

# „Vor dieser Arbeit ziehe ich meinen Hut“

Bürgermeisterkandidat Jakob Mähler tauscht sich mit Sekos Gelnhausen aus/Räumlichkeiten benötigt

**Gelnhausen (re).** „Die Sekos in Gelnhausen leistet eine unverzichtbare Arbeit im Bereich der Selbsthilfe und hat in den vergangenen Jahrzehnten Tausenden von Menschen in schwierigen Lebenssituationen geholfen“, sagt Jakob Mähler, Bürgermeisterkandidat für Gelnhausen. Er hat sich mit Dr. Siegfried Giernat, Vorsitzender des Trägervereins, Dr. Roland Bauer, Leiter der Kontaktstelle der Sekos Gelnhausen sowie Mitarbeiterin Julia Schewzow über die Arbeit der Sekos ausgetauscht.

„Es geht darum, dass die einzelnen Selbsthilfegruppen ein Ziel innerhalb ihrer Mitte finden“, erläutert Dr. Roland Bauer die Arbeit vor Ort. 70 Selbsthilfegruppen gibt es mittlerweile, die sich unter anderem in der Kontaktstelle in der Gelnhäuser Bahnhofsstraße treffen: „Die einzelnen Selbsthilfegruppen werden von ehrenamtlichen Menschen geleitet, die sich bei uns melden und selbst betroffen sind oder waren.“ Die Treffen sind für die Teilnehmenden kostenlos oder werden von der Krankenkasse getragen. Dies sei aber nicht immer so gewesen: „Durch die Schaffung von 16 Unterstützungseinrichtungen, darunter auch in Gelnhausen, wurde die Selbsthilfe populär. Rund 25 Jahre

später erfolgte dann auch die Einführung der gesetzlichen Förderung“, erklärt Bauer. Vorläufer der Selbsthilfe finden sich in Verbänden aus dem 19. Jahrhundert und dem System der Anonymen Alkoholiker. „Seit mittlerweile 36 Jahren ist die Sekos nun an ihrem Standort in Gelnhausen.“ Vor einigen Jahren habe er eine Zählung der Mitglieder in den Selbsthilfegruppen durchgeführt. Damals seien es über 120 Personen gewesen.

Dabei ist die Geschichte der Sekos in Gelnhausen eine Erfolgsgeschichte: Träger ist die regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig e.V., die Sekos ist Mitglied im paritätischen Wohlfahrtsverband und der deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen und zudem seit einigen Jahren eine zertifizierte Selbsthilfekontaktstelle. Außerdem bietet die Sekos seit Neuestem auch eine eigene App an.

Gruppen zur Selbsthilfe gebe es in allen möglichen Bereichen, betont Bauer: „Bei Sucht- oder Krebserkrankungen, auch für Angehörige oder für chronische Krankheiten.“ Dabei helfen sich die Mitglieder in den Gruppen in schwierigen Lebenssituationen, geben Rat und Unterstützung und tauschen Erfahrungen aus: „Diese Treffen sind rein in-



Jakob Mähler (rechts) tauscht sich mit Dr. Roland Bauer, Dr. Siegfried Giernat und Julia Schewzow (v.l.) aus.

FOTO: RE

formell und können natürlich keine Therapie ersetzen.“

Im Rahmen der Selbsthilfegruppe gebe es auch einige Anonymous-Gruppen, die mit dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker arbeiten. „Beispielsweise können dort frei und ohne Wertung anderer Teilnehmer die eigenen Erfahrungen und Lebensgeschichten erzählt werden“, erklärt Bauer. Die Kontaktstelle helfe dabei, neue Gruppen zu gründen, unterstütze diese bei der Organisation und stelle die Räumlichkeiten zur Verfügung.

„Perspektivisch werden wir neue Räumlichkeiten brauchen“, sagt Dr. Siegfried Giernat. Als Vorsitzender des Trägervereins sind Giernat und die Vereinsmitglieder für Finanzen

und Verwaltung zuständig: „In den Räumen in Gelnhausen sind wir sehr begrenzt. Gleichzeitig wollen wir einen Platz für alle Menschen bieten.“ Finanziell könne sich die Sekos auf die Unterstützung des Main-Kinzig-Kreises verlassen: „Hier gibt es keine Probleme, sodass wir die Beratung kostenlos anbieten können. Unsere Philosophie ist, dass Selbsthilfe sich nicht selbst tragen muss. Wir organisieren deswegen keine gewinnorientierten Kurse.“ Die Sekos möchte zukünftig mehr in Referenten investieren, um relevante Themen in größeren Rahmen präsentieren zu können: „Wir wollen das Thema ‚Selbsthilfe‘ mehr in den Mittelpunkt rücken“, sagt Giernat.

