

Selbsthilfe und Sucht

Zeitschrift der Selbsthilfe-Kontaktstelle
für Gelnhausen, Schlüchtern und Umgebung



Informationsstand der Gesprächsgruppe der Guttempler Gemeinschaft Barbarossa



SEKOS

SELBSTHILFE.
GEMEINSAM STARK.

Fachtag Sucht am 22. September 2023



**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



Foto Titelseite: Bauer

Inhalt

Impressum	2
Grußwort von Thorsten Stolz, Landrat des Main-Kinzig-Kreises	4
Grußwort von Dr. Siegfried Giernat, Erster Vorsitzender der Sekos	5
Sucht und Selbsthilfe	6
Sola dosis facit venenum	6
Jugend- und Drogenberatung des Diakonischen Werks Hanau-Main-Kinzig	8
Fachstellen für Suchtprävention des Diakonischen Werkes Hanau-Main-Kinzig	9
Fachambulanz für Suchtkranke des Caritas Zentrums in Gelnhausen	10
Warum gibt es Selbsthilfegruppen?	11
Blaues Kreuz Gruppe Steinau an der Straße	13
Fentanyl - zum Vormarsch synthetischer Opioide	14
Selbsthilfegruppen bei Suchterkrankungen	15
Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen	17
Selbsthilfegruppen zu körperlichen Erkrankungen / Soziale Selbsthilfe	18
Beitrittserklärung	23



Grußwort von Landrat Thorsten Stolz zum Fachtag Sucht der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen

Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema Sucht betrifft viele Menschen in Deutschland und es gibt eine große Vielzahl an Suchterkrankungen. Vielen fällt der Alltag schwer oder sie können ihn gar nicht mehr bewältigen. Auch das Leben von Angehörigen kann durch eine Suchterkrankung nachhaltig beeinträchtigt werden. Wer den Weg in eine der Selbsthilfegruppen gefunden hat, der hat einen sehr wichtigen Schritt getan, um ein Leben ohne Sucht zu führen. Neben der professionellen therapeutischen und medizinischen Hilfe sind Gespräche mit Menschen, die in einer ähnlichen oder sogar der gleichen Situation sind, eine wichtige Erfahrung. Zwei Erkenntnisse sind besonders wichtig: Die Betroffenen sind nicht allein mit ihrem Problem und sie haben Menschen, mit denen sie sich offen und vertrauensvoll austauschen können. Das geht in einer Selbsthilfegruppe leichter, als mit Menschen,

die nicht von einer Suchtproblematik betroffen sind.

Mein Dank gilt der Selbsthilfekontaktstelle in Gelnhausen, die seit vielen Jahrzehnten Räume für Begegnungen von Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen schafft. Dort wird nicht verurteilt oder beurteilt, dort können die Betroffenen mit klarem Blick über sich und ihre Sucht sprechen und sich gegenseitig Mut machen. Für den Fachtag zum Thema Sucht wünsche ich allen Beteiligten einen guten Verlauf und viele neue Erkenntnisse, die Suchtkranken dabei helfen werden, ihr Leben und ihren Alltag ohne Abhängigkeiten zu gestalten. Für diese herausfordernde Aufgabe wünsche ich viel Mut und Kraft.

Ihr

Thorsten Stolz

Landrat für den Main-Kinzig-Kreis



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

Liebe Leserinnen und Leser,

die Sekos Gelnhausen unterstützt etwa fünfzehn Selbsthilfegruppen mit den Themen Alkoholsucht, Mehrfachsüchte, Substanzmissbrauch und Spielsucht sowie Gruppen, in denen die Teilnehmer verschiedene Formen von suchtartigen Essstörungen bearbeiten. Auch in Gruppen mit psychischen Themen und sozialen Belastungen ist missbräuchlicher Alkoholkonsum immer wieder ein Thema. Um Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit mit Suchtkranken zu unterstützen, veranstaltet die Sekos gemeinsam mit Gruppen und Kooperationspartnern den Fachtag Sucht am 22. September von 15.30 Uhr bis

19.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Höchst.

Angeboten werden dort die folgenden Vorträge:

Zum Umgang mit der Ambivalenz von Suchtkranken, Frau Dr. Müller-Neugebauer, Leitende Ärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Schlüchtern

- ◆ Wollen und Sollen in der Suchttherapie
- ◆ Bindung und Beziehung bei Süchtigen
- ◆ Auszüge aus den Techniken des Motivational Interviewing
- ◆ Suchtgedächtnis und Craving

Coabhängigkeit und Auswirkungen einer Suchterkrankung auf die Familie, Frau Benninghof, Psychologin, tätig in der Suchtmedizin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Schlüchtern

- ◆ Woher stammt der Begriff Coabhängigkeit und für welche Konzepte steht er?
- ◆ Welche Vor- und Nachteile hat der Begriff für Betroffene und das System?
- ◆ Was bedeutet das Konzept für den Umgang mit Suchterkrankten und deren Umfeld?

Selbsthilfegruppen und Fachdienste im Bereich Sucht präsentieren ihre Angebote mit einem Informationsstand. Wir laden Sie herzlich zum öffentlichen Fachtag Sucht ein.

Ihr
Dr. Siegfried Giernat
1. Vorsitzender

Sucht und Selbsthilfe

von Roland Bauer

Traditionell ist Sucht, besonders Alkoholsucht, ein Thema vieler Selbsthilfegruppen. Die Anonymen Alkoholiker entwickelten die Prinzipien, mit denen Selbsthilfegruppen arbeiten. Die AA's gründeten sich 1935 in Acron, Ohio; 1953 fand im Hotel Leopold in München das erste deutsche Treffen der Anonymen Alkoholiker statt.

