

Selbsthilfe-Zeitung

für Gelnhausen, Schlüchtern und Umgebung



Impressionen vom Selbsthilfetag 2022





**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

Impressum

Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen
Redaktion Dr. Roland Bauer, v.i.S.d.P.
Tel: 06051 4163
E-Mail: Bauer@sekos-gelnhausen.de

QR Code zum Download der Selbsthilfe App



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

Mitglied des Paritätischen Hessen



Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen



Fotos Titelseite: Bauer

Inhalt

Impressum ..	2
Grußwort von Max Schad, Mitglied des Hessischen Landtages ..	4
Grußwort von Dr. Siegfried Giernat, erster Vorsitzender der Sekos Gelnhausen ..	5
Depressionen und ihre Behandlung in der Zeitgeschichte ..	6
Kunsthandwerkliche Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Gründau ..	7
Glücksforschung und 10 Gebote der Gelassenheit ..	8
Jubilare bei den Guttemplern: Ein Regenschirm und 30 Rosen ..	10
Angehörige junger Menschen mit einer seelischen Behinderung ..	11
Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene Altkreis Gelnhausen ..	12
Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Gelnhausen-Main-Kinzig-Kreis stellt sich vor ..	13
Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige ..	14
Selbsthilfegruppen in Gelnhausen und Umgebung ..	15
Selbsthilfegruppen in Schlüchtern und Umgebung ..	19
Zitate ..	22
Beitrittserklärung ..	23



Grußwort von Max Schad, MdL

Liebe Leserinnen und Leser,

die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen leistet eine wichtige Arbeit im Main-Kinzig-Kreis. In den verschiedenen Gruppen treffen sich Menschen, die spezielle Herausforderungen in ihrem Leben haben, um diese gemeinsam anzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen. Durch die Professionalisierung und die fortgehende Entwicklung konnte sich die Selbsthilfe sozusagen als vierte Säule in unserem Gesundheitssystem etablieren.

Ich hatte bereits selbst die Gelegenheit, mich am Selbsthilfetag von der Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle und der verschiedenen Selbsthilfegruppen zu überzeugen. Hier wird wirklich eine hervorragende Arbeit geleistet, die es dem Einzelnen ermöglicht, ein offenes Gespräch über die eigene Situation zu führen und emotionale Unterstützung von Menschen zu erhalten, denen es ähnlich ergeht. Darüber hinaus verfügen die Mitglieder über ein hohes Maß an Kompetenz und können

sich gegenseitig nützliche Kontakte vermitteln.

So wertvoll die Arbeit der Selbsthilfegruppen ist, bleibt es die kontinuierliche Aufgabe des Staates, Hilfe- und Unterstützungsleistungen zu optimieren. Dabei sind alle Ebenen – vom Bund über die Länder bis hin zu den Kommunen – gefragt. Daher ist es richtig, dass die Gruppen auch über die eigentliche Selbsthilfe hinaus nach außen wirken und die eigenen Anliegen gegenüber Politik und Gesellschaft vertreten.

Sich füreinander einzusetzen und sich gemeinsam stark zu machen, diese Einstellung ist keine Selbstverständlichkeit und zeichnet die Selbsthilfe aus. Hier nehmen Menschen ihr Schicksal selbst in die Hand, überwinden gemeinsam mit anderen Betroffenen bestehende Probleme und übernehmen Verantwortung für sich und andere. Diese Haltung verdient höchste Wertschätzung.

Jeder kann sich irgendwann in einer Situation wiederfinden, in der Hilfe und der Austausch mit anderen Betroffenen besonders wichtig wird. Daher können wir froh sein, dass wir im Main-Kinzig-Kreis mit der Sekos Gelnhausen und den fast 90 Selbsthilfegruppen solche Strukturen haben und so gut aufgestellt sind.

In der Selbsthilfe-Zeitung informieren die Mitglieder über die Arbeit der verschiedenen Gruppen. Sie sind alle Experten in eigener Sache und können so aus erster Hand am besten beschreiben, welchen Herausforderungen sie täglich gegenüberstehen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Sekos und allen Gruppenmitgliedern alles Gute und bedanke mich herzlich.

Ihr Max Schad
Mitglied des Hessischen Landtags,
Sprecher für Menschen mit Behinderung



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

Liebe Leserinnen und Leser,

nachdem die coronabedingten Kontaktbeschränkungen weitestgehend aufgehoben sind, wird das Projekt familienorientierte Selbsthilfe mit der Selbsthilfekontaktstelle Hanau fortgeführt.

Bei der Sekos Gelnhausen hat in den zurückliegenden Monaten eine Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige ihre Arbeit aufgenommen, seit Februar bietet eine Selbsthilfegruppe kreatives und kunsthandwerkliches Arbeiten für Menschen mit einer Depressionserkrankung an. Weitere Informationen zu diesen beiden Gruppen finden Sie in der vorliegenden Ausgabe der Selbsthilfe-Zeitung. Die Selbsthilfe App der Gelnhäuser Kontaktstelle findet ver-

mehrt Zuspruch, die Zahl der registrierten Nutzer ist im dreistelligen Bereich und die Nutzung durch Selbsthilfegruppen schreitet voran. In Kürze wird eine erweiterte Version der App zur Verfügung gestellt.

Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist in Deutschland seit den 1980er Jahren etabliert, die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen begann 1986 Selbsthilfegruppen zu beraten, zu begleiten, selbsthilferelevante Informationen bereitzustellen und Fortbildungen für Gruppen zu organisieren. Das Aufgabenprofil einer Selbsthilfekontaktstelle wird vom Bundesfachverband Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen wie folgt beschrieben: „Die Selbsthilfekontaktstelle informiert und klärt auf über Formen und Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen, das örtliche Selbsthilfe-Spektrum, das Versorgungssystem der Region, Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe, Möglichkeiten der Förderung von Selbsthilfegruppen, Mitbestimmungs-, Mitwirkungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen, Beratungs- und Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen.“

Dies sind zentrale Säulen unserer Arbeit. Herzlich bedanken möchten wir uns bei unseren Unterstützern und Förderern, bei den gesetzlichen Krankenkassen und beim Main-Kinzig-Kreis für seinen langjährigen Beistand. Durch diese Unterstützung wird die Kontinuität der Förderung von Selbsthilfegruppen und einer Selbsthilfekultur im Main-Kinzig-Kreis erst möglich. Danken möchte ich den vielen ehrenamtlichen Akteuren, deren Engagement in der Sekos und in Selbsthilfegruppen erst wichtige Informations- und Anlaufstellen sowie (Selbst-)Hilfeangebote in unserer Region gewährleistet.

Ihr
Dr. Siegfried Giernat
1. Vorsitzender

Depressionen und ihre Behandlung in der Zeitgeschichte

von Roland Henkel

Schon in den antiken Kulturen beschäftigte man sich in der Philosophie mit psychischen Erkrankungen. Damals wurde versucht, mit Massagen, Aderlässen und Diäten psychisch Erkrankten zu helfen. Man vermutete, dass psychische Störungen aus dem Gehirn kommen und versuchte, die Hirnaktivität der Erkrankten zu fördern, um eine Normalisierung der Befindlichkeit zu erreichen. Auch das Gespräch als Therapie bei schwächer Erkrankten ist bekannt.

Dieses Wissen ist im Mittelalter verloren gegangen. Medizin und Wissenschaft sind nun Sache der Kirche. Die Krankheiten wird als Strafe oder Prüfung Gottes angesehen. Im christlich geprägten europäischen Mittelalter gilt die Melancholie als eine der sieben Todsünden, sie ist eine Strafe Gottes. Betroffene werden meist ausgesetzt oder in Klöstern verwahrt. Exorzismus und andere Foltermethoden sind gängige Heilmethoden. Andere werden Opfer der in ganz Europa üblichen Hexenverfolgung.

Anders im islamischen mittleren Osten: In Bagdad wird 792 das erste Krankenhaus für psychisch Kranke eröffnet. Die Geistesgestörten sind den körperlich Kranken gleichgestellt. Die Krankenhäuser sind mit Bädern, Bibliotheken und Gärten ausgestattet. Neben Anwendungen wie Tanzen, Lesen, Theater und Gesprächen werden Kaffee, Wein, Cannabis und Mohn als Arzneimittel angewendet.

Ab etwa 1500 beginnt man in Europa wieder damit, die Melancholie als Erkrankung zu erkennen. Ärzte und Philosophen setzen sich an

den inzwischen etablierten Universitäten mit der Erkrankung auseinander. Erkrankte werden jetzt hospitalisiert. Mitte des 16. Jahrhunderts entsteht die Lehrmeinung, dass die Erkrankung neben nervlichen auch seelische Ursachen hat.

Der schottische Arzt Robert Whytt prägt Anfang des 18. Jahrhunderts den Begriff Depression. Ende des 19. Jahrhunderts hat sich die Bezeichnung im allgemeinen medizinischen Sprachgebrauch durchgesetzt. In den 1890ern wird Sigmund Freud mit seinen modernen Ansätzen der Psychoanalyse bekannt. Doch den schwer psychotischen oder schizophrenen Patienten bringen die Gespräche nichts. Viele Nervenärzte glauben noch immer an rein organische Ursache von psychischen Krankheiten und greifen zu rabiaten Behandlungsmethoden:

Elektroschocks, Eisbäder, krampfauslösende Medikamente, nicht selten mit schlimmsten Folgen für die Patienten. Selbst Malaria-Erreger werden Patienten gespritzt, um sie mit dem «heilenden Fieber» zu kurieren.

Die Psychochirurgie findet Anwendung, bei der Lobotomie werden die Nervenverbindung zwischen Thalamus, Frontallappen sowie Teile der grauen Substanz durchtrennt. Man möchte durch diesen Eingriff die emotionalen Empfindungen der Patienten stören und das Gehirn der Behandelten zum Ausbilden neuer, gesunder Nervenverbindungen anregen. Eine Rückkehr in die Gesellschaft hat es für die Betroffenen aber nie gegeben. Mit dieser Methode erlangte der US-amerikanische Psychiater Walter Freeman Berühmtheit, erst 1978 wurde diese Form der Therapie in den USA verboten.

Die Elektrokrampf-Therapie wird heute noch angewendet, jedoch nur unter Narkose und Vergabe von muskelentspannenden Medikamenten. Der mindestens 30 Sekunden dauernde Krampfanfall findet dadurch nur noch im

Gehirn statt, der Muskeltonus ist dabei wenig bis gar nicht involviert. Nebenwirkungen physischer Art sind bei dieser Therapie nicht mehr zu erwarten. Die Befürworter sind davon überzeugt: Wenn Medikamente und Psychotherapie an ihre Grenzen stoßen, kann diese Therapie bei bestimmten Formen von Depressionen eine wirksame Hilfe sein.

