

Selbsthilfe und chronische Erkrankungen

Zeitschrift der Selbsthilfe-Kontaktstelle
für Gelnhausen, Schlüchtern und Umgebung

Selbsthilfegruppe
Schwerhöriger Menschen
Schlüchtern

Kommen Sie gerne vorbei!
Wir treffen uns
jeden im Monat
im Evangelischen Gemeindezentrum
in Schlüchtern um 19.00 Uhr.



Infostand der Selbsthilfegruppe schwerhöriger Menschen Schlüchtern beim Selbsthilfetag

Fachtag chronische Erkrankungen
Freitag, dem 21. Juni 2024, 15.30 – 19.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Höchst



SEKOS

SELBSTHILFE.
GEMEINSAM STARK.



**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 Susanne Simmler, Erste Kreisbeigeordnete des MKK	4
Grußwort von Dr. Siegfried Giernat, Erster Vorsitzender der Sekos	5
Chronische Erkrankungen	6
Mein Weg durch die Depression	8
Mein Name ist Hella. Ich bin Alkoholikerin.	10
Leben mit Parkinson	12
Osteoporose - leben mit einer chronischen Krankheit	14
Selbsthilfegruppen bei Suchterkrankungen	16
Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen	17
Selbsthilfegruppen zu körperlichen Erkrankungen / Soziale Selbsthilfe	18
Beitrittserklärung	23



Grußwort von Susanne Simmler, Erste Kreisbeigeordnete

Liebe Leserinnen und Leser,

eine Vielzahl an Menschen leidet unter chronischen Erkrankungen. Die Zahl wird aller Voraussicht, allen Erfahrungen und allen Expertenmeinungen nach immer weiter steigen. Das ist für uns alle keine beruhigende Nachricht, vor allem aber nicht für die Betroffenen. Das Leben mit einer chronischen Erkrankung wird von der Stärke ihrer Ausprägung bestimmt, manche Krankheitsbilder sind wenig im Alltag spürbar, andere bestimmen sehr stark die Tagesabläufe, behindern die Menschen in ihren Aktivitäten und machen diese vielleicht sogar völlig unmöglich. Immer aber ist die chronische Erkrankung „mit dabei“. Wir wissen, wie wichtig es für die betroffenen Menschen ist, verläss-

liche Informationen zu ihrer Erkrankung zu bekommen - zu neuen Therapien und zu Medikamenten, zu neuen Antworten auf die vielen Fragen. Gut informiert zu sein ist wesentlich dafür, dass chronisch Erkrankte mit ihrer Situation umgehen können. Dass sie mit ihrer Erkrankung leben lernen und dass sie überhaupt in der Lage sind, fundierte Entscheidungen für sich zu treffen, etwa wenn es um die Frage geht, welche Behandlungsform die richtige für sie selbst ist.

Die Selbsthilfegruppen der Sekos sind deshalb ein guter Ort, damit Betroffene sich untereinander austauschen können. Wo sie miteinander über das Leben unter erschwerten Bedingungen sprechen können, aber wo sie sich auch gegenseitig Mut zusprechen können. Das ist vielleicht mit das Wichtigste. Denn eine chronische Erkrankung kann sehr fordernd sein, sie kann Menschen hart auf die Probe stellen. Wer sich ein Bein bricht oder eine Halsentzündung hat, weiß, dass dies in einem überschaubaren Zeitrahmen wieder heilt. Bei einer chronischen Erkrankung gibt es diese Aussicht und diese Gewissheit auf Besserung nicht. Jeder Tag wird zu einer Geduldsprobe, Gespräche enden oft in Verzweiflung und Planungen werden zunichte gemacht. In der Gruppe hilft das offene Gespräch unter Menschen, die ähnliches erleben, enorm weiter. Da kommt viel Energie zurück, die mitgenommen werden kann für die Bewältigung des Alltags.

Allen Menschen, die betroffen sind, allen Angehörigen und Freunden, die oft auch verzweifelt sind, wünsche ich viel Mut und Kraft. Mut und Kraft im Umgang mit ihrer Erkrankung, aber auch sich zu öffnen und das Gespräch zu suchen - gerade auch mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfe.

Susanne Simmler
Erste Kreisbeigeordnete



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

Liebe Leserinnen und Leser,

chronische Erkrankungen sind das Hauptthema vieler Selbsthilfegruppen, 40 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden an einer oder mehreren chronischen Krankheiten. Die Folgen einer solchen Erkrankung betreffen alle Bereiche der Lebenswelt des Erkrankten, die Arbeitsmöglichkeiten, das familiäre Zusammenleben, den Alltag mit vielen Arzt-, Klinikbesuchen und therapeutischen Anwendungen, die dazu dienen, ein möglichst hohes Maß an Lebensqualität mit der Erkrankung zu realisieren.

Bei selteneren Erkrankungen, wie zum Bei-

spiel dem Ehlers-Danlos-Syndrom, dauert es unter Umständen Jahre, bis für den Erkrankten die richtige Diagnose gestellt wird. Diese Jahre sind oft ein Kampf um Anerkennung der Symptome, um finanzielle Unterstützung von Renten- und Krankenversicherung und gegen die Frustration, die Ängste, die einen angesichts dieser belastenden Lebenssituation überkommen.

