

# Selbsthilfe

Zeitschrift der Selbsthilfe-Kontaktstelle  
für Gelnhausen, Schlüchtern und Umgebung



Themen

· Demenz ·

· Autismus · Jubiläen ·

· Fachtag Demenz am 6.6.2025 ·

Von 13.00 bis 18.00 Uhr im Barbarossasaal, Main-Kinzig -Forum



**SEKOS** SELBSTHILFE.  
GEMEINSAM STARK.



Zertifizierte Kontaktstelle

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

Dr. Siegfried Giernat  
 Erster Vorsitzender  
 Bahnhofstraße 12  
 63571 Gelnhausen

Tel: 06051 4162 / 4163

Fax: 06051 4164

E-Mail: [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de)

[www.sekos-gelnhausen.de](http://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](mailto: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

Foto Titelseite: I-Stock Fotos

Facebook



Instagram



Mitglied des Paritätischen Hessen



Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen



## Inhalt

Impressum	2
Grußwort von Andreas Hofmann, Erster Kreisbeigeordneter des Main-Kinzig-Kreises	4
Grußwort von Dr. Siegfried Giernat, Erster Vorsitzender des Trägervereins der Sekos	5
Fachtag Demenz am 6.6.2025	6
Demenz	7
Pflegende Angehörige	8
Alleinerziehenden Treff	9
25 Jahre Guttempler Grimmelshausen	11
35 Jahre Osteoporose Selbsthilfegruppe Gelnhausen	12
Die Herausforderungen und Lösungen für Menschen mit Autismus im Main-Kinzig-Kreis	13
Resilienz	16
Tinnitus - der kleine Mann im Ohr	17
AD(H)S und fast jeder hat eine Meinung dazu...	19
Verzeichnis von Selbsthilfegruppen	20
Beitrittserklärung	23



## Grußwort von Andreas Hofmann, Erster Kreisbeigeordneter

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**  
**Andreas Hofmann**  
**Erster Kreisbeigeordneter**



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

### **Liebe Leserinnen und Leser,**

die Sekos Gelnhausen ist nun, neben Facebook, auch bei Instagram präsent. Dort und in der Selbsthilfe App finden Sie stets aktuelle Informationen zu gesundheitsbezogenen Vorträgen und Gruppengründungen.

In diesem Jahr setzt die Selbsthilfekontaktstelle mit einem Fachtag am 6. Juni einen Themenschwerpunkt auf Demenz. Mit dem Ansteigen der Lebenserwartung nimmt auch die Zahl der an Demenz leidenden Menschen zu. Die Deutsche Alzheimergesellschaft gibt eine Zahl von 1,8 Millionen Erkrankten für 2024 an und

für 2023 eine Zahl von um 364.000 bis 445.000 neu erkrankter Menschen.

Eine Vielzahl der Betroffenen wird in häuslicher Pflege von Angehörigen betreut. Hierbei sind die pflegenden Angehörigen oft überlastet und schaffen es nicht mehr, den notwendigen physischen und psychischen Ausgleich in ihren Alltag zu integrieren. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige kann helfen, die eigenen Bedürfnisse und Entlastungsmöglichkeiten im Austausch mit anderen zu fokussieren. Über die eigene Situation zu sprechen hilft, besonders wenn die Gesprächspartner Menschen sind, die aufgrund eigener Erfahrungen einen kompetenten Zugang zu den Gesprächsinhalten haben.

Das Thema Demenz betrifft auch Menschen, die einen Schlaganfall hatten, an der Parkinson-Krankheit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, starkem Übergewicht, Schädel-Hirn-Verletzungen, Depressionen und Dauerstress leiden sowie Menschen mit einem übermäßigen Alkoholkonsum; bei diesen Personengruppen besteht ein erhöhtes Risiko für eine Demenzerkrankung.

Der Main-Kinzig-Kreis, Abteilung Leben im Alter, die Demenzbeauftragte des Kreises, Frau Simone Grecki-Runde und die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen richten einen Fachtag Demenz aus am Freitag, dem 6. Juni im Barbarossasal des Main-Kinzig-Forums.

Zum Programm schauen Sie bitte auf die folgende Seite. Wir möchten Sie herzlich einladen, den Fachtag Demenz zu besuchen und dort mit Experten und Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen.