Bis in die 1970er Jahre werden Betroffene entmündigt und in psychiatrischen Anstalten weggesperrt. Ein Zurück in die Gesellschaft war für die damit rechtlosen Patienten nahezu unmöglich. Erst am 31. August 1971 konstituierte sich aus Vertretern aller Interessensgruppen eine Kommission, die sich mit der Behandlung psychisch Kranker befasste. Im Oktober 1973 legt diese Kommission einen Zwischenbericht vor. Schwerwiegende Mängel bei der Versorgung psychisch Kranker werden offenbart. 1975 legt die Expertenkommission Leitlinien zur Reform der Psychiatrie vor, die sogenannte Psychiatrie-Enquete. Seitdem ist in der Versorgung psychisch Kranker vieles besser geworden. Die wirklich schlimmen Zustände in den einstigen Heil- und Pflegeanstalten, bekannt als Irrenhäuser, sind damit endgültig vorbei.

Depressiv erkrankte Menschen werden inzwischen nicht mehr durch ärztliche Diagnosen entmündigt. In den meisten Fällen erfolgt die stationäre Aufnahme in einer psychiatrischen Einrichtung freiwillig, auf Anraten der beteiligten Ärzte. Anderenfalls bedarf es einer richterlichen Anordnung, es gibt Rechtsmittel für die Betroffenen. Rund 4 Millionen Menschen sind in der Bundesrepublik von einer Depression betroffen. Inzwischen sind die meisten Formen depressiver Erkrankungen mittels geeigneter Psychopharmaka und entsprechenden Therapien weit genug zu lindern, um Betroffenen ein selbstbestimmtes, in die Gesellschaft integriertes Leben zu ermöglichen. Aber eine

Depression ist kein Beinbruch. Die Depression kann überwunden werden, es bleibt aber immer ein Rückfallrisiko. Dem zu begegnen, ist hauptsächlich die Aufgabe der Betroffenen. Der Kontakt mit Therapeuten oder Psychologen und nicht zuletzt die eigene Arbeit in einer Selbsthilfeeinrichtung ergeben erst den eigenen langfristigen Erfolg in dieser gesundheitlichen Situation.

Kunsthandwerkliche Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Gründau

von Rüdiger Neuweg

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, in der ein kunst/handwerklicher Ansatz für die Interaktion in der Gruppe genutzt wird.

Für unsere Selbsthilfegruppe suchen wir Personen, die Interesse haben, gemeinschaftlich etwas handwerklich herzustellen. Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Möglich sind zum Beispiel Arbeiten aus Holz, Sperrholz oder Balsaholz, Gemälde mit Bunt- oder Filzstift, Kohle, Acryl oder Wasserfarben, Arbeiten mit Ton oder Salzteig, Arbeiten mit Metallen. Gearbeitet werden kann mit 3D-Druck, Laser und CNC, erstellt werden können Modelle für den 3D-Druck, Laser- und CNC-Bearbeitung.

Wir möchten zusammen sein und dabei etwas herstellen. Jeder kann sein eigenes Projekt wählen oder sich einem Gemeinschaftsprojekt anschließen. Und wenn ihr noch nicht wisst, was euch interessiert, ist das kein Problem. Schaut den anderen erst mal zu und entscheidet dann, was ihr gerne machen wollt. Wir werden für

genügend Ideen sorgen, so dass jeder etwas findet, was er gerne machen möchte. Geplant sind Treffen alle zwei Wochen in Gründau. Willkommen sind alle Menschen mit Depressionen.

Interessentinnen und Interessenten nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen.

Tel. 06051 4163

E-Mail info@sekos-gelnhausen.de

Glücksforschung und 10 Gebote der Gelassenheit

von
Roland Bauer

"Gott, was ist Glück? Eine Grißsuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen, das ist schon viel."

Theodor Fontane

Im Vergleich zu obigem Zitat sind unsere Ansprüche an Lebenszufriedenheit und Glückseligkeit heute um einiges höher. Ein interdisziplinärer Wissenschaftszweig, „Science of Happiness“ oder auch „Happiness Research“ beschäftigt sich mit der Fragestellung, was Menschen zufrieden bzw. glücklich macht. Abraham Maslow führte in den fünfziger Jahren den Begriff der positiven Psychologie ein, diese knüpft an die humanistische Psychologie an und befasst sich mit positiven Aspekten der menschlichen Existenz wie Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen, individuelle Stärken, Verzeihen und Vergebung.

Glücklich sind wir, wenn wir uns in unserem Leben wohlfühlen, wenn unsere Lebensqualität hoch ist. Subjektives Wohlempfinden besteht aus emotionalen und kognitiven Komponenten. Emotionales Wohlempfinden meint die aktuelle Gefühlslage, das Verhältnis zwischen

positiven und negativen Gefühlen im Tagesverlauf. Das kognitive Wohlbefinden ist der Marker der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben, eine Beurteilung in Abwägung von Zielen, Wünschen, Erwartungen und dem Ist-Zustand.