Um mit einer chronischen Erkrankung gut leben zu können, geht es dem Autorenpaar Farideh Akashe-Böhme und Gernot Böhme zufolge darum, dass „die Behinderungen nicht als Einschränkungen des Leben selbst verstanden werden, sondern als Bedingungen, unter denen das Leben Gestalt annimmt.“¹

Wir greifen diesen Themenkomplex mit dem Fachtag chronische Erkrankungen am Freitag, dem 21. Juni auf. Der Fachtag findet statt im Dorfgemeinschaftshaus Höchst, von 15.30 bis 19.00 Uhr.

Angeboten werden zwei Vorträge:

"Leistungen für chronisch Kranke - was kann ich wo bekommen?" Susanne Zellmer,
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

"Perspektiven für andauernde Erkrankungen - Umgang mit individuellen Möglichkeiten."
Nora Laubstein, Heilpraktikerin

Sie sind herzlich eingeladen, die Vorträge beim Fachtag chronische Erkrankungen zu besuchen und mit den teilnehmenden Selbsthilfegruppen und Institutionen ins Gespräch zu kommen.

Ihr

Dr. Siegfried Giernat

1. Vorsitzender

¹ Farideh Akashe-Böhme / Gernot Böhme: Mit Krankheit leben, zit.n.
<https://www.sueddeutsche.de/wissen/chronische-krankheit-resilienz-rheuma-1.5621941>

Fachtag Chronische Erkrankungen

am Freitag dem 21. Juni von 15.30 bis 19.00 Uhr
im Dorfgemeinschaftshaus Höchst

Programm

15.30 Eröffnung Dr. Giernat, Erster Vorsitzender der Sekos Gelnhausen

Grußwort Herr Hofmann, Erster Kreisbeigeordneter des MKK

16.00 bis 17.00 Uhr Vortrag Susanne Zellmer, EUTB
Leistungen für chronisch Kranke - was kann ich wo bekommen?

17.00 bis 17.30 Zeit für Gespräche mit Selbsthilfegruppen und Experten

17.30 bis 18.30 Vortrag Nora Laubstein, Heilpraktikerin
Perspektiven für andauernde Erkrankungen - Umgang mit individuellen Möglichkeiten

Chronische Erkrankungen

Als chronische Erkrankungen gelten lang andauernde Erkrankungen, die nicht vollständig geheilt werden können. Für Betroffene bedeutet eine chronische Krankheit unter gesundheitlichen Einschränkungen und oftmals unter Schmerzen zu leiden. Es bedeutet, regelmäßige Arztbesuche, Therapien in den Alltag zu integrieren und Medikamente einzunehmen. Häufige Krankenhausaufenthalte können erforderlich sein, unter Umständen eine ambulante oder stationäre Pflege. Diese Mehrbelastungen können die Lebensqualität erheblich mindern.²

Chronische Erkrankungen zählen in den Industrienationen zu den häufigsten und gesundheitsökonomisch bedeutsamsten Erkrankungen. Allein die Zahl der Krebsdiagno-

sen in Deutschland betrug 2016 mit 234.000 Frauen und 259.000 Männer annähernd eine halbe Million Menschen. „Insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, chronische Lungenerkrankungen, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, psychische Störungen und Diabetes mellitus sind weit verbreitet und beeinflussen Lebensqualität, Arbeitsfähigkeit und Sterblichkeit.“³ Die Liste der chronischen Erkrankungen und der Krankheiten mit chronischen Folgeschäden ist um ein Vielfaches länger. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind zwei von drei Todesfällen auf chronische Erkrankungen zurückzuführen. Chronische Krankheiten ziehen sich durch alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten.

Am Anfang bleibt eine chronische Krankheit

² Hier nach: Chronisch krank sein in Deutschland. Zahlen, Fakten und Versorgungserfahrungen, Dr. Corina Gütthlin, Dr. Susanne Köhler, Mirjam Dieckelmann, Institut für Allgemeinmedizin, Goethe-Universität, Frankfurt am Main

³ Hier nach Robert Koch Institut, https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/C/Chron_Erkrankungen/Chron_Erkrankungen_node.html

häufig unbemerkt. Nach Jahren und Jahrzehnten können massive Folgen wie Schmerzen, körperliche Einschränkungen und seelische Belastungen die Lebensqualität einschränken.⁴ „Die Diagnose „chronisch krank“ ist für viele Menschen mit psychischen, wirtschaftlichen und sozialen Problemen verbunden. Das Risiko steigt mit dem Alter. ... Ursachen für eine chronische Krankheit sind individuell. Genetische Veranlagungen, aber auch ein ungesunder Lebensstil, Umwelteinflüsse spielen eine Rolle.“⁵

Chronisch kranke Menschen leiden oft nicht nur an einer, sondern an mehrere Krankheiten gleichzeitig, in der Medizin wird dies als Multimorbidität bezeichnet. In der Altersgruppe der 50 bis 74jährigen beträgt der Anteil von Menschen, die an Multimorbidität leiden, 2 von 5 Personen, er steigt bei der Gruppe der ab 75jährigen auf 3 von 5 Personen. Frauen sind hierbei überproportional betroffen.