**Ihr**

**Siegfried Giernat  
1. Vorsitzender**

**Fachtag Demenz  
am 6. Juni 2025  
13.00 bis 18.00 Uhr  
im Barbarossaaal  
des Main-Kinzig-Forums**

**Vorträge**

**Maria isst - was Prosecco  
mit loslassen zu tun hat.**

**Stephan Wolff**

**Demenzen -  
eine Krankheit der Familie?**

**Olaf Rosendahl**

**Deutsche Alzheimer  
Gesellschaft**

**Informationen zu Leistungen  
der Pflegeversicherung, Pflege-  
graden und Unterstützungs-  
angeboten des Pflegestütz-  
punktes.**

**Pflegestützpunkt Gelnhausen**

**Demenzparcour**

**Simone Grecki-Runde**

**Demenzbeauftragte des MKK**

**Vorträge beim Fachtag**

**Maria isst – Was Prosecco mit  
Loslassen zu tun hat**

Ein Angehöriger erzählt die Geschichte persönlicher Erfahrungen mit seiner Mutter. Sie hatte eine Demenz. Die Geschichte handelt davon, dass es nicht nur am Ende der Erkrankung, sondern auch schon am Anfang um Verlust, Trauer und Loslassen geht. Dem wird nicht

genügend Beachtung geschenkt. Wenn Verluste nicht erkannt und akzeptiert werden, gibt es kein Loslassen. Dann wird es schwer, Möglichkeiten zu entdecken und zu nutzen. Umgekehrt: Wenn's gut läuft, hilft das Loslassen den Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Dann ist sogar ein Leben in den eigenen vier Wänden bis zum Schluss möglich.

**Stephan Wolff**

**Demenzen –  
eine Krankheit der Familie?**

Ein gutes Leben mit Demenz ist möglich – aber wie? Bei einer Demenz kommen viele, ganz unterschiedliche Faktoren zusammen – und das oft unerwartet und schwer absehbar. Da sind auf der einen Seite die Herausforderungen, die sich durch die kognitiven Symptome, wie z.B. die Beeinträchtigung des Gedächtnisses oder Schwierigkeiten bei der Orientierung stellen. Auf der anderen Seite stellt sich die Herausforderung an die Umwelt, diese Symptome auszugleichen, zu kompensieren. Nicht zuletzt aus diesem Grunde spricht man von Demenzen auch als einer „Krankheit der Familie“: Es gilt, mit der Demenz (neu) leben zu lernen, eine neue Normalität zu finden. Um den Herausforderungen eines Lebens mit Demenz begegnen zu können, stellt die Selbsthilfe einen wesentlichen Faktor dar. Oft unterschätzt, ist Selbsthilfe eine kraftvolle Ressource zum Aufbau und Erhalt der Resilienz von Betroffenen und Angehörigen.

**Olaf Rosendahl**



## Demenz

Der Begriff Demenz bezeichnet eine Kombination bestimmter Krankheitssymptome. Betroffen sind nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation von 2023 weltweit über 55 Millionen Menschen.

Der Begriff ‚Demenz‘ leitet sich von lateinisch ‚demens‘ für ‚unvernünftig‘ ab und bezeichnet unter anderem ein Nachlassen der geistigen Kräfte. Die Symptome umfassen Einbußen an kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten, vor allem Kurzzeitgedächtnis und Denkvermögen, Sprache und Motorik sind betroffen. „Somit erschüttert eine Demenz das ganze Sein des Menschen – seine Wahrnehmung, sein Verhalten und sein Erleben.“<sup>1</sup> Die häufigste Form der Demenz ist mit 60 bis 70 % aller Fälle die Alzheimer-Krankheit.

„Die Erkrankung ist mit einem hohen Maß an Verlust eigenständiger Lebensführung und Lebensqualität der Betroffenen und

hohen Belastungen ihrer Angehörigen verbunden. Mit höherem Lebensalter nimmt die Häufigkeit von Demenz zu.“<sup>2</sup>

Bis zu 40 Prozent aller Parkinson-Patienten erkranken im späteren Krankheitsverlauf auch an einer Demenz.<sup>3</sup> Bei der sogenannten Parkinson-Demenz treten die Haupt-Symptome dieser zwei Krankheitsbilder kombiniert auf.

Bekannt ist der Uhrentest<sup>4</sup> bei Demenzpatienten. Potentiell von Alzheimer / Demenz Betroffene werden gebeten, eine bestimmte Uhrzeit zu zeichnen. In obigem Bild ist links eine Zeichnung von einem Gesunden, in der Mittel eine Zeichnung von einem Menschen in frühem Stadium der Alzheimer-Demenz und rechts eine Zeichnung eines Erkrankten im spätem Stadium. Dieser Test kann zur Früherkennung einer Demenz genutzt werden. Untersucht werden Gedächtnisleistung und Raumwahrnehmung. Der Test ermöglicht Rückschlüsse auf demenzielle Veränderungen.