In Amerika antwortete ein Teilnehmer auf die Frage, warum er Treffen der Anonymen Alkoholiker besucht:

**„Only you can do it,
but you can't do it alone.“**

Die Arbeitsprinzipien der Anonymen Alkoholiker sind so erfolgreich, dass einige Suchtkliniken, wie früher die Klinik in Bad Herrenalb, 12 Schritte Meetings in ihre Suchtbehandlung integrierten.

Suchtgruppen wirken hin auf eine Stabilisierung trockener Alkoholiker und unterstützen neue Teilnehmer auf ihrem Weg in ein suchtmittelfreies Leben. Die Situation desjenigen, der sich zur Abstinenz entscheidet, ist gekennzeichnet durch eine hohe Ambivalenz hinsichtlich seiner Entscheidung. Der Suchtkranke lebt mit dem Widerspruch, zu wissen, dass sein Trinkverhalten ihn schädigt, den Konsum aber gleichzeitig zu genießen.

(„Ich weiß, dass es schlecht für mich ist, aber ich genieße es.“¹)

Der Entscheidungsprozess zur Verhaltensänderung ist in der Regel unbewusst, vielschichtig und kann nicht rein rational aufge-

löst werden. Der Fragestellung der methodischen Bearbeitung dieses Ambivalenzkonfliktes geht Frau Dr. Müller-Neugebauer in ihrem Vortrag beim Fachtag Sucht am 22. September nach.

Die von ihr vorgestellte Methode des Motivational Interviewing ist ein klientenzentrierter, direkter Beratungsansatz mit dem Ziel, intrinsische Motivation zur Verhaltensänderung aufzubauen. Die Motivation soll durch Explorieren und Auflösen von Ambivalenz erreicht werden. Unter dem Stichwort ‚Suchtgedächtnis und Craving‘ geht Frau Dr. Müller-Neugebauer ein auf das kontinuierliche und nahezu unbezwingbare Verlangen eines Suchtkranken, sein Suchtmittel zu konsumieren.

„Sola dosis facit venenum“

von Roland Bauer

„Nur die Menge macht das Gift“, so wird ein Zitat von Paracelsus häufig wiedergegeben. Korrekt lautet das Zitat von Paracelsus aus *Septem Defensiones* von 1538:

„Wenn ihr jedes Gift wollt recht auslegen, was ist, das nit Gift ist? Alle Ding sind Gift und nichts ohn Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“

Dies kann man verstehen als Appell an einen medizinisch sinnvollen, helfenden Einsatz von Substanzen und einen vernunftgeleiteten, maßvollen Gebrauch von Genussmitteln. Alkohol und andere Drogen wurden in der gesamten Menschheitsgeschichte consu-

¹ Sebastian Niekrens 2012: Besonderheiten in der Arbeit mit suchtkranken Menschen, in: In: Sucht im Alter. S 71.

miert, waren teils fest in gesellschaftliche Abläufe integriert. Bereits vor 13.000 Jahren wurde Bier in der Gegend des heutigen Israel von der Natufien-Kultur gebraut. Das älteste erhaltene Bierrezept stammt aus China und ist rund 5000 Jahre alt. Bei den Ägyptern wurde ein Teil des Lohns der Arbeiter in Bier ausgezahlt. Allerdings hatte das Bier früher einen geringeren Alkoholgehalt und war im Mittelalter aufgrund von Verunreinigungen des Wassers durch Keime eine gesündere Alternative. Vor diesem historischen Hintergrund wird deutlich, warum amerikanische Maßnahmen wie die Prohibition und der sogenannte „War on Drugs“² zum Scheitern verurteilt waren.

Das Maßhalten, die Mäßigung ist eine der Kardinaltugenden Platons, Hildegard von Bingen galt das recht Maß als die Mutter aller Tugenden. Im Wertekanon eines Turbo-kapitalismus, in dem es vorrangig um immer mehr und immer schnellere Produktion geht und der Einzelne kontinuierlichen medien-gestützten Aufforderungen zur Steigerung seines Konsums ausgesetzt ist, bleibt wenig Raum für diese alte Tugend der Mäßigung.

In Deutschland sind etwa 1,6 Millionen Menschen alkoholabhängig. Laut Experten ist bei gesunden Erwachsenen ein Alkoholkonsum mit weniger als zwei konsumfreien Tagen pro Woche riskant. Hoher Alkoholkonsum birgt das Risiko vielfältiger körperlicher und psychischer Folgen.

Alkoholsucht kann führen zu:

- „Leberentzündungen
- Leberzirrhose
- Bauchspeicheldrüsenentzündungen
- Verletzungen, Unfällen
- Krebs, insbesondere Tumore der Mundhöhle, des Rachens, der Leber und der weiblichen Brust
- Erkrankung der Speiseröhre und des Magens (Entzündungen, Geschwüre, Krebs)
- Erkrankungen von Herz- und Gefäßsystem (Herzrhythmusstörungen, Herzvergrößerung, ...), Bluthochdruck
- Folsäuremangel und eine daraus folgende Blutarmut
- Potenzstörungen
- Immunstörungen
- Schäden am Nervensystem
- vorgeburtliche Schädigungen des Embryos, wie unter anderem Minderwuchs, geistige Behinderung oder Herzfehler“³

Soziale Folgen übermäßigen Alkoholkonsums sind oft Schwierigkeiten in der Familie und Probleme am Arbeitsplatz. Hinzu kommen der häufige Verlust von Freunden und Bekannten, Führerscheinverlust, Konflikte mit bestehenden Gesetzen. Alkoholsucht und Drogensucht werden häufig zum Katalysator eines sozialen Abstiegs.⁴