Ursachen für einige chronische Erkrankungen sind längst bekannt: Rauchen, mangelnde körperliche Bewegung und ungesunde Ernährung sind dem RKI zufolge die wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daneben gelten erhöhter Blutdruck (Hypertonie), Adipositas, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen ebenso als Risikofaktoren.

„Menschen erleben den Beginn und die Diagnose einer dauerhaften Krankheit oft als «plötzlichen Absturz aus dem normalen Leben», der einem tiefgreifenden Einschnitt

oder gar einem als biografische Zäsur erlebten Bruch im Leben gleichen kann.“⁶

Chronische Erkrankungen sind mit massiven Einschränkungen für die Lebensqualität der Betroffenen verbunden, oft sind sie fortschreitend, die körperliche Gesundheit verschlechtert sich im Laufe der Zeit und die Möglichkeiten des Erkrankten zur Teilnahme an Aktivitäten des Alltags wie Fahrradfahren, spazieren oder kochen etc. werden immer weniger. Unter Umständen kommen noch Schwierigkeiten bei der Bewilligung einer Pflege, bei der Beantragung einer Schwerbehinderung oder der Kostenübernahme wichtiger ergänzender medizinisch-therapeutischer Maßnahmen hinzu.

Wichtig ist die Haltung, die man gegenüber einer chronischen Erkrankung und ihren Folgen einnimmt. Rilke schreibt hierzu: "Wir müssen unser Dasein so weit, als es irgend geht, annehmen; alles, auch das Unerhörte, muss darin möglich sein. Das ist im Grunde der einzige Mut, den man von uns verlangt."⁷

Der Begründer der Logotherapie, Viktor Frankl, formuliert die Wichtigkeit der Haltung gegenüber einem Schicksal wie einer chronischen Erkrankung wie folgt:

"Dort, wo ich angesichts eines schweren Schicksals ihm nicht mehr mit einem Tun, also nicht mehr mit einer Handlung begegnen kann, dort muss ich ihm begegnen in der rechten Haltung."⁸

Roland Bauer

4 Hier nach Chronisch krank sein in Deutschland. Zahlen, Fakten und Versorgungserfahrungen, Dr. Corina GÜthlin, Dr. Susanne Köhler, Mirjam Dieckelmann, Robert Bosch Stiftung, Institut für Allgemeinmedizin, Frankfurt

5 Hier nach Frankfurter Rundschau, <https://www.fr.de/ratgeber/gesundheit/chronische-erkrankung-gesundheit-liste-definition-hilfe-symptome-lupus-ms-91744030.html>



Mein Weg durch die Depression⁹

Ich bin 56 Jahre alt, verheiratet und gehe inzwischen wieder einer geregelten Arbeit nach, in der ich Verantwortung für Projekte und Mitarbeiter habe. Ich bin frei von Medikamenten. Daran war vor zwei Jahren nicht zu denken. Dieser Beitrag soll all jenen, die sich gerade in einer ähnlichen Situation befinden, die Gewissheit geben, dass es eine Zukunft mit und nach einer depressiven Episode gibt.

Mich hat die Erkrankung als mittlere bis schwere Depression nach einer überwundenen Krebserkrankung ereilt. Ich schließe nicht aus, das ich schon lange vor meiner letztendlichen Diagnose ein latent depres-

sives Verhalten gezeigt habe. Das hat sicherlich schon lange mein Leben beeinflusst. Dennoch habe ich bis zum Zeitpunkt der akuten Erkrankung fest und sicher mitten im Leben gestanden. Querelen mit meinem damaligen Arbeitgeber bei der Wiedereingliederung und das langsame Begreifen meiner durch Krebs und Therapie erworbenen Behinderungen haben den Fall in die Depression beschleunigt. Ich habe diese Behinderungen falsch, nämlich als persönliches Versagen, angesehen. Diese fehlerhafte Annahme hat mich zu guter Letzt all mein Selbstvertrauen und auch jegliche Motivation bis zur völligen Antriebslosigkeit gekostet.

Erst eine blindwütige, aggressive Aktion von mir gegen eine mir völlig fremde Person hat mich dazu gebracht, Hilfe zu suchen. Die von mir aufgesuchte Psychologin hat mich umgehend aus dem Verkehr gezogen und mir als Akutmaßnahme eine rasche Aufnah-

6 Schweizerisches Gesundheitsobservatorium: Leben mit chronischer Krankheit, Obsidian Dossier 46, S. 33

7 Rainer Maria Rilke, Briefe an einen jungen Dichter, zit.n. <https://www.sueddeutsche.de/wissen/chronische-krankheit-resilienz-rheuma-1.5621941>

8 Viktor Frankl, zit.n. <https://www.sueddeutsche.de/wissen/chronische-krankheit-resilienz-rheuma-1.5621941>

9 Foto von Lukas Rychvalsky, frei verfügbar auf pexels.com

me in einer psychologischen Tagesklinik verschafft.