Bürgermeisterkandidat Jakob Mähler betont: „Ich werde mich dafür einsetzen, dass die Vereine in Gelnhausen, wie die Sekos, die Räumlichkeiten erhalten, die sie für eine gute Ausübung ihrer Arbeit benötigen. Ehrenamtliche müssen unterstützt werden. Gerade in Gelnhausen, in denen viel zu wenig Räume zur Verfügung stehen, muss Abhilfe geschaffen werden.“ Hier brauche es aber nicht nur Lippenbekenntnisse: „Gelnhausen ist eine Vereinsstadt. Die Sekos bietet hier eine wichtige Arbeit an und unterstützt ehrenamtlich und kostenlos Menschen bei der Organisation und Durchführung der Selbsthilfe. Vor dieser wichtigen Arbeit ziehe ich meinen Hut.“ Gleichzeitig beklagten sich die Vereine über hohe Bürokratie, undurchsichtige Förderungen, fehlende Räumlichkeiten und die persönliche Haftung in den Vorständen, so Mähler: „Die Lösungen dafür liegen auf dem Tisch, müssen aber auch umgesetzt werden. Schaffung eines Hauses der Vereine, Abbau der Bürokratie, Vereinfachung der Förderanträge mit einer transparenten Förderhöhe und Absicherung der Vereinsvorsitzenden bei unverschuldeten finanziellen Forderungen. Als Vereinsmensch werde ich mich für die Vereine in Gelnhausen stark machen.“

# Hilfe zur Selbsthilfe

Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen: Kreis-CDU informiert sich über Arbeit der Sekos

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) hat kürzlich Besuch von der CDU Main-Kinzig erhalten. Mitglieder des Arbeitskreises Soziales tauschten sich rege mit Trägerversammler Dr. Siegfried Giernat und dem Leiter der Kontaktstelle, Dr. Roland Bauer, über das aktuelle Angebot der Sekos aus.

Main-Kinzig mit. „In unseren Selbsthilfegruppen schaffen wir einen geschützten Rahmen, in dem die Menschen die Möglichkeit haben, sich zu öffnen. Die meisten Gruppen arbeiten nicht anonym. Es besteht jedoch immer die Möglichkeit für den Einzelnen, anonym zu bleiben.“

Gegründet wurde die Sekos 1986. „Seit über 36 Jahren ist die Sekos eine wichtige Institution in Gelnhausen. Sie ist eine zentrale Anlaufstelle für Menschen, die in ihrem Leben

mit schwierigen Situationen konfrontiert sind. Die Menschen können hier von den Erfahrungen anderer lernen, finden Hilfe und Trost. Diese wertvolle Arbeit der Sekos werden wir auch weiterhin überzeugt unterstützen“, sagt der CDU-Kreisbeauftragte und Gelnhäuser Bürgermeisterkandidat Christian Litzinger in einer Pressemitteilung der Kreisfraktion.

Auch Landtagsabgeordneter Max Schad, zugleich behindertenpoliti-

scher Sprecher der CDU-Landtagsfraktion, findet in der Mitteilung lobende Worte für die Arbeit der Sekos: „Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsversorgung und der Bewältigung von schwierigen Situationen für viele Menschen in unserem Kreis. Diese Arbeit verdient unsere Anerkennung, und wir werden sie auch von Landesseite weiterhin stärken.“ Besonders beeindruckt zeigten sich die CDU-Mitglieder von der eigenen

App der Kontaktstelle, die diese mit einem Entwickler aus Gründau auf den Weg gebracht hat. „Wir haben hier Pionierarbeit geleistet. Über unsere App können sich die Selbsthilfegruppen untereinander besser koordinieren, und sie erleichtert den Kontakt mit den Mitgliedern. Auch andere Selbsthilfestellen in Hessen greifen mittlerweile auf unsere App zurück“, erläutert Dr. Bauer, Leiter der Kontaktstelle.