2 „War on Drugs“ („Krieg gegen Drogen“) bezeichnet eine Reihe von Maßnahmen im Rahmen der US-Drogenpolitik, die vor allem gegen Herstellung, Handel und Konsum illegaler Drogen gerichtet sind. Der Begriff wurde 1972 von Präsident Richard Nixon geprägt. - hier nach Wikipedia

3 Zit.n. <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/psychische-krankheiten/alkoholsucht-alkoholabhaengigkeit-736931.html>

Diakonie 

Diakonisches Werk
Hanau-Main-Kinzig

Was ist eigentlich...?
Und wo bekomme ich Hilfe?
In der Jugend- und Drogen-
beratung des Diakonischen
Werks Hanau-Main-Kinzig!
von Jan Gärtner

Sie nehmen Drogen und würden sich einfach gerne mal professionell und diskret darüber unterhalten? Dann sind Sie bei uns goldrichtig!

Unser Team berät, informiert und unterstützt Sie bei allen Fragen und Anliegen rund ums Thema Drogen(-konsum) und Sucht. Wir informieren Sie über die Wirkung, über Risiken und potenzielle (Langzeit-)Folgen von Substanzen. Wir unterstützen Sie - wenn Sie das wollen - beim Ausstieg oder der Reduktion von Drogenkonsum, indem wir ihnen helfen, in weitere Maßnahmen zu kommen (z. B. in medizinische Rehabilitation für Abhängigkeitserkrankte, Selbsthilfegruppen, u.v.m.). Wir gestalten den Weg *mit Ihnen* und orientieren uns dabei an Ihren Zielen, Wünschen und Bedarfen.

Das klingt spannend, aber welche Spielregeln gelten für mich in der Beratung?

Wir beraten grundsätzlich immer unter Einhaltung der gesetzlichen Schweigepflicht, ebenso behandeln wir Ihre sensiblen Daten unter Einhaltung der geltenden DSGVO-Richtlinien verschwiegen.

Auf Wunsch beraten wir sogar anonymisiert! Das bedeutet im Klartext: wir behalten Besprochenes für uns.

In Sachen Drogen und Sucht beraten insgesamt sieben Mitarbeitende an drei verschiedenen Standorten im Main-Kinzig-Kreis:

Standort Hanau

Marie-Curie-Straße 1
63457 Hanau (Wolfgang)
Tel.: +49 (0)6181.923400
Fax: +49 (0)6181.92340-50

ÖPNV: Bus 11, 51, 52, 53

Haltestelle: Technologiepark Wolfgang

Das Diakonische Werk befindet sich im Green Building direkt neben der Bushaltestelle.

www.diakonie-hanau-main-kinzig.de

Standort Gelnhausen

Bahnhofstraße 12
63571 Gelnhausen
Tel.: +49 (0)6181.923400
Fax: +49 (0)6181.92340-57

Ganz zentral, direkt am Bahnhof Gelnhausen.

Standort Schlüchtern

Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat beraten wir *auf Anfrage* auch in den Räumlichkeiten der Pro Familia in Schlüchtern:

Unter den Linden 15
36381 Schlüchtern
Tel.: +49 (0)6181.923400

Es handelt sich um ein Fachwerkhaus direkt neben dem Ulrich-von-Hutten-Gymnasium.

Die Fachstellen für Sucht- prävention des Diakonischen Werkes Hanau-Main-Kinzig von Dagmar Wieland

Suchtvorbeugung hat das Ziel, Menschen zu einem suchtfreien und möglichst gesunden Leben zu befähigen. Dabei spielen die Förderung von persönlichen Stärken und Ressourcen sowie die Erweiterung der Risiko- und Konsumkompetenz eine große Rolle. Die Präventionsangebote des Diakonischen Werkes Hanau-Main-Kinzig bilden daher eine breite Palette ab. Sie richten sich sowohl an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, als auch an Pädagog*innen und andere Multiplikator*innen. Sie reichen dabei von Projekten, die allgemeine Lebenskompetenzen vermitteln bis hin zu Modulen über Substanzen, deren Wirkung und Risiken, sowie über Verhaltenssüchte (z.B. Glücksspiel, riskanter Medienkonsum ...).

Unsere Präventionsveranstaltungen finden meist in den für die universelle Prävention verantwortlichen Institutionen - Kindertagesstätten, Schulen, Jugendhilfeeinrichtungen und Ausbildungsbetrieben usw. - statt. Wir gestalten Unterrichtseinheiten und Elternabende, halten Vorträge und beteiligen uns an Aktionstagen zu suchtbezogenen Themen. Die Vernetzung mit anderen Institutionen und Einrichtungen ist uns ein wichtiges Anliegen.

Im Moment beschäftigt uns besonders das Thema Cannabis. Die angekündigte Gesetzesänderung enthält neue und herausfordernde Aufgaben für die Beratung und die Prävention. Auch das Thema riskanter Medienkonsum verlangt zunehmend Aufmerksamkeit.

Da unsere Angebote ständig weiterentwickelt und den Erfordernissen angepasst werden, sprechen uns interessierte Personen und Institutionen am besten persönlich an, damit wir passende aktuelle Angebote für deren konkrete Anliegen vorstellen und/oder konzipieren können.

Die meisten unserer Angebote sind für unsere Kooperationspartner*innen kostenfrei und werden von den beiden Suchtpräventionsfachkräften persönlich durchgeführt - wir haben aber auch kostenpflichtige Projekte und arbeiten mit geschulten Honorarmitarbeiter*innen.