Die ersten 14 Tage habe ich eher teilnahmslos, wie ferngesteuert, am gemeinsamen Tagesgeschehen im Kreise der Mitpatienten teilgenommen. Dann habe ich begonnen, aktiv an den therapeutischen Angeboten mitzuarbeiten; ab diesem Zeitpunkt habe ich angefangen, mich von der depressiven Episode zu befreien. Letztlich habe ich verstanden, dass für die Begegnung mit dieser Art der Erkrankung eine wesentliche Änderung meines Selbstverständnisses unabdingbar ist.

Jedes Therapieangebot zielt darauf hin, sich selbst zu erkennen und notwendige Änderungen in der Wahrnehmung von sich selbst und seiner Umgebung anzustreben. Dabei helfen die in den Therapien erlernten Techniken. Nicht jede der vielen Techniken verhilft automatisch zur Besserung der eigenen Situation. Jeder Mensch erlebt seine Depression anders. Jeder Mensch sollte sich aus der breiten Palette der Maßnahmen die für sich selbst hilfreichsten Techniken herausuchen und diese auch weiter üben. Die Heilung findet in einem Selbst statt und nur mit viel Arbeit und viel Geduld mit sich selbst. Für mich persönlich war dabei die intensive Beschäftigung mit dem Thema Depression und dem Themenkreis um psychische Erkrankungen für das Überwinden meiner eigenen Erkrankung sehr wichtig.

Die Schwierigkeit ist dabei meiner Meinung nach, nicht wieder in jahrzehntelang angelebte falsche Verhaltensmuster zurückzurutschen. Dabei braucht es die Unterstützung von Therapeuten, Familie und nicht zuletzt den Umgang mit Menschen mit ähnlichem Hintergrund. In der Folge meiner intensiven Beschäftigung mit der Erkrankung habe ich, anders als vor meiner Erkrankung,

begonnen, mich sozial zu engagieren. Die Gründung einer Selbsthilfegruppe war dann nur noch ein logischer Schritt. Die regelmäßigen Treffen helfen mir dabei, rechtzeitig falsche Verhaltensmuster zu erkennen und entsprechend gegenzusteuern. Denn ich weiß: Im Gegensatz zu einem Beinbruch, der hoffentlich irgendwann geheilt ist, ist die Depression mein stetiger Begleiter. Ich habe gelernt, damit umzugehen. Das angeeignete Wissen über die Depression ist sehr hilfreich im Umgang mit Kollegen, Vorgesetzten, Kunden und überhaupt mit Menschen.

Dieser Beitrag soll allen Betroffenen Mut machen, notwendige Änderungen zu akzeptieren. Ich wünsche dabei viel Erfolg.

Roland Henkel

Selbsthilfegruppen zu Depressionen und Ängsten

„Anam Cara“ Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Schlüchtern
Roland Henkel, Tel. 0176 59992256
E-Mail: Roland@anam-cara.eu

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen in Gelnhausen
Gaby, Tel. 0171 6575594

Die Sonnenblumen
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen in Bad Orb
Frau Glöckner, Tel. 06052 9187555

Kreativgruppe für Menschen mit einer Depressionserkrankung
r.neuweg@neuweg-gmbh.de
Sekos, Tel. 06051 4163

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit - heiterbiswolkig
Anja Hopp, Tel. 0160 93306017



„Mein Name ist Hella. Ich bin Alkoholikerin“¹⁰

Wie eine Frau bei den Anonymen Alkoholikern in Gelnhausen ihre Sucht besiegte

Zu Beginn eines neuen Jahres nehmen sich viele Menschen wieder gute Vorsätze vor. Weniger Alkohol zu trinken, ist ein solcher Vorsatz. Doch was, wenn der Griff zum Glas längst zur Sucht geworden ist? Eine inzwischen trockene Alkoholikerin erzählt ihre Geschichte.

„Mein Name ist Hella. Ich bin Alkoholikerin.“

Bis Hella diesen Satz aussprechen konnte, vergingen viele Jahre. Häufig hatte sich Hella an Silvester und den Wochen zuvor gute Vorsätze fürs neue Jahr gemacht. Und sie dann doch wieder über Bord geworfen.

„Viele Jahre habe ich mir vorgenommen, dass im neuen Jahr alles anders wird“, erzählt Hella. „Ich werde meinen Alkoholkonsum einschränken. Oder besser noch: Ich werde komplett aufhören zu trinken.“ Das waren regelmäßig die Vorsätze, die sie sich vornahm - und genauso regelmäßig an ihnen scheiterte. Dabei war Hella selbst klar, dass sie etwas verändern muss, dass es so nicht weitergeht: „Der Wunsch mit dem Trinken aufzuhören, der war immer da. Auch das Bewusstsein, dass ich mehr trinke als gut für mich ist“, sagt sie.

