

Selbsthilfe

Zeitschrift der Selbsthilfe-Kontaktstelle
für Gelnhausen, Schlüchtern und Umgebung

Themen · Krebs · Weg aus der Sucht ·

Selbsthilfetag am 31. August 2024

Von 11.00 bis 16.00 Uhr in der Mehrzweckhalle Haitz





**Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen
Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main - Kinzig e.V.**

Dr. Siegfried Giernat
Erster Vorsitzender
Bahnhofstraße 12
63571 Gelnhausen

Impressum

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

Tel: 06051 4162 / 4163
Fax: 06051 4164

QR Code zum Download
der Selbsthilfe App

E-Mail: info@sekos-gelnhausen.de
www.sekos-gelnhausen.de
Facebook: Sekos Gelnhausen



Telefonische Sprechzeiten in Gelnhausen

Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag 14.30 - 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Mitglied des Paritätischen Hessen



Persönliche Sprechzeiten in Gelnhausen

Dienstag und Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag 14.30 - 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Mitglied der Deutschen Arbeits-
gemeinschaft Selbsthilfegruppen



Sprechzeiten in den Altkreisen
Gelnhausen und Schlüchtern
nach Vereinbarung

Foto Titelseite: Infostand vom Selbsthilfetag 2022, Bauer

Inhalt

Impressum	2
Grüßwort von Landrat Thorsten Stolz	4
Grüßwort von Dr. Siegfried Giernat, Erster Vorsitzender des Trägervereins der Sekos	5
50 Jahre Main-Kinzig-Kreis	6
Krebs – eine Krankheit älter als der Mensch	7
Krebs - die Diagnose, der Weg durch die Behandlung und die Wichtigkeit der Selbsthilfe	7
Interview: Erfahrung einer Alkoholsucht	9
Gründung, Wachstum und Wirken einer Selbsthilfegruppe	12
Die Selbsthilfegruppe aus der Sicht einer Betroffenen	13
Gewohnheiten, Verhaltensänderung und Selbsthilfe	14
Selbsthilfe, -gruppen und Demokratie	16
Selbsthilfe App der Sekos Gelnhausen	17
Sternenkinder - auch wenn deine kleinen Füße die Erde nie berührten, sind deine Spuren trotzdem da!	18
Verzeichnis von Selbsthilfegruppen	20
Beitrittserklärung	23



Grußwort von Landrat Thorsten Stolz

Sehr geehrte Damen und Herren,

eine Selbsthilfegruppe ist weit mehr als eine Interessensgemeinschaft. Die Selbsthilfegruppen haben sich in den vergangenen Jahren immer mehr zu einem weiteren wichtigen Pfeiler im Gesundheitswesen entwickelt. Sich in Selbsthilfegruppen zu beteiligen bedeutet auch, dass die Betroffenen Verantwortung für sich selbst übernehmen. Sie erfahren im Austausch mit anderen Erkrankten oder Hilfesuchenden ehrliches Verständnis für die eigene Situation. Die Erkenntnis, dass es anderen auch so geht, bringt Zuversicht. Der Austausch und der Zusammenhalt innerhalb der Gruppe sorgen für ein Netz, in dem sich Betroffene aufgefangen und gehalten fühlen.

Auf diese Weise sind Selbsthilfegruppen ein ganz wichtiger Bestandteil des medizinischen und sozialen Systems in unserer Gesellschaft. Das ist auch durch die Tatsache belegt, dass es die Selbsthilfekontaktstelle in Gelnhausen seit fast 40 Jahren gibt. Sie vermittelt den Betroffenen die entsprechenden Kontakte zu den passenden Angeboten, führt Menschen zusammen und unterstützt die einzelnen Gruppen in ihrer Arbeit. Die SEKOS Gelnhausen ist eine Gemeinschaft, die dem Einzelnen dient.

Die ständig steigenden Anfragen zeigen, dass sich dieses Konzept als eine wichtige Säule in unserem Sozialsystem und im gesellschaftlichen Denken etabliert hat. Die SEKOS ermutigt interessierte Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Ich möchte allen in der Selbsthilfe Engagierten danken, die einen besonderen Beitrag leisten, sich für andere einsetzen und Hilfe bieten. Und ein Dank geht an jene, die im Hintergrund die Fäden zusammenführen, insbesondere in der Kontaktstelle oder im Trägerverein der SEKOS.

Ihr
Thorsten Stolz
Landrat des Main-Kinzig-Kreises



Grußwort von Dr. Siegfried Giernat, Erster Vorsitzender des Träger- vereins der Sekos Gelnhausen

Liebe Leserinnen und Leser,

mit ihrer Gründung in den Jahren 1985/1986 kann die Sekos Gelnhausen auf nunmehr 38 Jahre der Unterstützung von Selbsthilfegruppen in unserer Region zurückblicken. Zum 50 jährigen Jubiläum des Kreises, der die Arbeit der Kontaktstelle seit fast vier Jahrzehnten als verlässlicher Partner unterstützt und fördert, laden Sekos und Selbsthilfegruppen ein zum Selbsthilfetag am 31. August von 11.00 bis 16.00 Uhr in die Mehrzweckhalle in Haitz.

Die ersten von der Gelnhäuser Kontaktstelle organisierten Selbsthilfegruppentage fanden am 15. und 16. August 1986 in der Stadthalle statt.

Zum Selbsthilfetag In diesem Jahr möchten wir Sie herzlich einladen. Das Programm umfasst:

- Informationsstände von Selbsthilfegruppen und sozialen Fachdiensten
- Vortrag zu Prostatakrebs, Mohammed Ahmed Eltahir, Facharzt für Urologie an den Main-Kinzig-Kliniken
- Musik von Dannyjune Smith
- Spontanes Schauspiel von den Tabutanten aus Aschaffenburg „Mit VEREINTen Kräften“

Krebserkrankungen sind aufgrund der deutlichen Fortschritte der medizinischen Therapie zu einer chronischen Erkrankung geworden. Einerseits ist das eine gute Nachricht für alle Betroffenen, die die Diagnose früher in der Regel als ein Todesurteil empfunden haben, andererseits gibt es viele Menschen, die dauerhaft mit der Diagnose leben. Da kommen die Selbsthilfegruppen ins Spiel, denn hier können sich von chronischen Krebserkrankungen Betroffene mit anderen austauschen, die ähnliche Probleme haben. Das kann Mut machen, mit der Erkrankung ein gutes Leben führen zu können und es kann Hilfestellung geben, weil andere die aufkommenden Probleme schon bewältigt haben.

Am Selbsthilfetag besteht die Möglichkeit sich mit Gruppen, die sich mit der Thematik beschäftigen, auszutauschen. Vorstand und Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstelle laden Sie herzlich ein, den Selbsthilfetag zu besuchen, wir freuen uns, Sie dort begrüßen zu dürfen.

Ihr
Siegfried Giernat
1. Vorsitzender



Mit rund 430.000 Einwohnern ist der Main-Kinzig-Kreis der mit Abstand bevölkerungsreichste Landkreis in Hessen. Das Gebiet des heutigen Kreises war früher in zahlreiche Herrschaftsgebiete gegliedert, der Grafen von Hanau, der Adelshäuser Hutten und der Teilgrafschaften Ysenburg und Büdingen.