Ihre Ansprechpersonen:

Für die Stadt Hanau:

Frau Nicole Hartmann

nicole.Hartmann@ekkw.de

06181-9234066

Marie-Curie-Straße 1

63457 Hanau

Für den Main-Kinzig-Kreis:

Frau Dagmar Wieland

dagmar.wieland@ekkw.de

06181-9234037

Bahnhofstraße 12

63571 Gelnhausen

Not sehen und handeln.
C a r i t a s



Fachambulanz für Suchtkranke des Caritas Zentrums in Gelnhausen von Cosima Goncalves Silva

Seit über drei Jahrzehnten finden Erwachsene mit einer Suchtproblematik Rat und Hilfe in der Fachambulanz für Suchtkranke des Caritas Zentrums in Gelnhausen. Die Mitarbeitenden haben in dieser Zeit viel Leid gesehen, aber auch sehr viele Erfolge und mutige Menschen, die sich ihrer Sucht gestellt haben. Eine Herausforderung, bei der die Betroffenen eine Vielzahl individueller Hürden zu bewältigen haben.

Beraten und unterstützt werden Menschen, die Hilfe suchen im Zusammenhang mit Alkohol, Medikamenten, problematischem Spielverhalten, Essstörungen, Mehrfachabhängigkeit und problematischem Medienkonsum. Wir beraten sowohl Betroffene als auch Angehörige. Unser Beratungsangebot unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht und ist kostenlos.

Zum Team der Fachambulanz gehören neun feste und fünf freie Mitarbeiter*innen. Neben den reinen Beratungsangeboten gehören unter anderem ambulante Rehabilitation, Nachsorge (nach stationärer Rehabilitation), betreutes Wohnen oder Angebote wie das kontrollierte Trinken (kT) zu den Angeboten der Beratungsstelle.



Der neue Standort der Fachambulanz für Suchtkranke der Caritas, Im Herzbachweg 65, Gelnhausen

Für Menschen mit problematischem Medienkonsum haben wir ein spezielles Beratungsangebot, ebenso für Menschen, die ihren Führerschein aufgrund ihres Suchtmittelkonsums abgeben mussten und die eine Vorbereitung für die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) benötigen.

Der erste Kontakt erfolgt über eine unserer offenen Sprechstunden, die wöchentlich in Gelnhausen und Schlüchtern stattfinden, zu denen die Menschen ohne Voranmeldung oder Termin einfach kommen können. Die Fachambulanz für Suchtkranke ist außerdem an die bundesweite Online-Beratung des Caritas-Verbandes angeschlossen. Seit Juni 2023 bieten wir eine wöchentliche Online-Sprechstunde über diese Plattform an. Auch für Angehörige von Suchtkranken bieten wir ein spezielles Angebot an in Form einer angeleiteten Gruppe an.

Oft fällt der Schritt in eine Beratungsstelle den Betroffenen schwer. Man geht davon aus, dass nur etwa zehn Prozent der Betroffenen deutschlandweit tatsächlich die

Angebote der Suchthilfe erreichen. In die Fachambulanz kommen jährlich ca. 500 Klient*innen. Suchterkrankte Menschen haben oft vieles erlebt, die, die zu uns kommen, stecken aber nicht den Kopf in den Sand, sondern stellen sich dem. Wir haben in der Beratungsstelle großen Respekt vor den Menschen, die diesen Schritt wagen. Wie konkret der Weg aus einer Abhängigkeit dabei aussieht, ist individuell von Mensch zu Mensch verschieden. Daher sind auch die Angebote der Selbsthilfegruppen - über die wir unsere Klient*innen informieren - so wichtig, sie bieten eine langfristige Unterstützung unter Gleichgesinnten. Egal, für welchen Weg die Betroffenen sich entscheiden, wir begleiten sie gerne auf ihrem Weg. Caritas Fachambulanz für Suchtkranke im Internet:

<https://www.caritas-mkk.de/hilfe-beratung/beratungsdienste/suchtkranke/fachambulanz-fuer-suchtkranke-gelnhausen>



Warum gibt es Selbsthilfegruppen?

von Rolf Bender

Allein schafft selten ein Suchtabhängiger den Ausstieg aus seiner Alkohol-, Drogen-, Medikamentensucht. Es gibt Selbsthilfegruppen für Herzkrankte, Diabetes, Essstörungen, Trauergruppen usw. Es ist wichtig für die Betroffenen, dort Menschen zu finden, die sie dabei begleiten, neue Wege zu gehen. Anhand meiner Geschichte und Erfahrungen als Alkoholiker wird deutlich, dass Selbsthilfegruppen die halbe Miete auf dem Weg zum Ausstieg sind.

Danke an meine Frau und den Guttemplern der Gemeinschaft Barbarossa, die mir geholfen haben und an mich glauben. Der Weg zur Trockenheit ist ein steiniger Weg, ich musste diesen nicht alleine gehen, hatte und habe heute Begleiter, die für mich da sind.

Meine Geschichte des Ausstiegs aus der Alkoholsucht begann im Oktober 1990 beim Schelmenmarkt in Gelnhausen, mein Hausarzt hatte mich als Notfall ins Krankenhaus zur Entgiftung eingewiesen. Meine Frau hatte sich in dieser Zeit anwaltlichen Rat eingeholt und die Scheidungspapiere erstellen lassen; das wurde von mir nicht ernst genommen, erst dann, als der zweite Brief vom Rechtsanwalt kam. Sie nahm zusätzlich Kontakt zu den Guttemplern auf. Da ich neugierig war, was sie über mich bei den Guttemplern erzählte, bin ich montags mitgegangen zu deren Gesprächsgruppe. Es war nicht einfach für mich, am ersten Abend durch die schwere Gewölbetür und eine zweite Tür zu gehen.