Der ewige Kampf mit dem Alkohol: Hellas Sucht und die Selbsttäuschung

Aber da war eben auch immer die andere Seite. Die Sucht, die Selbsttäuschung. Aber das wusste Hella viele Jahre nicht: „Gleichzeitig war da immer auch der Wunsch, mich ein wenig ruhig zu stellen, mich zu entspannen. Der Alkohol gab mir das Gefühl von Leichtigkeit.“

So verging in Hellas Leben Silvester um Silvester, Fastenzeit um Fastenzeit, Jahr um Jahr. „Und immer wieder scheiterte ich nach einigen Tagen. Bestenfalls nach einigen Wochen.“ Denn die Sucht war stärker. Und sie fand stets Wege, Hella schwach werden zu lassen. „Das waren dann immer ähnliche Gedanken: Wenn ich so und so lange ohne Alkohol ausgehalten habe, dann darf ich ja wohl mal wieder eine Kleinigkeit trinken.“

¹⁰ Foto von Jason Deines, frei verfügbar auf pexels.com

Ein Gläschen Wein oder Sekt. So wie es doch alle machen.“ Allein, es blieb nicht bei einem Glas.

„Ich geriet in große Panik, wenn ich zu Hause keinen Alkohol mehr hatte“

Ihre Sucht befriedigte Hella stets mit Wein: „Das begann vor vielen Jahren. Als Frau mit Mehrfachbelastung, mit Beruf, Haushalt, Familie, da durfte ich mir doch abends ein Glas Wein gönnen. Ja, da musste ich mir doch abends ein Glas Wein gönnen“, beschreibt sie ihre Gedankengänge. So war es entweder das Glas Wein zum Runterkommen oder zur Belohnung, natürlich erst, wenn die Kinder im Bett waren. „Aber es gab immer einen Grund zu trinken.“

Bis Hella erkannte, dass sie Hilfe braucht, vergingen viele Jahre: „Wie wohl in jeder Lebensgeschichte“, sagt sie.

Und plötzlich geht nichts mehr: Mit 60 Jahren steht Hella am Scheidepunkt

Dann plötzlich kam der Tag, an dem nichts mehr ging: „Mit 60 Jahren stand ich da, und es ging nicht mehr mit Alkohol. Und es ging nicht mehr ohne Alkohol.“ Hatte sie keinen Wein zur Hand, wurde sie unruhig, zänkisch. Hatte sie Wein, musste trinken, bis sie betrunken war: „Es ging nicht mehr ‚nur‘ mit dem einen Glas. Es wurde immer eine Flasche. Manchmal auch mehr.“

Hella kämpft gegen ihre Sucht, gegen den Alkohol. Doch sie kämpft zunächst allein. Und allein kommt sie nicht mehr weiter: „Also habe ich die Anonymen Alkoholiker (AA) besucht. Ich wollte mal schauen, was

die mir so raten. Ich wollte lernen, wie ich mit dem Alkohol umgehen kann. Nur eines wollte ich nicht: Aufhören zu trinken.“

„Erst bei den Anonymen Alkoholikern habe ich gelernt, dass ich eine Krankheit habe, keine Charakterschwäche. Das ist ein gewaltiger Unterschied. Ich kann mit Alkohol nicht umgehen.“

Hella, heute trockene Alkoholikerin

Das aber ist Hellas Problem, das typische Problem eines Alkoholikers: sie finden keinen Umgang mit Alkohol, egal wie sehr sie das wollen und darum kämpfen: „Ich habe bei den Anonymen Alkoholikern gelernt, dass ich eben genau das nicht mehr kann. Das es zu viel ist. Dass ich nicht mehr kämpfen und nicht mehr verhandeln muss, wie viel ich trinken darf, kann oder sollte.“ Weil es dafür viel zu spät war.

Heute weiß Hella das. Damals wusste sie es nicht. Weil sie nicht wusste, was es wirklich bedeutet, süchtig nach Alkohol zu sein: „Erst bei den Anonymen Alkoholikern habe ich gelernt, dass ich eine Krankheit habe, keine Charakterschwäche. Das ist ein gewaltiger Unterschied. Ich *kann* mit Alkohol nicht umgehen.“ Was Hella in der Gruppe und im Austausch mit anderen Betroffenen dagegen lernt: „Ich habe gelernt, dass mein Leben auch ohne Alkohol lebenswert ist, mit allen Höhen und Tiefen.“

Fast 40 Jahre im Rausch: Vom Süchtigen zum Suchthelfer

Ihre Geschichte will Hella auch deshalb öffentlich erzählen, um anderen Betroffenen Mut zu machen, Hemmungen zu nehmen, ihnen zu zeigen, dass sie mit ihrer Sucht nicht alleine sind: „Wenn auch Du mit

dem Konsum nicht mehr alleine klar-kommst, komm' zu uns. Es genügt anfangs, nur den Wunsch zu haben, mit dem Trinken aufzuhören“, sagt sie. „Zuhören, von sich selbst erzählen, regelmäßig wiederkommen. Es funktioniert wirklich.“

Die Anonymen Alkoholiker sind eine Selbsthilfegruppe unter dem Dach der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) in Gelnhausen. Die Gruppe trifft sich jeden Montag ab 19 Uhr in den Räumen der evangelischen Gemeinschaft in der Vogelsbergstraße 3 in Linsengericht-Altenhaßlau. Für weitere Informationen steht auch Harald, einer der Sprecher der Gruppe, unter Telefon 0160/96820838 zur Verfügung.