Der Main-Kinzig-Kreis entstand 1974 durch den Zusammenschluss der Landkreise Hanau, Gelnhausen und Schlüchtern mit der kreisfreien Stadt Hanau. Er umfasst derzeit 29 Städte und Gemeinden. Diese drei Landkreise bestanden mit kleinen Veränderungen seit über 150 Jahre, basierend auf der kurhessischen Verwaltungsreform von 1821 und bildeten zusammen die Provinz Hanau. Der Kreis Salzmünster, der im Zuge der Aufteilung von Kurhessen in Kreise von 1821 entstand, wurde zum 1.1.1930 aufgelöst, seine Gemeinden auf die Kreise Gelnhausen und Schlüchtern verteilt.

Im Sommer 2024 feiert der Main-Kinzig-Kreis öffentlich sein 50-jähriges Bestehen. „Neben Freude und Unterhaltung soll es eine inhaltliche Beschäftigung mit der Geschichte und den Perspektiven unseres Landkreises geben“, sagt Landrat Thorsten Stolz¹. Auch der diesjährige Selbsthilfetag, den die Sekos Gelnhausen gemeinsam mit Selbsthilfegruppen am 31. August in der Mehrzweckhalle Gelnhausen / Haitz veranstaltet, findet im Kontext des Kreisjubiläums statt.

Roland Bauer

¹ https://www.mkk.de/landkreis/50_jahre_mkk_1/50jahremkk.html

Selbsthilfetag am 31. August 2024

Von 11.00 bis 16.00 Uhr
in der Mehrzweckhalle in Haitz

Programm:

11.00 Uhr Begrüßung
Dr. Siegfried Giernat,
1. Vorsitzender des Trägervereins
der Kontaktaktstelle

11.15 Uhr Grußwort von
Landrat des MKK, Thorsten Stolz

12.00 Uhr Vortrag Prostatakrebs
Mohammed Ahmed Eltahir, Facharzt
für Urologie an den Main-Kinzig-
Kliniken

14.00 Uhr Spontanes Schauspiel von
den Tabutanten aus Aschaffenburg
„Mit VEREINTen Kräften“

Musik
Dannyjune Smith

Schirmherr Landrat Thorsten Stolz

Mehrzweckhalle Haitz
Am Rottgarten 3
63571 Gelnhausen

Krebs – eine Krankheit älter als der Mensch²

In den fossilen Überresten eines vor circa 240 Millionen Jahren gestorbenen Wirbeltieres fanden Forscher ein Osteosarkom, einen bösartigen Knochentumor. Die Krankheit Krebs begleitet die Menschheit vermutlich seit den Anfängen ihrer Geschichte. An ihrer Behandlung versuchten sich bereits die Menschen zur Zeit des alten Ägypten. In einem circa 4500 bis 5000 Jahre alten Text beschreibt ein ägyptischer Autor einen Tumor in der Brust einer Patientin und vermutet, dass die Erkrankung unheilbar und tödlich sei. Die Ägypter behandelten Krebserkrankungen operativ, durch Abbrennen von betroffenen Hautpartien sowie mit Heilkräutern und Pasten.

Hippokrates beschreibt im ‚Corpus Hippocraticum‘ Tumore als Geschwülste, die in ihrer Form an Krabben erinnern, mutmaßlich führte die griechische Bezeichnung für Krebse, Karkinos, zur Namensgebung Krebs. Sowohl im antiken Griechenland, im römischen Imperium, als auch im Mittelalter, wurden Tumore hauptsächlich operativ entfernt. Ab dem 19. / 20. Jahrhundert wurden die Verfahren der chirurgischen Eingriffe standardisiert.

Zurzeit sind mehr als 300 Krebsarten bekannt. Die häufigsten Krebsarten sind Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs,

Lungenkrebs, Hautkrebs und Gebärmutterhalskrebs.

In den 1940er Jahren begann die chemotherapeutische Behandlung von Krebspatienten. Diese über die Jahrzehnte permanent weiterentwickelte Therapieform gilt bis heute in vielen Fällen als die erfolgversprechendste Methode. Der Nobelpreisträger Paul Ehrlich, ein Mediziner und Forscher, Entdecker des ersten Antibiotikums (1909), war Mitbegründer der modernen Chemotherapie und prägte diesen Begriff. Moderne Verfahren³ wie eine zielgerichtete Therapie zur punktgenauen Wachstumshemmung eines Tumors, Immuntherapien, Impfungen sowie Behandlungen mit Antikörpern und neuen Wirkstoffen, können die Chemotherapie nicht immer ersetzen. Zur Kombination dieser Methoden wird geforscht.

Bei der Chemotherapie⁴ erhalten Patienten sogenannte Zytostatika, Medikamente, die die Teilung und Vermehrung von Tumorzellen aufhalten. Diese Medikamente wirken auch auf gesunde Zellen, besonders auf schnell wachsendes Gewebe wie Haut, Haare, Schleimhäute und die blutbildenden Zellen im Knochenmark. Mit dem Ende der Chemotherapie verschwindet die Mehrzahl der teils gravierenden Nebenwirkungen wieder.

Roland Bauer

2 Im Folgenden nach: Lisa Lamm, Wie die Menschen Krebs entdeckten, in: <https://www.nationalgeographic.de/geschichte-und-kultur/2024/01/wie-die-menschen-krebs-entdeckten-medizin-krankheit>

3 Hier nach: Deutsches Krebsforschungszentrum in der Helmholtzgemeinschaft, <https://www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/chemotherapie/durchfuehrung.php>

4 Im Folgenden nach: Deutsches Krebsforschungszentrum in der Helmholtzgemeinschaft, <https://www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/chemotherapie/index.php>

Krebs - die Diagnose, der Weg durch die Behandlung und die Wichtigkeit der Selbsthilfe

Beim Gang zu einer Routineuntersuchung gab es die Vermutung einer Krebserkrankung. Im Anschluss folgen viele Untersuchungen. Es werden kleine Proben in einer Biopsie entnommen. Untersuchungen in der Nuklearmedizin, Sonographie, Knochenszintigraphie, Laboruntersuchungen und EKG. Das Warten auf das Ergebnis ist sehr belastend und nervenzehrend.

Der Schock der Diagnose: Angst, Panik, Nicht-Erkennen wollen der Diagnose - Resignation und Depression kommen auf. Jeder Mensch ist einzigartig und hat seinen persönlichen Umgang mit der Erkrankung Krebs. Eine Patentlösung gibt es nicht für die Krankheitsbewältigung. Nach der Übermittlung der Diagnose entsteht oftmals das Gefühl der totalen Überforderung. Ein großes Gefühls- und Gedankenkarussell entsteht, wie zum Beispiel: muss ich sterben, verliere ich jetzt meinen Job, was wird aus meinem Kind, wie versorge ich meine pflegebedürftigen Eltern?

Langsam bekommt man die Situation wieder in den Griff. Jetzt packe ich es an und kämpfe. Jetzt muss ich mein Leben neu organisieren. Die Ärzte haben einen Therapieplan erstellt. Je nach Erkrankungsart ist dieser Plan sehr unterschiedlich und für jede/n Patient/in von einem Ärzteteam in einer Tumorkonferenz besprochen worden.

Auf dem Behandlungsplan stehen in vielen Fällen eine Operation, Chemotherapie und Bestrahlung. Für die Chemotherapie ist oftmals das Implantieren ei-

nes Ports erforderlich. Dieser Port wird manchmal als sehr unangenehm empfunden und stört die Betroffenen bei verschiedenen Tätigkeiten. Neue Ängste bauen sich auf, Angst vor kosmetischen Problemen wie Haarausfall, Gewichtsverlust und Übelkeit. Wird die Chemotherapie erfolgreich sein oder kommt ein Rezidiv?