Dann war es geschafft, nach der Begrüßung durch die Gruppenleitung Harald und Otti, stellte ich mich als Neuer vor. Am Anfang

hörte ich zu, machte mir meine Gedanken, - was sollte ich hier? Ich habe doch nicht mehr getrunken als andere, ich soll Alkoholiker sein? Den Schuh ziehe ich mir nicht an! Die Redemeldungen unter den Teilnehmer drehten sich nicht nur um das Thema Alkohol, es waren auch Themen im sozialen Bereich. Irgendwann hatte ich das Bedürfnis, auch etwas beizutragen, ich meldete mich, war neugierig und sagte dann: "Was will bei euch Idioten hier, ich bin doch kein Alkoholiker!" Im ersten Moment kam keine Antwort, dann hieß es "Wir haben deine Aussage zur Kenntnis genommen." Das war's, habe ich bei mir gedacht, du kannst gehen, die habe ich beleidigt. Nein, es hat mich keiner rausgeschmissen, so fing mein Weg bei den Guttemplern an.

Am Anfang reduzierte ich meinen Alkoholkonsum, besonders zum Montag hin, denn ich wollte nicht mit einer Fahne in die Gruppe kommen; es hat so leidlich geklappt. Ich fühlte mich hin und her gerissen. Ich beteiligte mich an den Gesprächen in der Gruppe, es ging mir soweit gut; lass die ruhig erzählen, was sie denken über meinen Freund den Alkohol, den habe ich Griff, dachte ich bei mir. Das dicke Ende kam im November 1990, ich setzte mich mit Alkohol ins Auto, wollte nach Oldenburg fahren und baute einen Unfall mit 2,3 Promille. Das Ergebnis waren 15 Monate Führerscheinentzug, die Auflage zur MPU und ein Totalschaden am Auto.

Dann, montags in der Gruppe, schämte ich mich und wäre am liebsten im Erdboden versunken. Von der Gruppenleiterin Otti kamen die Worte: „Denkst du an das, was du vor nicht allzu langer Zeit zugesagt hast, wenn's nicht mit Hilfe der Gruppe ohne Alkohol funktioniert, in eine stationäre Therapie zu gehen?“ Ich hatte es vor der Gruppe gesagt, ich hatte A gesagt, jetzt musste

B folgen, der Therapieantrag wurde bei der DRV gestellt. Damals durften die Guttempler noch den Sozialbericht erstellen, das machen heute Beratungsstellen, die Caritas, das Diakonisches Werk und andere hauptamtliche Beratungsstellen.

Der letzten Alkohol, den ich trank, waren 7 Ebbelwoi, am 19.2.1991. Dieser Stichtag ist für mich heute eine Lebensversicherung. Anschließend ging ich zur Therapie auf dem Mahlertshof(Neue Rhön), am Anfang war der Gedanke, was soll ich hier mit der Zeit beginnen? Die Gedanken ließ ich kommen und gehen, es rumorte im Kopf. Ist das Leben ohne Alkohol besser - ja es ist besser für mich, die Familie, den Arbeitsplatz, meine Persönlichkeit, die Selbstachtung, und das Selbstwertgefühl. Hierfür und für mich als Mensch ist die Entscheidung gefallen. Was mir geholfen hat, sind Menschen, die mich verstehen und begleiten!

Eins möchte ich nicht vergessen, ich war sportlich im Fußball aktiv, in jungen Jahren Judo, Handball, Tischtennis und seit 1973 als aktiver Schiedsrichter, das alles hat mich fit gehalten. Heute, im Jahr 2023, möchte ich die aus meiner Sicht positiven Erfahrungen weitergeben und Menschen in ein lebenswertes Leben ohne Alkohol begleiten.

In Selbsthilfegruppen bist du mit deinen Problemen nicht allein, höre dort zu, werde aktiv und dein Leben wird sich zum Besseren ändern. Ich habe meine Selbsthilfegruppe gefunden, es gibt viele andere, bitte gehe mehre Male in eine Selbsthilfegruppe und bleibe dann dort, wo es dir gut tut. Es lohnt zu kämpfen für ein Leben ohne Alkohol!

Rolf Bender

Guttempler Gemeinschaft Barbarossa

Blaues Kreuz

Blaues Kreuz Gruppe Steinau an der Straße

von Mark Manfrahs

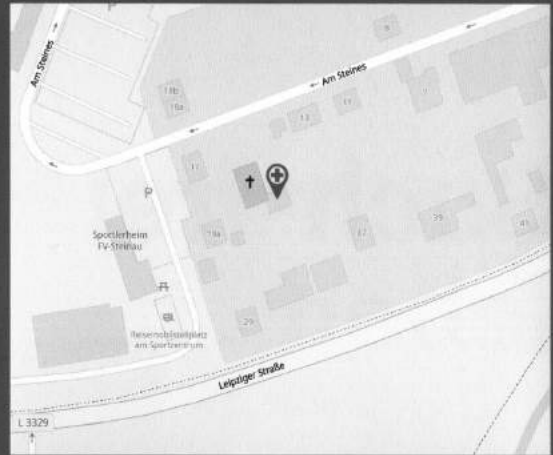
Die Blau Kreuz Gruppe in Steinau wurde am 01. November 1981 gegründet. Entstanden ist sie durch eine Initiative der Gruppe in Hanau. Federführend war hier Herr Horst Jürgen Rätzmann, gemeinsam mit verschiedenen Helfern. Aufgrund der Verbindung von Herrn Rätzmann zur Baptisten Gemeinde in Steinau, trifft sich die Gruppe bis heute in den Räumen der Gemeinde zu den wöchentlichen Gesprächstreffs. Im Jahr 2016 wurde im Blauen Kreuz Deutschland umstrukturiert. In diesem Zug schloss sich die Gruppe dem bereits bestehenden Ortsverein Hanau an. Leider erkrankte in diesem Jahr Jürgen Rätzmann schwer und nun übernahm Mark Manfrahs die Leitung der Gruppe. Die Coronapandemie machte es zunächst schwierig bis unmöglich, Gruppentermine stattfinden zu lassen. Anfang 2021 durften wir uns dann aber mit Hygienekonzept und der damit verbundenen Genehmigung des Gesundheitsamtes wieder treffen.