David Meister, Gelnhäuser Neue Zeitung

Leben mit Parkinson. Die Leiterin der Selbsthilfegruppe Gelnhausen stellt sich und ihre Krankheit vor

Es ist fast schon ein Phänomen: von der Krankheit Parkinson (Morbus Parkinson) hat wohl jeder schon mal gehört. Aber kaum jemand weiß genaueres und schon gar nicht, was es bedeutet, mit Parkinson zu leben oder konkret: mit welchen Symptomen und Auswirkungen der Betroffene früher oder später zurecht kommen muss. Und: Morbus Parkinson ist bis heute nicht heilbar! Nur die Symptome können durch Medikamente und Therapien gelindert werden, wobei das wirksamste Medikament Levodopa schon seit den 1950ern im Einsatz ist. Man geht in Deutschland mittlerweile von 400.000 Erkrankten aus, Tendenz steigend. Die Betroffenen werden immer jünger

und der Anteil der Frauen steigt.

Dafür bin ich das beste Beispiel. Vor ziemlich genau 10 Jahren bekam ich die Diagnose Parkinson, nachdem ich einige Monate vorher die ersten Symptome gespürt hatte. Vom Hausarzt und vom Orthopäden erhielt ich je eine Überweisung zum Neurologen. Sie hatten wohl beide den gleichen Verdacht. Den hatte ich - Google sei dank - auch. So war ich auch nicht völlig geschockt, als mich die behandelnde Neurologin mit den Worten begrüßte: „Sie haben Parkinson!“ - ohne ein „Hallo“ oder „Guten Tag“ vorher.

Über die Ursachen weiß man bis heute nichts sicheres. Fest steht, dass der Grund das Absterben der Nervenzellen in der Hirnregion „Substantia nigra“ ist. Oft sind schon mehr als 50% dieser Zellen abgestorben, bevor die ersten Symptome auftauchen. Die dopaminhaltigen Nervenzellen der Substantia nigra sind für Koordination und Feinabstimmung der Bewegungen zuständig. Ihr Absterben führt zu einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn. So kommt es zu den Symptomen Zittern, Muskelsteifigkeit und Bewegungsverlangsamung. Man weiß außerdem, dass bestimmte Proteine und das Mikrobiom im Darm eine entscheidende Rolle spielen. Aber was genau das Absterben der Zellen einleitet, ist noch nicht geklärt. Man vermutet, dass Krankheitsauslöser wie Schwermetalle, Schimmelpilze oder bestimmte chemische Substanzen über die Schleimhäute von Nase und/oder Darm aufgenommen werden.

Nach der Diagnose fühlte ich mich irgendwann mit meinen tausend Fragen ziemlich allein gelassen. So entschloss ich mich, mir eine Selbsthilfegruppe zu suchen, um mich

mit Betroffenen austauschen zu können. Und auch, um vielleicht ein wenig Trost zu bekommen, dass ich nicht allein mit meinem Schicksal und meinen Problemen bin. Hier gibt es Menschen, die wissen, wie es mir geht und die zuhören.

Die gleichen positiven Erfahrungen hatte ich ja schon einmal gemacht, im Jahr 2000, in einer Selbsthilfegruppe für „Verwaiste Eltern“. Die Gespräche, die gemeinsamen Unternehmungen usw. haben mir damals wie heute sehr dabei geholfen, nicht in ein tiefes Loch zu fallen, sondern trotz allem den Lebensmut nicht zu verlieren. In 2020 machte uns Corona einen Strich durch die Rechnung. Sowohl mein Parkinson-Stammtisch in Frankfurt, als auch meine Selbsthilfegruppe in Sulzbach lösten sich auf. Mir fehlten diese Treffen. Und so besuchte ich eines Tages den Gruppennachmittag in Gelnhausen. Der Gruppe drohte allerdings gerade die Auflösung, da sich niemand bereit erklärte, diese zu leiten, nachdem die aktuelle Leitung krankheits- und altersbedingt aufhören wollte. Jetzt passierte etwas, was ich wirklich nicht vorhatte und mir eigentlich auch nicht zutraute: Ich erklärte mich bereit, mich als zweite Vorsitzende wählen zu lassen. Dass alles dann etwas anders kam, ist eine längere Geschichte. Nur soviel: seit Februar 2023 leite ich die Selbsthilfegruppe in Gelnhausen. Es macht mir Spaß und ich spüre, dass ich noch gebraucht werde, dass ich noch eine Aufgabe für mich entdeckt habe, die mich erfüllt und beschäftigt, auch wenn es mein gesundheitlicher Zustand zunehmend schwerer macht.

Sollte ich passenden Adjektive für Morbus Parkinson suchen müssen, so würde ich die Krankheit als unberechenbar, hinterhältig

und teilweise entwürdigend bezeichnen. Warum? Erst einmal verläuft sie bei jedem Betroffenen anders. Keiner hat genau die gleichen Symptome wie der andere. Viele Betroffene warten daher lange auf die Diagnose. Auch aus solchen Gründen ist der Erfahrungsaustausch in der Gruppe so wertvoll. Hier werde ich verstanden und kann auch mal die Dinge aus- und ansprechen, für die im sonstigen Umfeld oft wenig Verständnis da ist.

