten Tipp zur Haltung des Moderators beziehungsweise zu dessen Menschenbild gibt uns Goethe:

„Behandle Menschen so, als wären sie was sie sein sollten, und Du hilfst Ihnen, zu werden was sie sein können.“ J.W. von Goethe

Moderation ist eine Methode der Zusammenarbeit zur gemeinsamen Erarbeitung von Lerninhalten, Themen, Problemen und sozialen Prozessen. Durch diese Methode wird jedes Gruppenmitglied beteiligt, es wird auf seine Bedürfnisse, Interessen und Erfahrungen geachtet; es kann sich einbringen und entfalten. Die ganze Gruppe ist an den Umsetzungsprozessen beteiligt. Damit diese Methode authentisch und wirksam ist, setzt sie eine spezifische Grundhaltung der Moderatorin oder des Moderators, im Idealfall aller Gruppenmitglieder voraus. „Gute“ Moderation ist dabei so unauffällig, dass die Gruppenmitglieder überzeugt sind, eigentlich keine Moderation gebraucht zu haben, um zu ihrem Ergebnis zu kommen.

## Kennzeichen eines partnerschaftlichen oder demokratischen Moderationsstils<sup>4</sup>

- Der Leiter hat keine anderen Rechte als die übrigen Gruppenmitglieder;
- Der Leiter macht begründete Vorschläge und orientiert sich dabei an Bedürfnissen, Interessen und Fähigkeiten der Gruppenmitglieder;
- Er regt die selbstständige Initiative der Mitglieder an;
- Für die Durchführung des Programms sind alle gemeinsam verantwortlich, jeder hat Einblick in den Gesamttablauf;
- Das Gruppentreffen wird gemeinsam beurteilt, bewertet;
- Solidarität in der Gruppe wird betont.

*Zusammenkommen ist ein Beginn,  
zusammenbleiben ist ein Fortschritt,  
zusammenarbeiten ist ein Erfolg.  
Henry Ford*

*Als ich aus der Zelle durch die Tür in  
Richtung Freiheit ging, wusste ich,  
dass ich meine Verbitterung und  
meinen Hass zurücklassen musste,  
oder ich würde mein Leben lang  
gefangen bleiben.  
Nelson Mandela*

<sup>4</sup> Hier nach: <http://www.crisis-child-care.org/>

## 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 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, 19.00 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 Essstörungen**

Einmal monatlich  
Treffen privat  
Barbara Dohmen, Tel. 0170 4042499

### **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](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  
Stolzenhalstraße 19  
Angehörige sind willkommen  
Norbert, Tel. 0157 86596312

### **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  
E-Mail:  
LoewenApothekeGruendau@t-online.de

**Eltern diabetischer Kinder**

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

**Selbsthilfegruppe Eltern autistischer Schulkinder im MKK**

Am 2. Mittwoch im Monat, 19.30 -21.00 Uhr  
Esma Raouafi – Pala, Kai Goll, Evelyne Scheiner  
E-Mail: selbsthilfe@autismus-mkk.de  
Internet: autismus-mkk.de

**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  
E-Mail: 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  
 E-Mail: Barbarossa@GuttemplerHessen.de

### **Gesprächsgruppe Guttempler Barbarossa**

1. und 3. Montag, 20.00 Uhr  
 Gesprächsgruppe  
 Stadtladen Gelnhausen, Brentanostraße 3  
 Rolf Bender, Tel. 0160 92142653  
 E-Mail: 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  
 E-Mail: 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  
 E-Mail: 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  
 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  
E-Mail: [verein@selbsthilfe-erlensee.de](mailto:verein@selbsthilfe-erlensee.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-erlensee.de](http://www.selbsthilfe-erlensee.de)

### SHK gemeinnützige Service GmbH

Schulintegration Ambulantes betreutes  
Wohnen, Assistenz, Beratung  
Herr Becker, Tel. 06183 915221  
E-Mail: [gmbh@selbsthilfe-erlensee.de](mailto: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  
E-Mail: [weigel@selbsthilfe-schlafapnoe.com](mailto:weigel@selbsthilfe-schlafapnoe.com)  
Internet: [www.selbsthilfe-schlafapnoe.com](http://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](mailto: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  
Herr Kudrnac,  
Kontakt über Sekos, 06051 4162 / 4163

### 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](mailto:trockenfruechte@gmx.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  
E-Mail: [info@adhs-schluechtern.de](mailto:info@adhs-schluechtern.de)  
Internet: [www.adhs-schluechtern.de](http://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  
E-Mail: [info@adhs-schluechtern.de](mailto:info@adhs-schluechtern.de)  
Internet: [www.adhs-schluechtern.de](http://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 Autismus im MKK

Treffen einmal monatlich  
Die Treffen finden derzeit Online statt  
Marina Röhrig  
E-Mail: [marina.r@gmx.net](mailto:marina.r@gmx.net)

### 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  
E-Mail: [sonja.hensel@t-online.de](mailto: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  
E-Mail: [d.wacker@outlook.de](mailto:d.wacker@outlook.de)  
Winfried Sowa, Tel. 0170 9024253  
E-Mail: [sowa@shgbh.de](mailto:sowa@shgbh.de)  
Internet: [www.shgbh.de](http://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  
E-Mail: [Schneider-sterbfritz@sinntal.net](mailto: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  
E-Mail:  
info@shg-schwerhoeriger-schluechtern.de

### **Ilco Bad Soden**

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr  
April bis Oktober Cafè Haus am Park,  
Bad Soden-Salmünster  
November bis März Cafè Lauer,  
Bad Soden-Salmünster  
Norbert Schmiege, Tel. 06054 5834  
E-Mail: NSchmiege@gmx.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  
E-Mail: Gerhard.Lauer@gmx.de  
E-Mail: 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  
E-Mail: maria-schuessler@t-online.de

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.

A hand silhouette in a light beige color, with the fingers pointing upwards. Inside the hand, several German words are written in different colors and orientations, representing concepts related to mental health and social support. The words are: Austausch (yellow), Erkrankung (blue), Selbstbestimmung (red), Erfahrungswissen (red), Selbsthilfegruppe (blue), Unterstützung (black), Gemeinschaft (yellow), Gleichbetroffene (black), Krisenmanagement (pink), Kontakte (red), Vernetzung (black), Hoffnung (pink), and Selbstkompetenz (black).

Austausch  
Erkrankung  
Selbstbestimmung  
Erfahrungswissen  
Selbsthilfegruppe  
Unterstützung  
Gemeinschaft  
Gleichbetroffene  
Krisenmanagement  
Kontakte  
Vernetzung  
Hoffnung  
Selbstkompetenz



# 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:



**MKK**  
MAIN-KINZIG-KREIS



Ermöglicht durch das  
**Sozialbudget**

**HESSEN**