In unserer Gruppe sind alle herzlich willkommen, die Probleme mit Suchtmitteln aller Art haben, auch Angehörige oder anderweitig Interessierte dürfen gerne an unseren Treffen teilnehmen. So hatten wir vor einiger Zeit eine junge Frau in der Gruppe, die eine Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie machte und einfach mal erleben wollte, was in so einer Gruppe passiert.

Wir treffen uns jeden Dienstag zwischen 19.30 und 21.30 Uhr zum Austausch. Hin und wieder gibt es auch ein gemeinsames Abendessen, ein Sommerfest, auch einen Ausflug haben wir schon unternommen. Wir legen, wie vermutlich alle Selbsthilfegruppen, Wert auf Vertraulichkeit und Ehrlichkeit. Wir versuchen wertschätzend und respektvoll miteinander umzugehen, jeder darf seine Meinung haben und äußern.

befreit leben lernen

Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Medikamenten-, Drogenabhängige, Angehörige und sonstige Interessierte.



Wir sind für Sie da!

Wann und Wo?

Dienstag, um 19.30 Uhr in den Räumen vom
Evangelischen Gemeindehaus (Baptisten)
Am Steines 15, 36396 Steinau a. d. Straße

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Ortsverein Hanau-Steinau a. d. Straße
Telefon: 0170/8785161
E-mail: hanau-steinau@blaues-kreuz.com

Fentanyl – zum Vormarsch synthetischer Opioide

von Roland Bauer

Fentanyl ist ein synthetisches Opioid, das in den frühen 1960er Jahren entwickelt wurde. Das Medikament wird als Schmerzmittel, in der Anästhesie und zur Therapie akuter und chronischer Schmerzen, die nur mit Opioidanalgetika ausreichend behandelt werden können, eingesetzt.⁵

In den Vereinigten Staaten gehen die meisten Toten, die an einer Überdosis sterben, auf den Missbrauch von Fentanyl zurück, im Jahr 2021 waren es rund 90.000 Tote. In der Personengruppe der 18-49jährigen ist der Fentanylmissbrauch die häufigste Todesursache. „Fentanyl ist rund 50-mal stärker als Heroin und rund 100-mal stärker als Morphin.“⁶ In den USA werden Drogen wie Heroin und Kokain von Fentanyl vom Markt verdrängt. Die Abhängigkeit tritt beim Fentanylkonsum extrem schnell auf. Die Droge ist leichter erhältlich, billiger und wirkt um ein Vielfaches stärker als andere Schmerzmittel. Der Preis für ein Kilo Heroin liegt in den USA bei zwischen 30.000 und 50.000 US-Dollar, der Kilopreis für Fentanyl beträgt 12.000 US-Dollar.

Die mexikanischen Drogenkartelle haben ihre Produktion entsprechen zu weiten Teilen auf Fentanyl umgestellt, denn es ist wesentlich einfacher, kostengünstiger, leichter und billiger zu produzieren als Marihuana oder Heroin. Die Produktion von Fen-

tanyl erfordert keinen Anbau von Pflanzen (Cannabispflanzen, Mohn), die Herstellung ist vergleichsweise einfach und könnte theoretisch im Wohnzimmer erfolgen. Mit meist aus China und Indien stammenden Chemikalien wird das Fentanyl dezentral in vielen kleinen, schwer zu entdeckenden Laboren hergestellt.

1996 brachte das Pharmaunternehmen Purdue Pharma das Opioid Oxycontin in den Vereinigten Staaten auf den Markt und bewarb dies als hochwirksam, aber kaum suchtbildend. In der Folge wurde Oxycontin massenhaft verschrieben, dies gilt als Auslöser der amerikanischen Opioidkrise, zu der der damalige Präsident Trump 2017 den medizinischen Notstand ausrief. „Im Jahr 2007 wurden Purdue Pharma und drei Manager für die aggressive Vermarktung von Oxycontin in einem Vergleich zu einer Strafzahlung von 634,5 Millionen US-Dollar verurteilt.“⁷ Die Corona-Pandemie hat die Opioidkrise in den USA verschärft, die Zahl der Drogentoten stieg an auf nun mehr als 100.000 Todesopfer pro Jahr.