Foto: Anna Shvets, pexels.com

Die Ergebnisse der Glücksforschung verdeutlichen, dass sich, wenn die materiellen Grundbedürfnisse abgedeckt sind und eine soziale Teilhabe möglich ist, durch weiteren Wohlstand das subjektive Wohlfühlen kaum noch erhöht. Ein zentraler Faktor subjektiven Glücksempfindens ist Arbeit. Durch Arbeit erfahren wir unsere Zeitgestaltung als sinnvoll und erwirtschaften ein Einkommen, sie bietet Möglichkeiten zur geistigen Weiterentwicklung. „Arbeit vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden, stärkt unser Selbstvertrauen, schafft Identität und bietet soziale Kontaktmöglichkeiten.“¹

Dies gilt auch für das Ehrenamt, Studien zeigen, dass ehrenamtliche Tätigkeiten mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer positiven

¹ zitiert nach: Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel, Glücksforschung – worauf es wirklich im Leben ankommt; www.ruckriegel.org

Stimmung verbunden sind. Allgemein sind Menschen mit starken sozialen Netzwerken, in denen sie Wertschätzung erfahren, besser in der Lage mit Stress und unerwarteten Problemsituationen umzugehen. Gefühlte soziale Zugehörigkeit hilft, Ängste und Stressfaktoren abzuschwächen.²

Wichtige Faktoren des Glücklichseins sind tragfähige soziale Netzwerke, die Erfahrung von Sinn durch Arbeit, Ehrenamt, Engagement sowie physische und psychische Gesundheit. Wer aktiv etwas dafür tut, glücklicher zu werden, fühlt sich subjektiv besser, stärkt sein Immunsystem, festigt soziale Beziehungen, ist produktiver und erhöht seine Lebenserwartung.

Glück und Gelassenheit³

Eine Voraussetzung des Glücklichseins ist eine gewisse Gelassenheit. Papst Johannes XXIII (1881–1963) veröffentlichte 10 Gebote der Gelassenheit, seine Gebote gelten als Angebot einer unkomplizierten Lebensphilosophie, die Lebensregeln nehmen bis auf das 10. Gebot keinen unmittelbaren Bezug auf das Christentum.

„**1. Leben** Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben - ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

2. Sorgfalt Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern ... nur mich selbst.

3. Glück Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für die anderen, sondern auch für diese Welt.

4. Realismus Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

5. Lesen Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

6. Handeln Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen - und ich werde es niemandem erzählen.

7. Überwinden Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

8. Planen Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

9. Mut Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben und mich an allem freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

10. Vertrauen Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und mit Geduld.“

² hier nach: Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel, Glücksforschung – worauf es wirklich im Leben ankommt; www.ruckriegel.org

³ im Folgenden zitiert nach Wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Die_10_Gebote_der_Gelassenheit



Bild Matthias Abel

Ein Regenschirm und 30 Rosen von Matthias Abel erschieden in der GNZ

Inge und Rolf Bender gehören seit 1992 zur Guttempler-Gemeinschaft Barbarossa Freigericht-Somborn. Rolf Bender hat eine Alkoholsucht überwunden. Gelungen ist ihm dies durch die Unterstützung der Guttempler. Die Organisation setzt sich für Enthaltensamkeit von Alkohol und bewusstseinsverändernden Drogen ein. 1992 ist er gemeinsam mit seiner Frau Inge in die Guttempler-Gemeinschaft Barbarossa Freigericht eingetreten. Jetzt wurde das Doppeljubiläum mit einer festlichen Sitzung gefeiert.

Der Anstoß, Kontakt zu den Guttemplern aufzunehmen, ging 1990 von Inge Bender aus. Nachdem sie mehrere Gesprächsrunden der Freigerichter Gemeinschaft besucht hatte, ging ihr Ehemann schließlich aus purem Interesse

mit und begrüßte seine späteren Freunde mit dem harschen Satz: „Was soll ich bei euch Idioten?“ Dabei habe es ihn beeindruckt, wie offen sich die anderen ihm gegenüber verhielten. „Niemand hat mir meinem Auftritt krummgenommen.“

Dass sich bei den Guttemplern nicht nur Suchtkranke, sondern auch deren Angehörige an den Treffen beteiligen, ist ein wichtiger Aspekt in der Arbeit der Organisation. Nicht selten gelingt es so, die Beziehungen zu retten. 1992 stellten Inge und Rolf Bender ihre Aufnahmeanträge. Beide wurden im selben Jahr und am selben Tag Mitglieder. Später ließ sich Rolf Bender als Suchthelfer ausbilden, unter anderem im Guttempler-Bildungswerk. 2001 absolvierte er zudem eine Moderatorenausbildung

und leitet seitdem Seminare im Bereich Bildung, Kultur und positive Lebensweise. Auch bei den Guttemplern übernahm er zunehmend Verantwortung und gehörte lange zum Vorstand des Landesverbands.

In den 30 Jahren haben er und seine Frau viel erlebt, haben mit den anderen Mitgliedern zusammen gekämpft und zusammen gelacht. Zudem sind sie mehrere Male umgezogen, von Niedermittlau nach Somborn und wieder zurück nach Niedermittlau, später nach Frammersbach, sind Eltern und schließlich Großeltern geworden. Den Kontakt zur Guttempler-Gemeinschaft Barbarossa, die mittlerweile 35 Jahre alt ist, haben sie immer gehalten. Zu den vielen schönen Erinnerungen, auf die Hochtemplerin Otti Franz bei der Feierstunde in der Somborner Johanneskirche zurückblickte, gehören die vielen gemeinsamen Reisen, die die Gemeinschaft unter anderem bis zum Grand Canyon (Dietesheimer Steinbrüche) geführt haben. „Zu diesem Haufen passe ich einfach“, meinte Rolf Bender in der Sitzung. Das einzige, von dem er seine Gemeinschaftskollegen noch nicht überzeugen konnte, ist seine Leidenschaft für den Fußball und als Schiedsrichter. Zum Dank erhielten die Jubilare einem großen Blumenstrauß, der genau 30 Rosen umfasste. Und zudem, nicht minder symbolisch, einem großen Regenschirm, um gegen schweres Wetter gewappnet zu sein.