Aber auch der Gedanke „das schaffen wir gemeinsam, ich sehe meine Krankheit als mein Projekt an, dann wird alles gut.“ Der weitere Schritt, die Bestrahlung: wird meine Haut verbrannt, habe ich Angst vor der Gerätemedizin? Ein inneres Gleichgewicht kann nur gefunden werden, wenn alle Gefühle akzeptiert werden können. Sie gehören zu unserem Leben dazu. Wenn Angst und Verzweiflung übermächtig werden oder uns beherrschen, dann sollte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Viele Patienten fürchten sich davor, nach der Krebstherapie allein gelassen zu werden. Sie haben Angst vor dem Rückfall, aber auch vor den Folgen der Behandlung. Wie zum Beispiel: Neuropathie, Fatigue, Polyneuropathie, Knochenschmerzen.

Im Gespräch mit anderen Betroffenen wird dann festgestellt: ich bin nicht allein. Es gibt einen guten Austausch, die Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene unterstützt mich. Ich fühle mich ohne viele Worte verstanden. In der Gruppe bekomme ich Anregungen zur Stärkung der Lebenskraft und Informationen zur Krankheitsbewältigung, Ernährungsempfehlungen, die Möglichkeit zur Sportbetätigung und das Erlernen von Entspannungstechniken. Die Selbsthilfegruppe bietet viele gemeinsame Aktivitäten, Vorträge

und kreatives Gestalten an. Die Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene kann zu jedem Zeitpunkt der Krebserkrankung eine Hilfe und Unterstützung sein, auch für Angehörige. Aus dem Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen können Patienten Mut und Zuversicht schöpfen. Im Gruppengespräch wurde folgendes festgehalten zum Thema Diagnose – Behandlung - was bedeutet mir die Selbsthilfegruppe?

- ◆ Erschrocken, weil ich nicht dachte krank zu sein;
- ◆ Habe mich gefreut, war ich doch jetzt auch krank. Ich konnte der Verantwortung entfliehen, meinen behinderten Mann zu versorgen;
- ◆ Erleichtert, dass ich die Diagnose mit 68 Jahren bekam und nicht als junge Mutter;
- ◆ Schwerpunkte und Sichtweise auf das eigene Leben verändern;
- ◆ Unterstützung für Körper und Seele;
- ◆ Große Dankbarkeit für Zeiten ohne Rezidiv;
- ◆ Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit;
- ◆ Ernährung umgestellt;
- ◆ Durch den Krebs bin ich gelassener und ruhiger geworden;
- ◆ SHG als wichtige Einrichtung für Austausch und Unterstützung;
- ◆ Kommunikationsfreude und Weitergabe von hilfreichen Erfahrungen;
- ◆ Positive Einstellung und Unterstützung anderer Betroffener.

Sigrid Blaich-Horn

Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene Altkreis Gelnhausen

Interview zur Erfahrung einer Alkoholsucht

Das Interview wurde geführt mit einem Mitglied einer Guttemplergemeinschaft aus dem Main-Kinzig-Kreis, wir geben ihm hier das Pseudonym Paul.

Lieber Paul, herzlichen Dank für die Bereitschaft zu diesem Interview.

Ich würde gerne beginnen mit der Frage, wie die Umstände waren, die dich zur Alkoholsucht geführt haben, wie war dein Umgang mit Alkohol, bevor es zur Sucht kam? Gab es bestimmte Faktoren, die die Entwicklung einer Suchtkarriere begünstigt haben?

Mit dem Alkohol, das hat schon morgens angefangen beim Spielmannszug, wenn wir morgens den Weckruf gemacht haben, da gab es was zu trinken, das war mit vierzehn Jahren. Und dann, zur Lehre, auf dem Bau, ist ja meistens auch etwas getrunken worden – und nicht so ganz wenig. Ich hatte das gute Glück, bin dann in `ne große Firma `rein gekommen und da ging es teilweise noch viel mehr los. Erst war es so ein kleines Schnäpschen nach dem Frühstück, so zur Verdauung, und mittlerweile gab es dann die halbe Gallone von den Amerikanern, die waren dann eben abends auch alle und dann ist man halt abends im Bus erst mal schön eingeschlafen, bis man daheim war.

Und aus dem Bus heraus, da in der Nähe war ja noch ein Getränkevertrieb, da konnte man noch schnell ein Bier trinken und dann abends noch daheim so ein, zwei Flaschen Bier. Das war so der allgemeine Tagesverlauf. Bis es dann zum



Sport kam, ich hab' Fußball gespielt, nach dem Spiel gab es immer einen Kasten Bier in der Kabine. Und halt eben so, wenn die Feiern waren, da war schon etliches am Gange bei mir. Und das hat sich dann natürlich immer vermehrt und immer vermehrt. Zum Schluss waren es, zu meiner Glanzzeit, war es dann ein Alkohol von alle zwei Tage zwei Kästen Bier, ein Kasten Helles, ein Kasten Dunkles und nebenbei so alle zwei Tage noch `mal `ne Flasche Wodka.⁵

Wie waren die Umstände und dein Konsum in der Zeit der Abhängigkeit?

Na ja, der Konsum, das eh - wie ich auf dem Level da gewesen bin, in der Gesellschaft, wir waren ja meistens drei Mann, die abends dann noch `mal in dem Getränkevertrieb sich getroffen ha-

ben. Und wie es halt eben ist, wenn die Clique zusammensitzt, wird noch einer gewürfelt, wird noch ein bisschen Karten gespielt und da merkt man ja teilweise gar nicht, wenn man was trinkt. Aber im Nachhinein, wenn man zur Ruhe kommt, das ist dann komisch. Entweder man schläft ganz fest ein oder man kann nicht schlafen und morgens, wenn man aufsteht - beim einen, der bleibt ruhig, beim anderen kommt das große Zimperlein, der braucht erst mal ein Bier, bis er auf die Arbeit geht. Und dann fängt das große Leid wieder auf der Arbeit an, jeden Tag dasselbe.

Also, das hat sich dann verändert mittlerweile, durch meine Frau, die hat sich in `ner Praxis erkundigt, die haben darüber gesprochen. Und dann hat sich heraus-

5 Foto: I-Stock

gestellt, dass der Frau ihr Mann auch das selbe Problem hat wie ich, und sie hat vorgeschlagen, dass ich mich mal in die Richtung Guttempler bewege und mir das einmal angucke.

Wie hast Du den Ausstieg geschafft, was hat Dir dabei geholfen?

Die zwei haben sich unterhalten und darüber gesprochen, ich kann ja mal hinfahren, die kennen sich ja schon ewig. Und da hab` ich gesagt, ich gehe mal mit und gucke mir das mal an. Da hat mich der erste Vorsitzende damals in Empfang genommen, hat gesagt, ich solle mal mein Leid klagen, das er weiß, wo er dran ist und was er mit mir reden sollte. Der hat mit mir zwanzig Minuten über diese Probleme geredet und teilweise diskutiert, seit diesem Tag habe ich keinen Tropfen Alkohol mehr angenommen. 2007 kam es zu einer Hüft-Op bei mir, aber durch meinen Alkoholkonsum hat mein Kreislauf nicht so ganz mitgespielt, ich habe auf einmal weiße Mäuse gesehen, bin ohne Krücken aus dem Bett heraus und bin ins Schwesternheim, äh, in die Schwesternstation. Die haben mich dann natürlich erst wieder mal zurück gebracht. Die haben mich dann still gestellt und den nächsten Morgen gab es dann die ersten Infusionen. Und da habe ich die Ärztin gefragt, was in der Flasche drin wäre, weil sie anders ausgesehen hat, wie die normalen Flaschen, die man kriegt nach `ner Op. Die wollten mir das nicht sagen und da habe ich gesagt, dann kommt die Flasche eben `runter. Daraufhin habe ich dann drei Tabletten gekriegt am Tag, drei Tage lang und das war alles. Ich bin in die Reha gekommen, bin empfangen wor-

den vom Oberarzt, wir haben ein Gespräch geführt, und da hat der wortwörtlich zu mir gesagt „Junger Mann, ein bisschen viel gesoffen.“

Wie konnte die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe der Guttempler Dich dabei unterstützen trocken zu bleiben?