Die Geschichte des menschlichen Konsums von Opiaten reicht bis circa 4000 vor Christus in das alte Ägypten zurück. Etwa ab 1500 n. Chr. wurde Opium in der chinesischen Medizin genutzt, ab Mitte des 17. Jahrhunderts wurde das Rauchen von Opium in China zu einer Modeerscheinung. 1806 isolierte der deutsche Apotheker Friedrich Wilhelm Sertürner Morphin, den Hauptwirkstoff des Opium. „Im amerikanischen Sezessionskrieg, im deutsch-französischen Krieg und in den Weltkriegen des 20. Jahrhun-

5 Hier nach Wikipedia, Fentanyl, <https://de.wikipedia.org/wiki/Fentanyl>

6 Das Erste / Mitteldeutscher Rundfunk: <https://www.mdr.de/brisant/ratgeber/fentanyl--tranq-droge-wirkung-102.html>

7 Hier nach Wikipedia, Opioidkrise in den Vereinigte Staaten, https://de.wikipedia.org/wiki/Opioidkrise_in_den_Vereinigten_Staaten

derts linderte Morphinum als Schmerzmittel die Schmerzen zahlloser Kriegsverwundeter. Allerdings hinterließ es viele von ihnen schwerstabhängig.“⁸

Ab dem 19. Jahrhundert versuchten Chemiker, ein synthetisches Äquivalent zu Opium zu entwickeln. Der bei Bayer tätige Chemiker Felix Hoffmann untersuchte, basierend auf den Forschungen des Engländers Charles Romley Alder Wright, die Reaktionen von Alkaloiden wie Morphin mit Essigsäureanhydrid. Bayer entwickelte hieraus ein Verfahren zur Synthese von Diacetylmorphin und ließ sich dafür am 27. Juni 1898 den Markennamen „Heroin“ schützen. Mit einer Werbekampagne in zwölf Sprachen wurde Heroin als Schmerz- und Hustenmittel vermarktet. Ab 1904 erkannte man, dass Heroin stärker und schneller abhängig macht als Morphin, in den Vereinigten Staaten etwa ab 1910. „1931 gab Bayer dem politischen Druck nach, stellte die Produktion ein und entfernte Heroin damit aus seiner Produktpalette.“⁹

Die Differenz zwischen einer wirksamen und einer tödlichen Dosis ist bei Heroin sehr gering, hieraus resultieren die hohen Zahlen von tödlichen Überdosierungen. Zur Popularität von Heroin trug der Konsum von Heroin in der Jazz- und in der Rockszene bei. Das Improvisationstalent von Charlie Parker wurde von anderen Musikern auf seinen Heroinkonsum zurückgeführt, Rockmusiker wie die Rolling Stones setzten der Droge mit Songs wie „Sister Morphine“ oder John Lennon über den Entzug, „Cold Turkey“, Denkmäler.

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 mit den jeweiligen Ansprechpartnern auf.

Selbsthilfegruppen bei Suchterkrankungen

**Adipositas
Selbsthilfegruppe Gelnhausen**

Am ersten Montag im Monat, 19.00 Uhr
Sekos Gelnhausen
Birgit Repp, Tel. 0151 5325 2110

⁸ Zit.n. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, <https://www.dhs.de/suechte/illegale-drogen/heroin/geschichte>

⁹ Wikipedia.de / Heroin, <https://de.wikipedia.org/wiki/Heroin>

Angehörige Al-Anon Bad Orb

Dienstags, 20.00 Uhr
 Martin-Luther-Haus
 Martin Luther Straße 7, Bad Orb
 Marlene, Tel. 06052 912395

Angehörige Essstörungen

Einmal monatlich
 Treffen privat
 Barbara Dohmen, Tel. 0160 8396599

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
 Stolzenthalstraße 19
 Angehörige sind willkommen
 Norbert, Tel. 0157 86596312

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.

Butterfly Selbsthilfegruppe Alkoholsucht

Sonntags, 10.00 Uhr
 Sekos Gelnhausen
 Sabine Fischer, Tel. 0170 3521709

Guttempler Gemeinschaft Barbarossa

Dienstags, 20.00 Uhr
 Haus der evangelischen Johannesgemeinde
 An der Johanneskirche 13,
 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

Kreuzbund Gelnhausen

Dienstags, 19.30 Uhr
 Caritas Zentrum
 Herzbachweg 65, Gelnhausen
 Steffi Semsch, Tel. 06051 828847

**Trockenfrüchte – Selbsthilfegruppe
für alkoholranke Menschen**

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

Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen

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

Vierzehntäglich im Wechsel,
dienstags und donnerstags
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Kurfürstenstraße 17, 36381 Schlüchtern
Roland Henkel, Tel. 0176 59992256
E-Mail: Roland@anam-cara.eu
Marion Seipel, Tel. 0157 58161361
E-Mail: marion@anam-cara.eu
www.anam-cara.eu

**Selbsthilfegruppe für Menschen
mit Ängsten und Depressionen**

Dienstag und Donnerstag im Wechsel,
19.30 Uhr
Raum 1, Sekos Gelnhausen
Gaby, Tel. 0171 6575594

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

Jede ungerade Woche dienstags, 18.30 Uhr
Frankfurter Straße 1
Bad Orb
Frau Glöckner, Tel. 06052 9187555

**Angehörige junger Menschen mit
einer seelischen Behinderung**

Jeden ersten Freitag im Monat, 17.00 Uhr
Raum 2, Sekos Gelnhausen
Nicole Pranzl, Tel. 0157 39411665
E-Mail: nicolep@unitybox.de

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

Freitags vierzehntäglich, 17.30 - 19.30 Uhr
Raum 2, Sekos Gelnhausen
Michael, Tel. 0152 59571737

**Selbsthilfegruppe für seelische
Gesundheit – heiterbiswolkig**

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

**Kreativgruppe für Menschen
mit einer Depressionserkrankung**

Jede ungerade Woche montags, 18.00 Uhr
Hain-Gründauer Straße 16, Mittel-Gründau
Kontakt: Rüdiger Neuweg
E-Mail: r.neuweg@neuweg-gmbh.de
Sekos, Tel. 06051 4163