Es sind die Folgen der Krankheit, die immer mehr werden und ein Leben in Eigenständigkeit irgendwann unmöglich machen. Ein paar Beispiele sind das „Freezing“, das die Laufbewegungen „einfriert“ und ein normales Weiterlaufen verhindert oder der Tremor, das ständige Zittern, das alle Handbewegungen auf der betroffenen Seite unmöglich macht. Einen Martini gibt es bei Parkinson-Patienten grundsätzlich nur geschüttelt. Da im Prinzip alle Körperfunktionen von der Arbeit unserer Muskeln abhängig sind, bekommt man früher oder später Probleme mit der Verdauung, der Atmung, mit der Arbeit des Herzens und mit jeglicher Beweglichkeit. Alles wird extrem anstrengend. Gewichtsverlust ist keine Seltenheit. Es kann zu gefährlichen Schluckbeschwerden kommen oder zu Harn- und Stuhl-Inkontinenz, zu Verstopfungen, kognitiven Einschränkungen, zu orthopädischen Problemen, zu Verspannungen usw. usf.

Und warum erniedrigend?

Nun, je länger Sie an Parkinson leiden, desto weniger wirken die Medikamente. Sie decken nicht mehr den ganzen Tag ab. So kommt es im Laufe eines Tages zu einem ständigen Wechsel von Off- und On-Phasen. Die verringerte Wirkung der Medikamente führt dann zu Ein- und Durchschlafschwie-

rigkeiten, Schmerzen, ständiger Unruhe und Depressionen. Versuchen Sie mal, gehandicapt durch Steifigkeit und Tremor, einfache Dinge zu erledigen, wie z.B. Wäsche zusammenlegen, sich waschen, duschen oder anziehen - oder einfach nur in der Wohnung von A nach B zu kommen. Ohne Hilfe ist das fast nicht mehr möglich und nur mit der Körperhaltung einer Achtzigjährigen. Da wundert es uns „Parkis“ nicht, dass ein Franz Beckenbauer sich nicht mehr in der Öffentlichkeit zeigte oder warum die Suizid-Rate so hoch ist. (Robin Williams, Raimund Harmstorf, Peter Hofmann, um nur einige bekannte Persönlichkeiten zu nennen.) Um die Nebenwirkungen der Medikamente nicht zu vergessen: diese reichen von Müdigkeitsattacken am Tage über Halluzinationen, Alpträume und Suchtverhalten bis zur Neigung zu Osteoporose oder Diarrhö und Obstipation im Wechsel.

In der Öffentlichkeit wird die Erkrankung meiner Meinung nach zu wenig wahrgenommen. Sie hat keine „Lobby“. Erst in den letzten 10 Jahren hat die medizinische Forschung auf dem Gebiet des Morbus Parkinson Fahrt aufgenommen. Auch sieht man die Erkrankung dem Betroffenen nicht immer sofort an. Passanten reagieren oft verunsichert, da sie die Symptome nicht deuten können. Die soziale Situation spielt bei den Betroffenen eine entscheidende Rolle. Gerade hier tun die Gespräche oder auch Infoveranstaltungen der Gruppe gut. Denn wer spricht schon gern im (ehemaligen) Freundeskreis über Pflegegrade, die Hürden bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises oder die finanziellen Schwierigkeiten, die eine Erwerbsminderungsrente mit sich bringt.

Schon zehn Jahre lang versuche ich, jeden

Tag aufs Neue, stärker zu sein die Krankheit Morbus Parkinson und das Beste aus jedem Tag zu machen, nicht aufzugeben. Ich bin erst 57 Jahre alt und hatte andere Pläne für das letzte Drittel meines Lebens. Aber damit bin ich nicht allein...

Kirstin Reiß

Regionalleiterin Parkinson-Selbsthilfegruppe Gelnhausen
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Treffen der Gruppe jeden letzten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr im
Dorfgemeinschaftshaus in Gelnhausen-Höchst, Hauptstr. 1

Kontakt: Tel. 0151 56964767

E-mail:

parkinson.selbsthilfe.gelnhausen@freenet.de

Osteoporose, leben mit einer chronischen Krankheit. Ein persönlicher Bericht

Das Ergebnis der Knochendichtemessung nach einer Fraktur mit 49 Jahren ergab Osteopenie, die Vorstufe zur Osteoporose. Das habe ich erst einmal so hingenommen. Nach zwei Jahren dann der Schock: Wieder eine Fraktur und die Werte der Knochendichtemessung haben sich stark verschlechtert. Jetzt ist es Osteoporose. Es folgte eine tiefe Verunsicherung wie es nun weitergeht, neben den Schmerzen, dem Vertrauensverlust gegenüber meinem Körper und vielen Fragen, was jetzt zu tun ist, wie es weitergehen kann.