Ja, erst einmal haben wir uns gegenseitig unterstützt, also in jeder Sitzung gab es erst mal die Problemlösung bei jedem, jeder hat gesagt, was ihn bedrückt, was er macht. Und das hat uns untereinander so gefestigt, dass wir an Alkohol quasi nicht mehr gedacht haben. Und jeder von uns hat in seinem Umfeld bekannt gegeben, dass er alkoholkrank ist. Und da hatten wir, die meisten von uns jedenfalls, Glück gehabt, dass das Umfeld mitgespielt hat. Sonst gab es immer einen Kasten Bier, und jetzt, wenn jemand von uns dabei war, dann hat der automatisch `ne Kola oder `n Wasser oder `ne Fanta in den Kasten gestellt gekriegt. Und so sind wir so langsam aber peu à peu aus dem Sumpf heraus gekommen.

Hast Du heute noch so etwas wie Suchtdruck oder eine Gefährdung in bestimmten Situationen?

Ne, hab` ich nicht mehr. Also ich hab` ja `ne zeitlang mittwochs Karten gespielt und da waren vier Leute da, die haben ihr Bier getrunken, die haben geraucht. Der eine hat drei Bier getrunken und drei Schnäpse, das hat mir überhaupt nichts ausgemacht. Und ... ich habe auch gar kein Verlangen danach. Wenn ich jetzt Fußball gucke – eine Flasche Wasser steht da oder ein Saft, irgendetwas, aber ich habe kein Verlangen nach Alkohol.

Du engagierst Dich seit langen Jahren bei einer Guttempler Gemeinschaft im Main-Kinzig-Kreis für Menschen mit Alkoholproblemen. Magst Du hierüber etwas erzählen?

Also ich bin ja quasi als dummer Bub zu den Guttemplern gekommen, ich hatte ja keine Ahnung, ich wusste überhaupt nicht, um was es da geht. Bis ich erst einmal erfahren habe, durch diese zwanzig Minuten mit dem ersten Vorsitzenden, was da überhaupt passiert, wo die Guttempler herkommen, für was die Guttempler sind. Und was sie an den Menschen wieder ins Reine bringen wollen. Durch besuchen von Seminaren, die ganze Sache, was der Distrikt und von Hamburg alles fabriziert und vom Kreis aus, da sieht man die anderen Gruppen. Da kommen ja denen ihre Probleme auf's Feld und unsere Probleme und das mischt sich ja alle quasi zu einer einzigen Antwort: Wir wollen abstinent bleiben, alkoholfrei leben. Das ist unser Motto. Und da kann man nur jedem wünschen, wenn es soweit ist, dass er sich so `ner Gruppe anschließt. Er muss nicht, er kann da `rein kommen, er kriegt nicht auf den Kopf geschlagen, wir wollen ihm nichts Böses tun. Und er soll ganz normal sein Problem uns auf den Tisch legen, damit wir wissen, wo wir dran sind. Und danach reagieren wir, wie wir ihm eventuell beibringen können, wie es weitergehen könnte, nicht muss, könnte, dass er wieder da `rauskommt.

Lieber Paul, herzlichen Dank für das Interview und Deine Bereitschaft, so offen über deine Erfahrungen zu sprechen.

Das Interview führte Roland Bauer



Gründung, Wachstum und Wirken einer Selbsthilfegruppe

Vor zwei Jahren, Anfang August 2022, ging nach einem viertel Jahr Vorarbeit durch meist selbst Betroffene wie mich, die Selbsthilfegruppe Anam Cara in Schlüchtern an die Öffentlichkeit.

Der Anfang bestand aus etwa zehn Menschen, die in wechselnder Besetzung einen regelmäßigen Gruppenbetrieb von sechs bis acht Teilnehmern innehatten. Mäßigen Zulauf erhielten wir über Flyer, Empfehlungen aus der dort ansässigen Klinik (MKK-Kliniken) und über die SEKOS (Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen).

Die Arbeit der Gruppe begann nach etwa einem halben Jahr Wirkung zu zeigen. Es entstanden erste Vertrauensverhältnisse und Freundschaften, es fanden darüber hinaus gemeinsame Aktivitäten außerhalb der Gruppentreffen statt, und man erklärte sich individuell bereit, sich für das Wohl der Gruppe zu engagieren.

Die Treffen werden inzwischen von mehr als zehn Menschen in wechselnder Beset-

zung besucht, die Gruppe ist auf etwa 20 Personen angewachsen. Natürlich tauchen auch vereinzelt Personen auf, die einen sehr komplexen Hintergrund haben und die uns somit partiell vor Herausforderungen stellen. Anam Cara kann dies inzwischen gut händeln. Überraschender Weise stärkt es sogar den allgemeinen Zusammenhalt.

Nach gut einem Jahr steht die Gruppe mit ihren regelmäßigen Treffen nun selbstsicher da. Notwendige Aufgaben werden geteilt und erfolgreich bewältigt. Unser Engagement ist inzwischen auch bei niedergelassenen Ärzten und Therapeuten als wertvoll anerkannt. Die Zahl der Teilnehmer steigt weiter; mitunter ist es notwendig die Gruppe aufzuteilen, damit genügend Raum für Wortmeldungen bleibt.

Der Bedarf an einem Trägerverein, der für die Anam Cara Rechtsgeschäfte abwickeln kann, wurde deutlich und Mitglieder erklärten sich bereit, in die Verantwortung zu gehen, um diesen Verein zu gründen. Dieser wird den Namen Anam Cara - Seelenfallschirm e.V. tragen und bis Oktober beim Amtsgericht registriert sein. Das wird der Moment sein, an dem ich als Gründer sagen kann: „Die Anam Cara ist flügge geworden. Sie kann, wenn es sein muss, auch ohne mich weitermachen.“

Roland Henkel

Die Selbsthilfegruppe aus der Sicht einer Betroffenen

Seit März 2023 bin ich Mitglied bei Anam Cara. Diese Zeit war anfangs eine der dunkelsten meines Lebens – meine zweite schwere Krise seit 2019. Ich war damals bereits seit vier Tagen in die Klinik, in deren Fortbildungsräumen die Selbsthilfegruppe sich während der kühleren Jahreszeit auch heute noch trifft. Eine endlose Angstschleife hatte sich - im Zuge einer schweren Depression - in meinem Kopf und meiner Seele breitgemacht. Ich war am Ende und hatte schreckliche Gedanken.

Heute bin ich sehr froh, den Weg in das untere Geschoss der Klinik gefunden zu haben, denn ich erfuhr Wärme und Verständnis. Trotz der dicken Mauern, die meine Seele wie ein tiefer Brunnen ohne Blick in den Himmel umgaben, konnte ich so etwas wie Gemeinschaft fühlen. Ich nahm noch nicht allzu viel wahr, nur, dass wir ein Bild aus Serviettentechnik bastelten. Ich wählte Schmetterlinge und arbeitete verzweifelt innerhalb der kleinen Leinwand an einem Projekt, welches den größten Wunsch, den ich mir nur vorstellen konnte, widerspiegelte: Endlich wieder frei und innerlich bunt zu sein. Ja: Einfach fortfliegen zu können.