CDU-Landtagsabgeordneter Michael Reul, der sich seit vielen Jahren ehrenamtlich im Bereich der Suchtprävention engagiert, hob in dem Gespräch die Bedeutung von Selbsthilfegruppen bei Suchterkrankungen hervor. „Während die Ursprünge der Selbsthilfe durch die Anonymen Alkoholiker in Amerika liegen, hat sich dieses Modell seit vielen Jahrzehnten auch in Deutschland bewährt und vielen Menschen in ihrem Leben geholfen. Die Selbsthilfe ist im Rahmen der Suchterkrankungen zu einem wichtigen Element des Therapiekonzeptes geworden, und wir können dankbar für den engagierten Einsatz der Sekos und der einzelnen Gruppenleiter sein.“

Weitere Informationen zu dem vielfältigen Angebot an Selbsthilfegruppen sind unter [www.sekosgelnhausen.de](http://www.sekosgelnhausen.de) zu finden.

Die Sekos ist eine zentrale Anlaufstelle für Menschen, die in ihrem Leben mit schwierigen Situationen konfrontiert und auf der Suche nach Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe sind. Mehr als 70 Selbsthilfegruppen gibt es mittlerweile, unter anderem für Suchterkrankungen, psychische Krankheiten und Krebserkrankungen. Für die Teilnehmer sind die Treffen kostenfrei. Die Sekos organisiert die Räumlichkeiten, sorgt für die Koordination der einzelnen Gruppen und wahrt die Qualität der Selbsthilfegruppen durch eine enge Begleitung.

Die einzelnen Gruppen werden von ehrenamtlich engagierten Personen geleitet, die selbst auch von dem entsprechenden Leiden betroffen sind. Vertraulichkeit sei dabei das Grundprinzip der Gruppen, teilte Giernat den Besuchern der CDU



Die Mitglieder der CDU-Kreisfraktion bei ihrem Besuch in der Sekos Gelnhausen.

FOTO: RE

# Experten und Betroffene zusammenführen

Erster Fachtag der Sekos Gelnhausen im Dorfgemeinschaft Höchst stand im Zeichen der Sucht

**Gelnhausen-Höchst** (jol). Erstmals hat die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) einen Fachtag mit Experten, Organisationen und zahlreichen Vertretern von Selbsthilfegruppen veranstaltet. Im Dorfgemeinschaftshaus Höchst drehte sich alles ums Thema Sucht. Das neue Format soll den Tag der Selbsthilfe ergänzen, den die Sekos alle zwei Jahre im Main-Kinzig-Forum veranstaltet.

Wie Vorsitzender Dr. Siegfried Giernat erläuterte, dient der Selbsthilfetag als Kontaktbörse, um die heimischen Gruppen und ihre Angebote vorzustellen und Betroffenen Informationen zu vermitteln. „Mit dem Fachtag wollen wir dagegen eine Lücke schließen“, sagte Giernat. Hier gelte es, Experten und Selbsthilfegruppen zusammenzuführen. 15 davon beschäftigten sich bei der Gelnhäuser Sekos allein mit dem Thema Sucht. Grund genug, den ersten Fachtag diesem Bereich

zu widmen. Neben dem Austausch an den Ständen mehrerer Hilfsorganisationen, die in Höchst vertreten waren, standen zwei Vorträge im Mittelpunkt der Veranstaltung.

Dr. Tatjana Müller-Neugebauer, leitende Ärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Schlüchtern sprach über die Ambivalenz in der Sucht. „Veränderung ist eine Schnecke“, sagte die Medizinerin. Es gelte, mit den einzelnen Betroffenen Ziele zu formulieren, die dann gemeinsam erreicht werden sollen. Dabei seien die Ansätze im Umgang mit der Sucht sehr unterschiedlich. Und: Es sei keine Charakterschwäche, einen Rückfall zu erleiden.