Da ich niemanden mit Osteoporose kannte und vom Arzt nur die Diagnose und ein Rezept für Tabletten erhalten hatte, fühlte ich mich ziemlich alleine mit meinen Sorgen.

Und wie das heute so ist, fragt man das Internet. Die Recherche zu den verordneten Tabletten ließ mich dann erst einmal zögern, diese einzunehmen. Denn die Informationen über Nebenwirkungen und Wirkungsweise haben mich noch weiter verunsichert, ob dies der richtige Weg für mich ist. Das Bauchgefühl sagte nein. Nur wie sollte es jetzt weitergehen? Bei der Recherche lernte ich auch, dass es nicht den einen Facharzt gibt, der Osteoporose behandelt. Zudem dauert es sehr lange, bis man einen Termin bekommt. In einem mir seriös erscheinenden Fachbuch las ich, dass es ganz normal ist, mit der Diagnose erst einmal in ein „Loch“ zu fallen. Aber auch, dass es Millionen betroffener Menschen gibt, dass man durch Ernährung und Bewegung viel für die Knochengesundheit machen kann. Und dass es verschiedenste Ursachen der Osteoporose gibt und folglich auch an die Ursache angepasste Medikamente.

Mein Entschluss reifte, nichts zu überstürzen und mir ein Jahr Zeit zu geben, in dem ich mich umfassend informiere und meinen Körper mit viel Sport und gesunder Ernährung, Vitamin D und Calciumzufuhr unterstütze. Glücklicherweise wurde mir eine Reha bewilligt. Dort erlangte ich wieder Vertrauen in meinen Körper und wurde von den Therapeuten bestärkt, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen. Bei der Internetrecherche fand ich über die Homepage der örtlichen Sekos¹¹ heraus, dass es sogar eine Selbsthilfegruppe Osteoporose in Gelnhausen gibt. Dort wurde ich sehr gut aufgenommen. Neben der Funktionsgymnastik



findet dort auch ein regelmäßiger Austausch statt. Es ist ganz wichtig zu sehen, dass man mit dieser Krankheit nicht alleine ist. Durch die Seminarteilnahme über den Bundesverband Selbsthilfe für Osteoporose erfuhr ich, dass es eine Leitlinie für die Behandlung gibt. Zudem habe ich darüber die Ärztin meines Vertrauens gefunden. Im Alltag zeigt sich, dass knochengesundes Leben mit viel Sport und gesunder Ernährung sehr viel Zeit beansprucht. Das ist neben dem Beruf oftmals eine ziemliche Herausforderung. Es beschert jedoch auch ein gutes Körpergefühl, in der Selbsthilfegruppe macht es gleich noch mehr Spaß und man lernt viele tolle Menschen kennen!

Sandra Felsmann

11 Bild: Informationsstand der Osteoporose Selbsthilfegruppe Gelnhausen beim Selbsthilfetag, Foto: Bauer



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

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.

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**

Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat
um 18:30 Uhr

Guttempler Gemeinschaftsabend, Mitglieder
und Gäste jeden Dienstag um 19.30 Uhr
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**

Donnerstags vierzehntägig
18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Frankfurter Straße 1, Bad Orb
Inka Reitzel
E-Mail: trockenfruechte@gmx.de

**Selbsthilfegruppen zu
psychischen Erkrankungen**

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

Vierzehntägig 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**

Vierzehntägig dienstags um 17.30 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**

Jeden dritten Dienstag im Monat, 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
Altenseestraße 20, 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,
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Kurfürstenstraße 17, Untergeschoss
Stefan Schleicher, Tel. 06661 608014
Werktags zwischen 17.00 und 20.00 Uhr
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, Marienstraße 25
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
Tanja Gaul, Tel. 06661 9770994
Christina Becker, Tel. 06667 919686

**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 Lüdtker, Tel. 06669 4319983
E-Mail: Iris-Luedtke@web.de
Die COPD Selbsthilfegruppe Schlüchtern
bietet Lungensport an.

**Selbsthilfegruppe Long-, Postcovid
für Postcovid, Postvac, ME/CFS
Betroffene und deren Angehörige**

Jeden zweiten Mittwoch im Monat
um 16: 30 Uhr
Treffen in der Sekos Gelnhausen
Anja Sticher, Tel. 0175 4627172
E-Mail: anjasticher@outlook.de

Diabetes - Youngsters and Kids

Treffen nach vorheriger Absprache
Claudia Roth, Tel. 0163 1868519

Diabetiker Schlüchtern

Jeden zweiten Montag im Monat, 19.30 Uhr
Gaststätte Heidekuppel,
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

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
Markus Nickel, Tel. 06661 608476
mobil 0170 5272109
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 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
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
Cafè 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
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

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
Gruppe ruht zurzeit.

**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. 06053 2696
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

Sternenkinder Gelnhausen Für Familien beim FrühTod 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 Schlüchtern Für Familien beim FrühTod ihres Kindes

Am dritten Freitag im Monat um 19.30 Uhr
Raum für Sternenealtern online oder im
„dasAuszeit“, Lotichiusstraße 46 20G,
Schlüchtern
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. 06184 2057725

Leben mit der Trauer

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