Nun, da ich genesen und derzeit weitestgehend symptomfrei bin, erfreue ich mich wieder an meinem Dasein, mache eine neue Ausbildung, pflege soziale Kontakte, nehme am Leben teil und bin selbstverständlich ein anderer Mensch geworden. Das Bild mit den Schmetterlingen hängt gut sichtbar bei uns zu Hause und erinnert mich daran, dass es

immer wechselnde Tage und Stimmungen gibt. Und das kein Gefühl ewig bleibt.

Viele weitere Treffen im Schulungsraum - und auch bei warmen Klima im Klinikgarten - durfte ich seither wahrnehmen. Wir sind mal eine Handvoll und auch mal eine große Gruppe, die wir für unsere Gespräche aufteilen.

Die Anam Cara ist ein liebevoll gestartetes Projekt mit viel Potenzial und dem Anspruch, mit dabei und füreinander da zu sein. Mehr nicht. Aber auch auf keinen Fall weniger. Ein Ort zum Treffen, zum Erkennen von Gleichgesinnten und mit dem Gefühl, endlich wieder unter „normalen Menschen“ sein zu dürfen. Ich setze mich dafür ein, das Stigma „Seelische Erkrankung“ zu bekämpfen und gesellschaftlich sowie politisch den Recovery- und Inklusionsplan des neuen Bundesteilhabegesetzes von 2023 voranzubringen.

Daniela Ludwig

Gewohnheiten, Verhaltensänderungen und Selbsthilfe

Viele Menschen suchen Selbsthilfegruppen auf, um Erfahrungen auszutauschen und ihre Erfahrungen mit Gleichbetroffenen zu teilen. Menschen gehen in Selbsthilfegruppen um an sich zu arbeiten, um ihre Gewohnheiten zu verändern. Sie möchten gesünder leben, keinen Alkohol mehr trinken, weniger und / oder gesünder essen. Es geht Ihnen um eine Verhaltensänderung. Die meisten Menschen

setzen, wenn es um Verhaltensänderungen geht, auf Willensstärke, Selbstdisziplin und Motivation.

Die Untersuchungen von Wendy Wood⁶ verdeutlichen, dass Menschen aus Gewohnheiten handeln und alte Tätigkeitsmuster wiederholen, statt etwas zu tun, das sie sich vorgenommen hatten. Unser Verhalten ist zu einem großen Teil von Gewohnheiten bestimmt, oft scheitern die Versuche einer Änderung von Gewohnheiten. Im Vergleich zum bewusst gesteuertem Handeln liegen 43% unserer Handlungen Gewohnheiten zugrunde. Wenn wir jünger sind, ist ihr Anteil geringer, er wächst und verfestigt sich mit zunehmendem Alter. Wie wir auf Menschen reagieren, unser Verhalten bei der Arbeit, unser Ess- und Trinkverhalten werden von Gewohnheiten bestimmt, dies betrifft auch komplexe Handlungen. Die Gewohnheitsbildung findet bei allen Säugtieren statt, sie basiert auf dem Zusammenhang zwischen Handlung und Belohnung. Im Unterschied zu Wälen, Hunden, Ratten etc. hat der Mensch zusätzliche neuronale Areale entwickelt, die es ihm ermöglichen zu sprechen, sich zu erinnern, zu planen und ihn zu komplexen, abstrakten Denkprozessen befähigen.

Allein das Wissen um den Sinn einer Gewohnheit (zum Beispiel der Verzehr der empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag) reicht noch nicht zur Verhaltensänderung, die etablierte Gewohnheit wird von unserem prozeduralen Gedächtnis gegenüber abstrakten Einsichten und Urteilen geschützt. Oft haben wir andere Absichten, zum Beispiel nicht

⁶ Der folgende Text basiert auf dem Buch der Professorin für Psychologie Wendy Wood: ~~Good Habits -Bad Habits~~. Gewohnheiten für immer ändern.

mehr so oft Fastfood zu essen, tun dies aber, entsprechend unserer Gewohnheiten, weiterhin. Unsere Absichten stimmen nicht mit unseren Gewohnheiten überein, wir merken oft gar nicht, was unsere Gewohnheiten tun, es ist „als operierten sie in einer Parallelstruktur, knapp außerhalb unseres Bewusstseins, ... wie auf Autopilot.“⁷

Im täglichen Leben ist es leichter, Entscheidungen zu treffen, die auf Gewohnheiten basieren, als bewusste Entscheidungen umzusetzen. Wir glauben an den freien Willen, mit dem wir versuchen, beruflich erfolgreich zu sein, uns zum Sport und zu gesunder Ernährung zu motivieren. Unsere Handlungen werden jedoch maßgeblich von unseren Kontexten beeinflusst. Das bedeutet, wenn wir uns einen hilfreichen Kontext schaffen, beispielsweise an einer Laufgruppe teilnehmen, statt alleine joggen zu gehen, laufen wir öfter, sind wir erfolgreicher. Dies gilt auch für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, die unsere Motivation, an einer Krankheit zu arbeiten, zufriedener und gesünder zu leben, verstärkt.

Um positive Gewohnheiten mit verstärkenden Kontexten zu verankern, müssen diese Handlungen oft wiederholt werden. Eine Studie zur Gewohnheitsbildung ergab, dass Probanden etwa 59 Tage brauchten, bis die Gewohnheit mehr Wasser zu trinken automatisiert war und etwa 91 Tage Sport treiben mussten, bis diese Handlung zur Gewohnheit wurde. Ein Beispiel für den hilfreichen Einfluss guter Kontexte zur Selbstkontrolle und Verhaltenssteuerung ist das folgende:

Bei einer Studie wurden Personen, die ihre Selbstkontrolle als hoch einschätzten und Personen, die sich selbst weniger Selbstkontrolle attestierten, zu einem All You Can Eat Buffet eingeladen. Die Personengruppe geringer Selbstkontrolle setzte sich mehrheitlich so, dass sie das Buffet im Blick hatte und einen kurzen Weg hatte, um sich einen Nachschlag zu holen. Die Gruppe mit hoher Selbstkontrolle saß mehrheitlich so, dass sie das Buffet nicht im Blick hatte und teils so, dass sie andere Personen bitten mussten aufzustehen, damit sie das Buffet erreichen konnten.

Aristoteles soll dem Historiker Will Durant zufolge gesagt haben: „Wir sind, was wir wiederholt tun. Vortrefflichkeit ist daher keine Tätigkeit, sondern eine Gewohnheit.“⁸

Hilfreich für das Verankern neuer Gewohnheiten ist, sich zu belohnen. Belohnungen setzen als Reaktion Dopamin frei, dieses fördert nicht nur Glücksgefühle, sondern unterstützt kurzfristig auch Lernprozesse. Daher ist es sinnvoll, sich unmittelbar im Anschluss an eine neue Handlungsform zu belohnen.