Die Gesprächsgruppe der Guttempler-Gemeinschaft Barbarossa trifft sich regulär jeden ersten und dritten Montag im Monat um 19.00 Uhr in der evangelischen Johanneskirche Somborn. Für Nachfragen steht Rolf Bender unter Tel. 0160 92142653 oder 09355 9701137 zur Verfügung. Weitere Informationen zur Arbeit der Guttempler gibt es unter:
www.guttempler.de.



Bild: Nicole Pranzl

Angehörige junger Menschen mit einer seelischen Behinderung von Nicole Pranzl

Stark sein wie eine Eiche, das müssen wir, die Angehörigen von Menschen mit seelischer Behinderung, jeden Tag aufs Neue. Uns Angehörige kostet es sehr viel Kraft, unsere Lieben in allen Lebens- und Krisensituationen zu unterstützen und zu motivieren, damit sie ihren Lebensweg finden und diesen weitergehen können. Dabei vergessen wir meist uns selbst und brauchen einen Ort, an dem wir unsere Kräfte wieder auftanken können. Dieser Ort befindet sich in der Angehörigengruppe für Menschen mit einer seelischen Behinderung und psychischen Erkrankungen. Dies ist der Ort, an dem jeder Angehörige herzlich willkommen ist, wo wir uns untereinander unterstützen und motivieren können, der Ort, wo jeder seinen Emotionen freien Lauf lassen kann, um sein Herz zu erleichtern.

Wir, die Eichen der Selbsthilfegruppe, laden euch Eichen, die noch alleine da draußen herumstehen, ganz herzlich zu unseren Treffen immer am 1. Freitag im Monat um 17.00 Uhr in die Sekos Gelnhausen ein.

Kontakt: Nicole Pranzl, Tel. 0157 39411665



Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene im Altkreis Gelnhausen

von
Sigrid Blaich-Horn

Die Diagnose Krebs ist für alle Betroffenen eine außergewöhnliche Lebensphase. Dann kann es hilfreich sein, sich mit Anderen in der gleichen Situation auszutauschen. Selbsthilfegruppen können zu jedem Zeitpunkt der Krebserkrankung eine große Unterstützung und Hilfe sein, auch für die Partner und Angehörigen. Die Teilnehmer/innen sprechen aus eigener Erfahrung und können Tipps geben. Oftmals kann die Selbsthilfegruppe auch etwas ablenken und positive Gedanken vermitteln.

Wir sind eine regionale Selbsthilfegruppe von und für Krebsbetroffene und deren Angehörige. Es ist unser Ziel, in schweren Zeiten zu unterstützen, Hoffnung zu vermitteln und da zu sein, wenn ein Austausch gewünscht wird. Wir arbeiten ehrenamtlich mit der größten Sorgfalt im Datenschutz und nehmen keinen Mitgliedsbeitrag. Unsere Partner sind nur seriöse Organisationen und Beratungsstellen.

Wie können wir Ihnen helfen?

- ◆ Wir beraten Sie in Einzelgesprächen oder in Gruppengesprächen.
- ◆ Wir zeigen Ihnen verschiedene Möglichkeiten im Umgang mit der Erkrankung und den Therapien.
- ◆ Wir helfen Ihnen, den Alltag besser zu verkraften und unterstützen Sie.

Wie können wir diese Hilfe leisten?

- ◆ Angebote wie „Bewegung, Sport in der Krebsnachsorge“;
- ◆ Fit in Bewegung während der Chemotherapie-Bestrahlung, aktive Angebote;
- ◆ Wanderungen, Walk and Talk mit Meditation;
- ◆ Gespräche und Beratung, Tipps zur Ernährung, Gruppenaustausch;

Kreative Angebote:

- ◆ Wir nähen Herzkissen für Krebspatienten.
- ◆ Wir stricken Socken für Patienten in der Chemotherapie.
- ◆ Wir fertigen Gestecke und Adventskränze, wir fertigen Holzarbeiten-Bastelsachen an.

Was zeichnet uns aus:

Wir sind gut geschulte ehrenamtliche Beraterinnen mit einer langjährigen Erfahrung in der Krebsbehandlung.

Wir arbeiten eng mit Onkologischen Zentren und Fachgesellschaften zusammen.

Informationen unter:

Krebsselbsthilfe-info@web.de

Telefon : 06055-82792

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Gelnhausen-Main-Kinzig-Kreis stellt sich vor

Seit mehr als 70 Jahren ist die Hessische Krebsgesellschaft e.V. im Kampf gegen Krebs aktiv. Neben Aufklärung und Projekten zur Krebsprävention ist ein Schwerpunkt ihrer Arbeit, an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen durch psychosoziale Beratung zu unterstützen und zu entlasten. Heute bietet sie Betroffenen mit sechs Psychosozialen Krebsberatungsstellen, fünf Außenstellen sowie zwei Beratungsangeboten in Kooperation mit Kliniken eine wohnortnahe Beratungsmöglichkeit mit individuellem Zuschnitt, die alle Aspekte einer Krebserkrankung in den Blick nimmt.