„Das heißt nicht, dass der Suchtkranke nicht will“, erläuterte die Ärztin. Manchmal sei das Verlangen nach entsprechenden Suchtmitteln einfach zu groß. Um mehr Unabhängigkeit von den Suchtmitteln zu erreichen, sei es notwendig, auch die persönlichen Beziehungen der Betroffenen zu bewerten und diese

zu stärken. In einem weiteren Fachvortrag ging es um das Thema Co-Anhängigkeit und die Auswirkungen von Suchterkrankung auf die Familie der Betroffenen. Der Begriff Co-Anhängigkeit beschreibt das Verhalten von Bezugspersonen der Süchtigen, das dazu beiträgt, die entsprechenden Symptome zu bagatellisieren und deren Konsequenzen zu minimieren.

Landrat Thorsten Stolz nahm den Fachtag zum Anlass, um der Sekos und den Selbsthilfegruppen vor Ort, aber auch Organisationen, die bei der Beratung, Behandlung und Prävention von Suchtproblematiken tätig sind, zu danken. Es sei wichtig, sich auszutauschen und gemeinsam eine klare Linie zu finden, um anderen Menschen zu helfen. „Wir werden die Sekos und die Selbsthilfe im Main-Kinzig-Kreis weiter unterstützen, denn wir wissen, wie wichtig diese Arbeit hier ist“, versprach der Landrat.

Es sei wichtig, Menschen mit ihren Problemen und Krankheiten



„Rückfälle sind keine Charakterschwäche“: Dr. Tatjana Müller-Neugebauer beim Fachtag der Sekos. FOTO: LUDWIG

nicht alleine zu lassen, sondern die richtigen Anlaufstellen zu ermöglichen. Selbsthilfe sei nichts für jeden, doch viele fänden in der Gemeinschaft mit anderen deutlich mehr Kraft, als auf anderen Wegen.

# Leben mit Long Covid: Neue Selbsthilfegruppe geplant

Rund zehn Prozent aller Infizierten kämpfen mit den Spätfolgen einer Corona-Infektion

**Gelnhausen** (mab). Sie sind genesen, aber nicht gesund: Mindestens zehn Prozent aller Infizierten weltweit kämpfen mit den Spätfolgen einer Corona-Infektion. In Gelnhausen soll jetzt eine Selbsthilfegruppe für Betroffene entstehen.

Im Januar sorgte eine Überblicksstudie in der Fachzeitschrift „Nature Reviews Microbiology“ für Aufsehen: Demnach leiden weltweit rund 65 Millionen Menschen an den Spätfolgen einer Corona-Infektion – mindestens zehn Millionen davon in Deutschland.

Die Merkmale sind vielfältig, ebenso wie die Schwere der Erkrankung. „Symptome wie Husten, Atemnot oder Erschöpfung und andere können nach einer Infektion mit dem Coronavirus noch lange bestehen bleiben. Man spricht dann von Long- oder Post Covid“, teilt die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen mit.

## Long Covid: Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Die Behandlung ist oft komplex. „Wenn vier Wochen nach einer Ansteckung noch Covid-Symptome



Ein von einer Corona-Erkrankung genesener Patient bekommt in einer Lungen-test-Kabine in einer Rehaklinik die Lungenfunktion gemessen. Mindestens zehn Prozent aller infizierten weltweit kämpfen mit den Spätfolgen einer Corona-Infektion.

SYMBOLFOTO: DPA

vorhanden sind, spricht man von Long Covid. Halten die Symptome zwölf Wochen oder länger an, be-

zeichnen die Mediziner dies als Post Covid.“

Für Menschen, die unter beiden

Krankheiten leiden und sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, soll nun eine neue Selbsthilfegruppe in Gelnhausen gegründet werden.

## Körperliche und seelische Symptome

Wie das Robert-Koch-Institut (RKI) auf seinem Infoportal zu Long Covid mitteilt, lässt sich ein einheitliches Krankheitsbild kaum eingrenzen. Betroffene berichten demnach von sehr unterschiedlichen körperlichen und psychischen Symptomen. „Diese können sowohl einzeln als auch in Kombination auftreten und von sehr unterschiedlicher Dauer sein“, heißt es im Portal.

Auch die zugrundeliegenden Mechanismen sind laut RKI noch nicht geklärt, was Diagnostik und Behandlung erschwere. Für die Betroffenen ist das eine zusätzliche Belastung.

Wer sich für eine Teilnahme in der neuen Selbsthilfegruppe interessiert, kann sich unter Telefon 06051/4163 oder E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) an die Selbsthilfekontaktstelle in Gelnhausen wenden.