„Unser Leben ist voll mit Gewohnheiten. Manche sind uns bewusst, andere nicht; einige haben ihre Nützlichkeit längst verloren, arbeiten aber weiter, oft außerhalb unseres Sichtfeldes und unseres Bewusstseins. Größere Einschnitte im Leben beinhalten die Chance, das Gewohnheits - Ich zu entrümpeln und dadurch Platz für neue, bessere Gewohnheiten zu schaffen.“⁹

Roland Bauer

7 Zit.n. ebenda

8 Ebenda, S. 155 f.

„Von Natur aus sind die Menschen fast gleich; erst die Gewohnheiten entfernen sie voneinander.“¹⁰

Konfuzius

Selbsthilfe, -gruppen und Demokratie

In einem Positionspapier der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen werden Selbsthilfegruppen als ein „Ort der Demokratie“ bezeichnet. Die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen handeln selbstverantwortlich miteinander, in Kontexten von Menschen mit den unterschiedlichsten Lebenshaltungen und Lebenserfahrungen. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen, Problemen, sexuellen Orientierungen zusammen, um gemeinsam, aktiv nach innen gerichtet, an der Situation ihrer Teilnehmer zu arbeiten und demokratische, auf Vielfalt gerichtete Impulse in die Gesellschaft zu tragen.

„Selbsthilfe lebt von der Unterschiedlichkeit der Menschen. Dazu passt es nicht, fremde oder „nicht-passende“ Menschen zu diskriminieren, auszuschließen oder ihnen sogar feindlich zu begegnen.“¹¹

Die Strukturen von Selbsthilfegruppen sind demokratisch: Alle Gruppenmit-

glieder können ihre Bedürfnisse, Sichtweisen und Meinungen einbringen und an der Gestaltung der Gruppenarbeit mitwirken, Entscheidungen werden nach dem Mehrheitsprinzip getroffen. Die Übernahme von Funktionen für die Gruppe wird über ein demokratisch herbeigeführtes Mandat delegiert.¹²

Erich Eisenstecken vom Selbsthilfezentrum München verdeutlicht, dass Selbsthilfegruppen ein ideales Lernfeld für Demokratie sind, weil Rollen geklärt, Ziele und Arbeitsweisen ausgehandelt werden können und müssen. „In der Selbsthilfe ist es nicht anders als in der Gesellschaft insgesamt. Demokratische Grundprinzipien sind oft mehr Leitbild und Utopie als gelebte Realität. ... Insofern lässt sich festhalten, dass die Selbsthilfe wohl eher ein Lernfeld für Demokratie darstellt als ein Idealbild davon ist.“¹³

„Information ist die Währung der Demokratie.“¹⁴ Thomas Jefferson

„Wir haben wahrlich keinen Rechtsanspruch auf Demokratie und soziale Marktwirtschaft auf alle Ewigkeit. Unsere Werte müssen sich auch im Zeitalter von Globalisierung und Wissensgesellschaft behaupten.“¹⁵
Angela Merkel

9 Zit.n. Wendy Wood, 2022, S. 222

10 <https://www.aphorismen.de>

11 André Beermann, Sabine Bütow, Klaus Grothe-Bortlik, Selbsthilfe ist Vielfalt Positionspapier der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. zu demokratiefeindlichen Strömungen, Berlin 2004

12 Hier nach: Erich Eisenstecken, Selbsthilfe – nicht Idealbild, aber Schule der Demokratie, in: Nakos Info 122, Selbsthilfe stärkt Demokratie, Berlin 2020

13 Zit.n. Erich Eisenstecken, Selbsthilfe – nicht Idealbild, aber Schule der Demokratie, in: Nakos Info 122, Selbsthilfe stärkt Demokratie, Berlin 2020, S. 30, 33

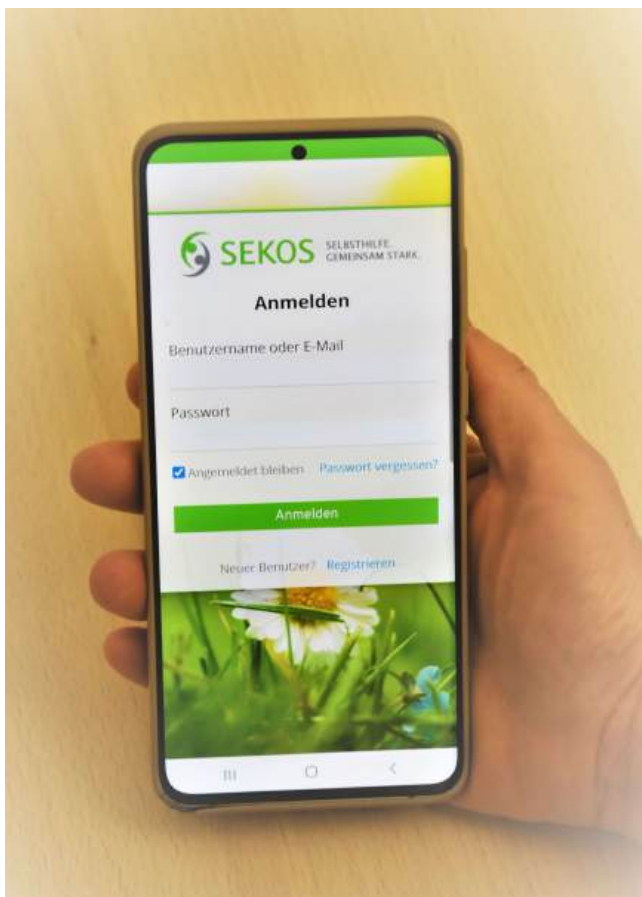
14 <https://beruhmte-zitate.de/>

15 ebenda

Selbsthilfe App der Sekos Gelnhausen

Die Nutzung der Selbsthilfe App der Sekos ist kostenlos. Benutzer erhalten eine Übersicht über Selbsthilfeaktivitäten in unserer Region mit direkten Kontaktmöglichkeiten zu Gruppensprechern und der Sekos.

Eine datenschutzkonforme Chatfunktion ermöglicht Gruppenmitgliedern den Austausch, ohne dass sensible Daten in falsche Hände geraten können. Gruppensprecher können Termine und Veranstaltungen eintragen. Dadurch bietet die App eine stets aktuelle Übersicht der Selbsthilfelandchaft im Main-Kinzig-Kreis.



Für Selbsthilfegruppen und Gruppensprecher stehen in der App ein ganzes Bündel an Nutzungsmöglichkeiten zur Verfügung.

- kostenlose und bei Bedarf sofort startbare Zoomkonferenzen für hybride und virtuelle Gruppentreffen;
- ein datenschutzkonformer Chat für Gruppenmitglieder untereinander;
- Push-Nachrichten erinnern Mitglieder an kommende Gruppentreffen;
- die Möglichkeit Termine wie z. B. Vorträge selbst in der App und auf der Webseite zu publizieren;
- Dokumente zur internen Nutzung der Gruppenmitglieder einzustellen;
- die Daten zur Selbsthilfegruppe können in der App und zugleich auf der Webseite von der Gruppe auf dem aktuellen Stand gehalten werden;

QR Code zum
Download der
Selbsthilfe App



Unter dem Stichwort „Sekos App“ kann die Selbsthilfe App im Android Play Store und im App-Store von Apple kostenlos installiert werden.

Bei Fragen zur Nutzung der App helfen Ihnen die Mitarbeiter der Kontaktstelle gerne weiter. Auf der Webseite der Sekos Gelnhausen (www.sekos-gelnhausen.de) finden Sie unter dem Reiter App Antworten auf häufig gestellte Fragen sowie Erklärvideos zur App-Nutzung.