Die Seele leidet mit – deshalb bieten wir Ihnen unsere Unterstützung an

Eine Krebserkrankung bedeutet für alle Betroffenen einen bedeutenden Einschnitt in ihren Lebensalltag, stellt ihn und die weitere Zukunft in Frage und bringt i.d.R. eine Vielzahl an Herausforderungen und Belastungen mit sich. Neben körperlichen Strapazen stellen sich häufig auch seelische Belastungen ein, wie Ängste, Verunsicherung und Verzweiflung, wie auch familiäre, berufliche und soziale Probleme, finanzielle Schwierigkeiten und Versorgungsfragen. Von Belastungen betroffen sind dabei sowohl die Erkrankten, als auch ihre Angehörigen und ihr weiteres soziales Umfeld.

Wir nehmen uns Zeit für Sie

Unser Informations- und Beratungsangebot ist niedrigschwellig angelegt, d.h. es steht Rat-suchenden kostenfrei zur Verfügung. Psychosoziale Beratungen sind kurzfristig verfügbar, immer vertraulich und individuell an Ihre persön-

lichen Lebensumstände angepasst – in allen Fragen, die mit der Krebserkrankung zu tun haben. Sie kann auch anonym in Anspruch genommen werden.

Seit dem 01.01.2023 ist die Hessische Krebsgesellschaft e.V. auch in Gelnhausen mit einer psychosozialen Krebsberatungsstelle vor Ort. Aktuell finden Sie uns in den Räumlichkeiten der SEKOS, Bahnhofstraße 12, 63571 Gelnhausen.

Unser Beratungsangebot umfasst folgende Bereiche:

- ▶ Psychologische Beratung: Umgang mit seelischen Belastungen wie Ängsten, Sorgen, Verunsicherung etc.
- ▶ Soziale Beratung: Fragen zu Rehabilitation, Schwerbehinderung, Pflege, finanzieller Sicherung und Beruf
- ▶ Krisenintervention
- ▶ Weitervermittlung in lokale und regionale Versorgungsangebote

Zur Vereinbarung von **Beratungsterminen**

erreichen Sie uns telefonisch unter

06051 – 601 98 61.

Falls Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, freuen wir uns über Spenden. Selbstverständlich erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenbescheinigung.

Unser Spendenkonto: Krebsberatungsstelle der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.

Stichwort Gelnhausen | Frankfurter Sparkasse 1822 | IBAN: DE16 5005 0201 0200 0617 71 | BIC: HELADEF1822

Herzliche Grüße,

das Team der Psychosozialen

Krebsberatungsstelle Gelnhausen



Anna Beelitz
Psychologin M. Sc.
Psychoonkologin
WPO/DKG



Renate Christ
Dipl. Sozialarbeiterin
Psychoonkologin
WPO/DKG i.A



Kontaktinformationen
der Beratungsstelle



Selbsthilfegruppe Pflegerische Angehörige von Susanne Zellmer

Seit Dezember treffen sich Mitglieder von Deutschlands größtem Pflegedienst in den Räumen der SEKOS Gelnhausen. Damit gemeint ist die Gruppe der pflegenden Angehörigen, die aktuell über 4 Millionen Bedürftige zu Hause betreuen.

Pflegerische Angehörige bilden das Fundament des deutschen Pflegesystems. Ohne unseren Einsatz würde das gesamte System nicht funktionieren. Durch unsere Betreuungs-, Unterstützungs- und Pflegeleistungen tragen wir maßgeblich zur Lebensqualität von pflegebedürftigen älteren und jüngeren Menschen bei. Schon jetzt fängt die häusliche Pflege den Pflegenotstand in Heimen und Kliniken auf.

Angehörige zu pflegen und das zum Teil über viele Jahre, stellt eine enorme Belastung, sowohl physisch als auch psychisch, dar. Zu oft



Bild: Andrea Piacquadio, pexels.com

fehlen angemessene Unterstützung und Anerkennung. Beruf und gesellschaftliche Teilhabe mit der häuslichen Pflege zu vereinbaren, ist in vielen Fällen nicht mehr möglich.

Um sich der individuellen Pflegesituation gestärkt zu stellen, bieten wir in der Selbsthilfegruppe „Pflegerische Angehörige“ einen Raum um Probleme im Umgang mit dem pflegebedürftigen anzusprechen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig Rückhalt zu geben. Zu oft werden eigene Bedürfnisse vernachlässigt und Zeit für sich gibt es nicht mehr. Hier möchten wir gegensteuern, denn nur wenn der Pflegerische mit sich im Einklang ist, kann es eine sinnvolle und zufriedenstellende Pflege geben.

Ein weiteres Thema ist die sehr unübersichtliche Pflegebürokratie. In der Gruppe werden regelmäßig aktuelle rechtliche Bestimmungen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt.

Kontakt:

Susanne Zellmer, Tel. 0151 20747809

E-Mail s.zellmer@eutb-mkk.de

Selbsthilfegruppen in Gelnhausen und Umgebung

Die im Folgenden verzeichneten Selbsthilfegruppen sind ein Auszug von Gruppen in unserer Region.

In der Selbsthilfe-App der Sekos Gelnhausen finden Sie ein vollständiges Gruppenverzeichnis mit der Möglichkeit zur direkten Kontaktaufnahme mit Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen.