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

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

Selbsthilfegruppen zu körperlichen Erkrankungen

Soziale Selbsthilfe

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

Jeden ersten Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr
Höbäcker Hof,
Höbäcker Weg 3, Schlüchtern
Christina Becker, Tel. 06667 919686
Tanja Gaul, Tel. 06661 9770994

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

„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

Chorea Huntington

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

COPD Selbsthilfegruppe Schlüchtern

Jeden zweiten Samstag im Monat, 14.00 Uhr
Rasthof am Distelrasen bei Schlüchtern
Iris Lüttke, Tel. 06669 4319983
E-Mail: Iris-Luedtke@web.de
Die COPD Selbsthilfegruppe Schlüchtern
bietet Lungensport an.

Diabetes – Youngsters and Kids

Treffen nach vorheriger Absprache
Claudia Roth, Tel. 0163 1868519

Diabetiker Schlüchtern

Jeden zweiten Montag im Monat, 19.30 Uhr
Gaststätte Heideküppel,
Kirchstraße 8, Schlüchtern
Frau Hofschild-Firnges, Tel. 0157 55039537

Selbsthilfegruppe Eltern autistischer Schulkinder im MKK

Am 2. Mittwoch im Monat, 19.30 -21.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Anton
Niedergründauer Straße 17A, Gründau
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 Bad Soden Salmünster

Treffen monatlich, Spessarttherme
Barbara Zahn, Tel. 0151 40394184
E-Mail:
bad-soden-salmuenster@fms-selbsthilfe.de

Frühchen-Eltern-Treff in Gelnhausen

Jeden zweiten Mittwoch des Monats, 19.30 Uhr
Raum 2, Sekos Gelnhausen
Jessica Franz, Tel. 0151 74541705

Hochsensible Menschen

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

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

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

Ilco Bad Soden

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr
April bis Oktober Café Haus am Park,
Bad Soden-Salmünster
November bis März Café Lauer,
Bad Soden-Salmünster
Norbert Schmiege, Tel. 06054 5834
E-Mail: NSchmiege@gmx.de

**Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene
Altkreis Gelnhausen**

Jeden ersten Donnerstag im Monat
Gesprächskreis-Austausch in Schlüchtern
16.00 Uhr, Pflegestützpunkt Main-Kinzig
Wassergasse 14-16

Jeden zweiten Donnerstag im Monat
Kreatives in Freigericht 18.00 Uhr
Orloff Saal, Alte Hauptstraße 26

Jeden dritten Donnerstag im Monat
Gruppentreffen in Freigericht 18.00 Uhr
Orloff Saal, Alte Hauptstraße 26

Jeden vierten Donnerstag im Monat
Onko - Café in Gelnhausen 15.30 Uhr
Sekos, Bahnhofstraße 12

Jeden dritten Mittwoch im Monat
Sprechstunde - Erstgespräche 14.00 Uhr
Main Kinzig Kliniken
Gelnhausen Station B 4.1 Arztzimmer 400

Jeden Montag und Dienstag
Krebsnachsorge-Gymnastik

Beratungstelefon:
06055-82 792 /0176 5776 8083
Kontaktperson: Sigrid Blaich-Horn
E-Mail: Krebsselfhilfe-info@web.de

Multiple Sklerose Gründau

Jeden dritten Montag im Monat, 14.30 Uhr
Café Naumann,
Rudolf Walther Straße, Gründau
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

**Die Bergwinkler Multiple Sklerose
Schlüchtern · Steinau · Sinnatal**

Jeden dritten Donnerstag
im Monat, 15.00 Uhr
Café 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

Osteoporose SHG Gelnhausen e.V.

Sandra Felsmann, Tel. 06051 9073031
Margret Schütt, Tel. 06051 73383

Parkinson Regionalgruppe Gelnhausen

Jeden letzten Dienstag im Monat, 14.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshauses Gelnhausen/
Höchst, bei der Gaststätte „Zum Hirsch“
Kirstin Reiß, Tel. 06048 5019592

Pflegende Angehörige

Jeden ersten und dritten Montag im Monat,
19.00 Uhr
Sekos Gelnhausen
Susanne Zellmer, Tel. 0151 20747809

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Treffen einmal monatlich
freitags 18.00 Uhr
Raum 2, Sekos Gelnhausen
Erich Frickel, Tel. 0160 5074374
efri.sekosprogn@web.de

Restless Legs SHG

Termine nach persönlicher Rücksprache
Höbäcker Hof,
Höbäckerweg 3, Schlüchtern
Gerhard Lauer, Tel. 06661 3429
E-Mail: Gerhard.Lauer@gmx.de

RVG Schädel-Hirnpatienten in Not- Selbsthilfegruppe

Termine nach Absprache,
Maria Schübler, Tel. 09746 931201
E-Mail: maria-schuessler@t-online.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, 14.30 Uhr
Cafè Naumann,
Rudolf-Walther Straße 1A, Gründau
Eva Michelmann, Tel. 06051 5580

Trennung / Scheidung

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

Sternenkinder Gelnhausen Für Familien beim Frúhtod 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

Sternenkinder Schlúchtern Für Familien beim Frúhtod ihres Kindes

Am dritten Freitag im Monat um 19.30 Uhr
Raum für Sternenealtern online oder im
„dasAuszeit“, Lotichiusstraße 46 2OG,
Schlúchtern
Tanja Fritz, Tel. 0151 67601570
E-Mail:
schluechtern@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

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