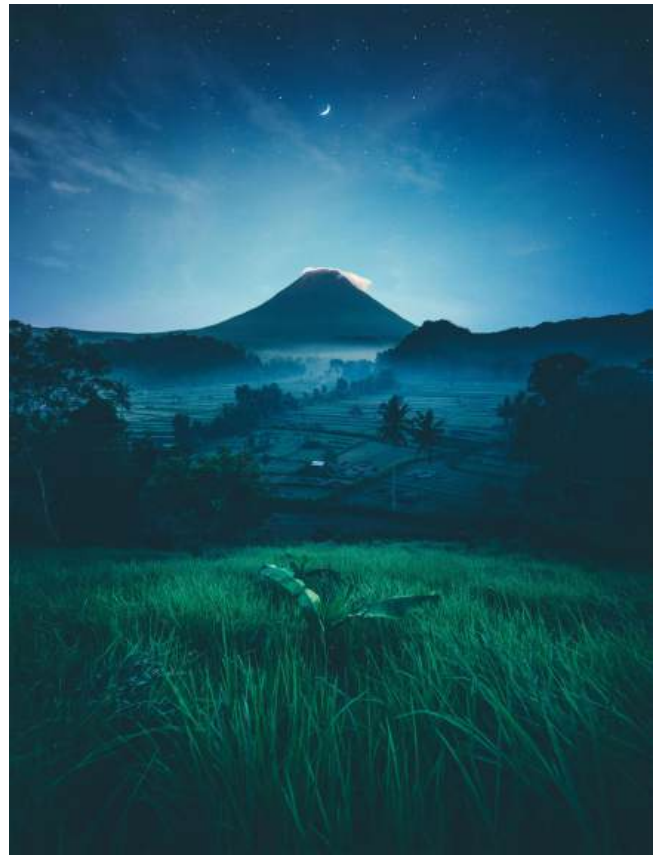
Roland Bauer

„Auch wenn deine kleinen Füße die Erde nie berührten, sind deine Spuren trotzdem da!“¹⁶

Über Sternenkinder, Fehl- und Totgeburten wird nicht gerne gesprochen. Ein großes Tabuthema, weil es sich für keinen von uns richtig anfühlt, wenn Babys bereits vor ihren Eltern diese Welt wieder verlassen müssen. Es macht sprachlos und Menschen in unserem Umfeld sind hilflos und überfordert. Im Außen sind unsere Kinder nicht sichtbar, existieren sie nicht. Es fehlt oft das Verständnis für die Gefühle und die Trauer, die mit dem frühen Verlust unseres Kindes verbunden sind. Für uns selbst ist es eine große Herausforderung mit dem Tod unseres Kindes umzugehen, uns „bewusst“ zu werden, was geschehen ist. Zu begreifen und zu akzeptieren. „Wir selbst tragen sie ein Leben lang in unseren Herzen, ganz egal wie kurz, ganz egal wie zerbrechlich dieses Leben war.“

Mein Name ist Tanja Fritz und ich habe im September letzten Jahres den Gesprächskreis der „Sternenkinder Schlüchtern“ ins Leben gerufen. Seit Januar begleite ich nun in Vertretung für Rebecca Kemper auch die Gruppe der „Sternenkinder Gelnhausen“ in den Räumen der SEKOS. Ich bin Erzieherin, Familientrauerbegleiterin, verheiratet und fünffache Mama (Chiara *+ 1998, zwischen Himmel und Erde, Noah 24, Elia 22, Valentin 9 und Emilia, 8 Jahre, fest in meinem Leben).

Mit der stillen Geburt meiner Tochter Chiara vor fast sechsundzwanzig Jahren, zwei



Wochen über dem errechneten Geburtstermin und mit drei Einleitungsversuchen, veränderte sich plötzlich und unerwartet mein ganzes Leben. Nichts war mehr wie vorher. Im Krankenhaus noch gut begleitet durch die Hebamme, waren wir nach dieser Zeit orientierungslos und „allein gelassen“. Eine Anlaufstelle oder Gruppenangebote wie die der „Sternenkinder Gelnhausen“ gab es damals nicht. Familie und Freunde waren hilflos und überfordert. Ich selbst war verzweifelt und fand für lange Zeit keinen Ausdruck für das, was geschehen war. Einzig die Gespräche mit meiner Mutter, die selbst viele Jahre zuvor die gleiche Erfahrung machen musste, gaben mir Halt und Hoffnung. Mit der Geburt meines ältesten Sohnes habe

¹⁶ Foto von Aron Visuals, Pexels.com

ich schließlich wieder zurück ins Leben gefunden.

Rückblickend hätte ich mir damals einen Menschen an unserer Seite gewünscht, der uns auf unserem weiteren Weg begleitet hätte. Einen Ort, um mir selbst ganz bewusst Zeit und Raum für meine Trauer nehmen zu können und so meinen ureigenen, für mich heilsamen Weg zu finden. Und so habe ich mich nun, viele Jahre später, nach der Geburt meiner jüngsten Tochter, auf den Weg gemacht, mir noch einmal meine Trauer angeschaut und mich zur Familientrauerbegleiterin weitergebildet.

Im vergangenen Jahr bin ich schließlich durch eine Zeitungsanzeige auf die Selbsthilfegruppe der „Sternenkinder Gelnhausen“ aufmerksam geworden. Es hat mich sehr berührt, dass es jetzt endlich auch in unserer Region ein Hilfsangebot gab und ich nahm Kontakt zu Rebecca Kemper auf, die die Gruppe begleitete und ins Leben gerufen hat. Aufgrund meiner eigenen Erfahrung ist es mir eine große Herzensangelegenheit, anderen betroffenen Eltern zur Seite zu stehen. Ihnen einen geschützten Raum zu geben, um sich austauschen zu können, ihre eigenen Geschichten und Gefühle zu teilen, sich gemeinsam liebevoll an ihre Kinder zu erinnern und sie sichtbar werden zu lassen. Mit den beiden Selbsthilfegruppen in Gelnhausen und Schlüchtern können wir die Versorgungslücke einer Anlaufstelle für betroffene Eltern und Familien beim Fröhntod ihres Kindes zwischen Hanau und Fulda schließen. Einen Ort für Sternenkindereltern schaffen, an dem sie

sich ganz bewusst Zeit und Raum für ihre Trauer nehmen können.

Hier kann es gelingen, die Einsamkeit mit anderen Betroffenen zu teilen, Verständnis zu erhalten und für das Erlebte einen Ausdruck zu finden. Uns gegenseitig zu unterstützen, zuzuhören, Hoffnung und Kraft schöpfen zu können, Informationen, Anregungen und Stärkung zu bekommen. „Damit der Weg durch die Trauer hoffentlich ein heilsamer Weg werden kann, und betroffene Familien ihr verstorbenes Kind und das Geschehene gut in ihrem Leben integrieren können.“

Die Treffen der Selbsthilfegruppe in Gelnhausen finden jeden ersten Dienstag im Monat, in Schlüchtern jeden dritten Freitag im Monat, jeweils von 19.30-21.30 Uhr statt. Die unverbindliche Gesprächsrunde ist offen für Betroffene des frühen Kindstodes, für Menschen deren Kind, Geschwister oder Enkelkind in der Schwangerschaft, bei der Geburt, kurz nach der Entbindung oder innerhalb der ersten Lebenswochen verstorben ist. Wir sind da, ab dem ersten Tag der Schwangerschaft und ebenso, wenn der Tod eines Kindes schon viele Jahre zurückliegt.

Tanja Fritz



Selbsthilfegruppen in Gelnhausen, Schlüchtern und Umgebung

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

Ein vollständiges Verzeichnis regionaler Gruppen finden Sie in der Selbsthilfe App der Sekos.