Sie finden die App im Google Play Store und dem Apple Store unter dem Stichwort „Sekos App“. Mit dem folgenden QR-Code gelangen Sie direkt zum Download:



Da sich Änderungen hinsichtlich der Gruppentreffen ergeben können, nehmen Sie vor einem Gruppenbesuch bitte Kontakt mir den jeweiligen Ansprechpartnern auf.

Adipositas Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Am ersten Montag im Monat, 19.00 Uhr
Sekos Gelnhausen
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. 0160 8396599

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

Montags, 19.00 Uhr
Evangelische Gemeinschaft
Vogelsbergstraße 3
63589 Linsengericht
Harald Tel. 0160 96820838

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. 0152 59571737

Chorea Huntington

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

**CoDA – Codependents Anonymous
Selbsthilfegruppe für gesunde Beziehungen**

Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat
18:30 Uhr
Sekos Gelnhausen
Brigitte, Tel. 01738663887

Diabetes – Youngsters and Kids

Treffen nach vorheriger Absprache
Claudia Roth, Tel. 0163 1868519

**Selbsthilfegruppe Eltern autistischer
Schulkinder im MKK**

Am 2. Mittwoch im Monat, 19.30 -21.00 Uhr
Esma Raouafi – Pala
Kai Goll, Tel. 06051 7884941
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 Christliche Gemeinschaft
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

Frühchen-Eltern-Treff in Gelnhausen

Treffen nach Absprache
Raum 2, Sekos Gelnhausen
Jessica Franz, Tel. 0151 74541705

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

Hochsensible Menschen

Monatlich am dritten Montag des Monats
 19.00 Uhr
 Sekos Gelnhausen
 Hybridtreffen (Präsenz plus Video)
 Kontakt über Sekos, 06051 4163

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

Kreativgruppe für Menschen mit einer Depressionserkrankung

vierzehntäglich montags
 Kontakt: Rüdiger Neuweg
 E-Mail: r.neuweg@neuweg-gmbh.de
 Sekos, 06051 4163

Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene Altkreis Gelnhausen

Sport:

Montags 18 Uhr Freigracht-Altenmittlau,
 Kleine Mehrzweckhalle bei der Grundschule
 Hauptstraße
 Dienstags 14.15 Uhr Freigericht -Somborn ,
 TGS Turnhalle, Josefstraße 15

Kreatives:

dritte oder vierte Donnerstags 18 Uhr
 Orloff Saal, Alte Hauptstraße 26
 Freigericht-Somborn
 Kontaktperson: Elke Henke /Sigrid Blaich-Horn
 Sigrid Blaich-Horn, Tel. 06055 82792
 E-Mail: Krebsselfhilfe-info@web.de

Kreuzbund Gelnhausen

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
Ev. 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“
Helga Oefner, Tel. 06051 886170
E-Mail: he-oefner@t-online.de

Pflegende Angehörige

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat
19:00 Uhr
Sekos Gelnhausen
Susanne Zellmer, Tel. 0151 20747809

**Prostatakrebs
Selbsthilfegruppe Gelnhausen**

Treffen einmal monatlich
freitags 17.00 Uhr
Raum 1, Sekos Gelnhausen
Erich Fricke, Tel. 01605074374
efri.sekosprogn@web.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
Internet: www.selbsthilfe-erlensee.de

SHK gemeinnützige Service GmbH

Schulintegration Ambulantes betreutes
Wohnen, Assistenz, Beratung
Herr Kohaupt, Tel. 06183 / 9152-0
E-Mail: gmbh@selbsthilfe-erlensee.de

Skoliose Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Monatlich mittwochs, 19.00 Uhr
Raum 2, Sekos Gelnhausen
Katrin Hummel, Tel. 0151 70862782
E-Mail: kade.hummel@icloud.com

Stomagruppe Gründau

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

**Sternenkinder Gelnhausen
Für Familien beim Fröhntod ihres Kindes**

Jeden ersten Dienstag im Monat
19.30-21.30 Uhr
Online oder Sekos Gelnhausen
Kontakt über Sekos, Tel. 06051 4163
E-Mail:
gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de

Tinnitus Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Monatlich an jedem 2. Dienstag, 19.00 Uhr
Raum 2, Sekos Gelnhausen
Hartmut Dankert, Tel. 06181 7022563

Leben mit der Trauer

Jeden 4. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr
Raum 1, Sekos Gelnhausen
Herr Kudrnac
Kontakt über Sekos, 06051 4162 / 4163

Trennung / Scheidung

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

**Trockenfrüchte – Selbsthilfegruppe
für alkoholranke Menschen**

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
18.00 -19.30 Uhr
Bahnhofstrasse 3, Bad Orb
Inka Reitzel
E-Mail: trockenfruechte@gmx.de

**Selbsthilfegruppe für seelische
Gesundheit – heiterbiswolkig**

Monatlich dienstags, 18.00 Uhr
Sekos Gelnhausen
Anja Hopp, Tel. 0160 93306017
E-Mail: anja17@gmx.de

**Selbsthilfegruppen in
Schlüchtern und Umgebung**

**„Anam Cara“ Selbsthilfegruppe
für Menschen mit Depressionen**

Vierzehntäglich im Wechsel dienstags und
donnerstags
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Kurfürstenstraße 17, 36381 Schlüchtern
Tel. 017659992256
E-Mail: info@anam-cara.eu
www.anam-cara.eu

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

Treffen privat
Termine auf Anfrage
Iris Kühn, Tel. 06661 159718
E-Mail: info@adhs-schluechtern.de
Internet: www.adhs-schluechtern.de

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

Alle drei Wochen montags um 20.00 Uhr
Treffen privat
Iris Kühn. Tel. 06661 159718
E-Mail: info@adhs-schluechtern.de
Internet: www.adhs-schluechtern.de

**Alzheimer
Betreuungsgruppe Main-Kinzig**

Jeden letzten Montag im Monat 14.00 Uhr
Wächtersbach / Aufenau, Kulturhaus im
Erdgeschoss, parallel am letzten Montag
im Monat für Angehörige
Ursula Koyro, Tel. 06661 607991

Anmerkung: Treffen nur über Voranmeldung.