Adipositas Selbsthilfegruppe

Birgit Repp, Tel. 0177 9075830
Treffen in Gelnhausen

„Anam Cara“ Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Roland Henkel, Tel. 0176 59992256
Marion Seipel, Tel. 0157 58161361
Treffen in Schlüchtern

Angehörige Al-Anon

Marlene Tel. 06052 912395
Treffen in Bad Orb

Angehörige Essstörungen

Barbara Dohmen Tel. 0160 8396599
Treffen privat

Angehörige junger Menschen mit einer seelischen Behinderung

Nicole Pranzl, Tel. 0157 39411665
Treffen in Gelnhausen

Alzheimer Betreuungsgruppe

Ursula Koyro Tel. 06661 607991
Treffen in Wächtersbach / Aufenau

Anonyme Alkoholiker Bad Soden

Norbert 0157 86596312

Anonyme Alkoholiker Gelnhausen

Harald 0160 96820838
Treffen in Linsengericht / Altenhaslau

Frauengruppe AA Gelnhausen

Sonja, Tel. 0157 32038008
Treffen in Gelnhausen

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen

Gaby, Tel. 0171 6575594
Treffen in Gelnhausen

Die Sonnenblumen

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen

Frau Glöckner, Tel. 06052 9187555
Treffen in Bad Orb

Selbsthilfegruppe Aphasie Schlüchtern

Tanja Gaul, Tel. 06661 9770994

Selbsthilfegruppe Autismus im MKK

E-Mail: marina.r@gmx.net
Treffen Online oder in Schlüchtern

Selbsthilfegruppe Eltern autistischer Schulkinder im MKK

Kai Goll, Tel. 06051 7884941
Treffen in Gründau

Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Bad Soden-Salmünster

Detlef Wacker, Tel. 0170 1808091
Winfried Sowa, Tel. 0170 9024253
Treffen in Bad Soden-Salmünster

Blaues Kreuz Hanau und Steinheim

Mark Manfrahs, Tel. 0170 8785161
Treffen in Steinau an der Straße

Regenbogen - Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung

Michael, Tel. 0152 59571737
Treffen in Gelnhausen

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

Iris Kühn, Tel. 06661 159718

Treffen in Schlüchtern

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

Iris Kühn, Tel. 06661 159718

Treffen in Schlüchtern

Chorea HuntingtonSelbsthilfegruppen in Mainz, Marburg,
Kassel

Kontakt über Sekos, Tel. 06051 4163

COPD Selbsthilfegruppe Schlüchtern

Beate Lotz, Tel. 06667 1344

**Selbsthilfegruppe Long-, Postcovid
für Postcovid, Postvac, ME/CFS**

Anja Sticher, Tel. 0175 4627172

Treffen in Gelnhausen

Diabetiker Schlüchtern

Frau Hofschild-Firnges, Tel. 0157 55039537

Treffen in Schlüchtern

Diabetes - Youngsters and Kids

Claudia Roth, Tel. 0163 1868519

Frühchen-Eltern-Treff in Gelnhausen

Jessica Franz, Tel. 0151 74541705

Guttempler Gemeinschaft Barbarossa

Otti Franz, Tel. 06055 6856

Treffen in Freigericht - Somborn

Gesprächsgruppe**Guttempler Barbarossa**

Rolf Bender, Tel. 0160 92142653

Treffen in Gelnhausen

Guttempler Gemeinschaft**Grimmelshausen**

Dieter Kleinhens, Tel. 06055 939300

Treffen in Hailer

Gesprächsgruppe Guttempler**Grimmelshausen**

Ernst-Albrecht Schwand,

Tel. 06055 7091417

Treffen in Hailer

Hochsensible Menschen

Kontakt über Sekos, Tel. 06051 4163

Treffen in Gelnhausen

Gruppe für hörgeschädigte Menschen

Markus Nickel, Tel. 06661 608476

E-Mail: info@shg-schwerhoeriger-
schluechtern.de

Treffen in Schlüchtern

**Deutsche ILCO e.V. Hanau / Main-
Kinzig-Kreis, Selbsthilfe der Stomaträger**

Hervè Szeremeta, Tel. 0151 65513296

Treffen in Hanau

**Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene
Altkreis Gelnhausen**

Sigrid Blaich-Horn, Tel. 06055 82 792

Treffen in Gelnhausen

**Kreativgruppe für Menschen mit einer
Depressionserkrankung**

E-Mail: r.neuweg@neuweg-gmbh.de

Sekos, Tel. 06051 4163

Treffen in Gründau

**Selbsthilfe Körperbehinderter Hanau /
Gelnhausen e.V.**

Tel. 06183 915221

Standort Erlensee

SHK gemeinnützige Service GmbH

Tel. 06183 / 9152-0

Standort Erlensee

Kreuzbund Gelnhausen

Steffi Semsch, Tel. 06051 828847

**Multiple Sklerose Gelnhausen
Wächtersbach-Biebergemünd-
Linsengericht-Freigericht**

Anette Freund, Tel. 06050 3397

Treffen in Linsengericht / Altenhaßlau

Multiple Sklerose Gründau

Günter Kauck, Tel. 06054 1250

Treffen in Gründau-Lieblös

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

Klaus Jäckel, Tel. 06056 8570

Treffen in Schlüchtern

Multiple Sklerose Stammtisch

Klaus Jäckel, Tel. 06056 8570
Treffen bei Schlüchtern

Osteoporose SHG Bad Soden

Anette Gabriel, Tel. 0171 5201420

Osteoporose SHG Gelnhausen e.V.

Sandra Felsmann, Tel. 06051 9073031

Parkinson Regionalgruppe Gelnhausen

Kirstin Reiß, Tel. 06048 5019592
Treffen in Gelnhausen/ Höchst

Pflegende Angehörige

Susanne Zellmer, Tel. 0151 20747809
Treffen in Gelnhausen

Prostatakrebs**Selbsthilfegruppe Gelnhausen**

Erich Frickel, Tel. 0160 5074374
Treffen in Gelnhausen

Restless Legs SHG

Gerhard Lauer, Tel. 06661 3429
Treffen in Schlüchtern

RVG Schädel-Hirnpatienten in Not-Selbsthilfegruppe

Maria Schübler, Tel. 09746 931201

Schlaganfall Gründau

Heinz Dietz, Tel. 06053 2696
Claus Witte, Tel. 0172 6694500
Treffen in Gründau-Lieblös

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit – heiterbiswolkig

Anja Hopp, Tel. 0160 93306017
Treffen in Gelnhausen

Skoliose Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Katrin Hummel, Tel. 0151 70862782
Treffen in Gelnhausen

Sternenkinder Gelnhausen Für Familien beim Fröhntod ihres Kindes

E-Mail: gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de
Sekos, Tel. 06051 4163

Sternenkinder Schlüchtern Für Familien beim Fröhntod ihres Kindes

Tanja Fritz, Tel. 0151 67601570

Stomagruppe Gründau

Eva Michelmann, Tel. 06051 5580

Tinnitus Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Hartmut Dankert, Tel. 06184 2057725

Leben mit der Trauer

Kontakt über Sekos, Tel. 06051 4163
Treffen in Gelnhausen

Trockenfrüchte – Selbsthilfegruppe für alkoholkranke Menschen

Inka Reitzel
E-Mail: trockenfruechte@gmx.de
Treffen in Bad Orb

Zwei Gesichter - Selbsthilfegruppe für manisch-depressive Menschen

E-Mail: stefan.schleicher@t-online.de
Treffen in Schlüchtern

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:



Ermöglicht durch das
Sozialbudget

HESSEN