Selbsthilfegruppe Autismus im MKK

Treffen einmal monatlich
Präsenz oder Online
Marina Röhrig
E-Mail: marina.r@gmx.net

Selbsthilfegruppe Aphasie Schlüchtern

Christina Becker, Tel. 06667 919686
Tanja Gaul, Tel. 06661 9770994

**Zwei Gesichter - Selbsthilfegruppe
für manisch-depressive Menschen**

Treffen im Kreiskrankenhaus Schlüchtern,
Auskunft über Sekretariat Dr. Markwort,
Tel. 06661 813610
E-Mail: stefan.schleicher@t-online.de

**Blasenkrebs Selbsthilfegruppe
Bad Soden-Salmünster**

Jeden dritten Mittwoch im geraden Monat
von 17:00-19:00 Uhr
Generationentreff Bad Soden Salmünster
Frankfurter Str. 58
Detlef Wacker, Tel. 0170 1808091
E-Mail: d.wacker@outlook.de
Winfried Sowa, Tel. 0170 9024253
E-Mail: sowa@shgbh.de
Internet: 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
Iris Lüdtko, Tel. 06669 4319983
E-Mail: Andreas.Heid62@web.de
Die COPD Selbsthilfegruppe Schlüchtern bietet
Lungensport an.

Diabetiker Schlüchtern

Frau Hofschild-Firnges, Tel. 0157 55039537

Fibromyalgie Bad Soden Salmünster

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

Gruppe für hörgeschädigte Menschen

Jeden 1. Freitag im Monat, 19.00 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 1. 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 Schmieg, Tel. 06054 5834
E-Mail: NSchmieg@gmx.de

Die Bergwinkler Multiple Sklerose Schlüchtern · Steinau · Sinntal

Jeden dritten Donnerstag
im Monat, 15.00 Uhr
Cafè Fabrice Schlüchtern
Klaus Jäckel, Tel. 06056 8570
Beate Freytag, Tel. 06661 607323

Multiple Sklerose Stammtisch

jeden letzten Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr
Rasthaus Distelrasen
Klaus Jäckel, Tel. 06056 8570

Osteoporose SHG Bad Soden

Anette Gabriel, Tel. 0171 5201420
E-Mail: osteogruppe180@gmx.de

Restless Legs SHG

Termine nach persönlicher Rücksprache
Haus des Handwerks
Krämerstraße 5, Schlüchtern
Gerhard Lauer, Tel. 06661 3429
E-Mail: Gerhard.Lauer@gmx.de

RVG Schädel-Hirnpatienten in Not- Selbsthilfegruppe

Termine nach Absprache,
Maria Schüßler, Tel. 09746 931201
E-Mail: maria-schuessler@t-online.de

Zitate

„Das Gras wächst nicht schneller,
wenn man daran zieht.“

Afrikanisches Sprichwort

Geliebt wirst du einzig, wo du schwach
dich zeigen darfst, ohne Stärke zu
provozieren.

Theodor Wiesengrund Adorno

„Wenn der Wind der Erneuerung weht,
dann bauen die einen Menschen Mauern
und die anderen Windmühlen.“

Konfuzius

„Verantwortlich ist man nicht nur für
das, was man tut, sondern auch für das,
was man nicht tut.“

Laotse

„Versuchungen sollte man nachgeben.
Wer weiß, ob sie wiederkommen!“

Oscar Wilde

„In früheren Zeiten bediente man sich
der Folter. Heutzutage bedient man sich
der Presse. Das ist gewiss ein
Fortschritt.“

Oscar Wilde

„Wer die Welt bewegen will, sollte erst
sich selbst bewegen. Ich kann niemanden
etwas lehren. Ich kann ihn nur zum
Denken bringen. Ein Leben, das nicht
kritisch untersucht wird, ist es nicht
wert, gelebt zu werden.“

Sokrates

„Wo ein Jäger lebt, können zehn Hirten
leben, hundert Ackerbauer und tausend
Gärtner.“

Alexander von Humboldt

„Nicht der Mensch ist glücklich, der am
meisten besitzt, sondern der, welcher am
wenigsten braucht. Wer mit nichts
zufrieden ist, der besitzt alles.“

Diogenes

„Mein Herr, ich teile Ihre Meinung nicht,
aber ich würde mein Leben dafür
einsetzen, dass Sie sie äußern dürfen.“

Voltaire

„Jedes Land, in dem Betteln ein Beruf
ist, wird schlecht regiert.“

Voltaire

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:.....

Derzeitiger Mindestbeitrag	Mein Beitrag:	Spendenquittung erwünscht:	
EUR 30,--	EUR	ja	nein

Der Mitgliedsbeitrag ist ein Richtsatz, der jederzeit freiwillig überschritten, aus begründetem Anlass und mit einem 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 von:



MKK
MAIN-KINZIG-KREIS



Ermöglicht durch das
Sozialbudget

HESSEN