1 Zit. n. Bundesgesundheitsministerium,

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-demenz/was-ist-demenz.html>

2 Zit. n. Robert Koch Institut, [https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/D/Demenz/Demenz\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/D/Demenz/Demenz_node.html)

3 Hier nach: <https://www.pflege.de/krankheiten/parkinson/demenz/>

4 Graphik von Mattson M - Image file from Mattson M (2014). "Superior pattern processing is the essence of the evolved human brain". *Frontiers in Neuroscience*. DOI:10.3389/fnins.2014.00265. PMID 25202234. PMC: 4141622., CC BY 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37933784>

In der Medizin wird zwischen primären und sekundären Demenzen unterschieden. Bei den primären Demenzen gehen Gehirnzellen und die Verbindungen zwischen diesen verloren. Die Alzheimer-Demenz ist eine Form der primären Demenzen, diese sind nicht heilbar.

Sekundäre Demenzen sind Folgeerscheinungen von Krankheiten, die nicht den Abbau von Gehirnzellen verursachen, sie treten selten auf. Ausgelöst werden sekundäre Demenzen zum Beispiel durch Stoffwechselerkrankungen, Vitaminmangel, Depressionen und Medikamente. Oft ist es schwierig zu erkennen, wenn demente Menschen unter Schmerzen leiden, weil sie keine Auskunft mehr darüber geben können, ob sie Schmerzen haben, wo diese auftreten und wie intensiv diese sind.

Die Alzheimer-Demenz ist<sup>5</sup> nach dem Arzt Alois Alzheimer benannt, der diese Krankheit 1906 erstmals beschrieb. Von Alzheimer betroffen sind fast ausschließlich Menschen höheren Alters ab 65, mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko. Die Alzheimer-Demenz ist mit 50–70% der Betroffenen die häufigste Demenzform. In der Gruppe der 85 bis 89-jährigen sind bei 23% Symptome der Alzheimer-Erkrankung nachweisbar. Die ererbte Form von Alzheimer-Demenz betrifft nur einen kleinen Prozentsatz der Erkrankten, diese Form tritt in der Regel vor dem 65. Lebensjahr auf. Alzheimer-Demenz ist eine fortschreitende Krankheit, durch das Absterben von Gehirnzellen nehmen die Beschwerden zu.

„Für Menschen mit Demenz geht der Verlust des Gedächtnisses zu Beginn der Erkrankung oft mit Scham und Rückzug einher. Je mehr das Gedächtnis nachlässt, desto schwieriger wird es für sie auch, sich in der Welt zu orientieren.“<sup>6</sup>

Betroffene nehmen die Demenz als eine intrapsychische Veränderung wahr, gegen die sie nicht gegensteuern können. Sie fühlen sich hilflos, sind verwirrt und leiden unter dem zunehmenden Verlust von Kontrolle über ihren Alltag. Scham führt dazu, dass sie bemüht sind, ihre kognitiven Defizite zu verstecken. Demente Menschen fühlen sich oft überfordert und missverstanden, die Fähigkeit zur Kontrolle von Emotionen nimmt ab. Menschen mit Demenz reagieren bei Schwierigkeiten und Problemen häufig mit herausforderndem und aggressivem Verhalten. „Von einer Demenz Betroffene bemerken ihre Leistungsverluste meist schneller als alle anderen. Oft geraten sie aufgrund ihrer Gedächtnislücken völlig durcheinander und fühlen sich gedemütigt und beschämt.“<sup>7</sup>

**Roland Bauer**

## Pflegende Angehörige

Rund zwei Drittel der von Demenz Betroffenen werden von ihren Angehörigen zuhause versorgt. Der deutsche Alterssurvey<sup>8</sup> stellt fest, dass Angehörige von Menschen mit Demenz laut Studien höheren Belastungen ausgesetzt sind als Angehörige mit sonstigen Pflegeaufga-

5 Im Folgenden nach Wikipedia, <https://de.wikipedia.org/wiki/Alzheimer-Krankheit>

6 Zit.n. ebenda

7 Bundesgesundheitsministerium

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-demenz/mit-der-alzheimer-demenz-leben/schluesel-zum-verstehen-von-demenz.html>

ben.<sup>9</sup> Frauen unterstützen anteilig häufiger Menschen mit Demenz als Männer.

Während bei der Pflege im Allgemeinen häufig die Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags und die Wiederherstellung von Fähigkeiten im Vordergrund steht, sind bei der Pflege von Menschen mit Demenz oft Aufgaben wie die Erfüllung von Bedürfnissen zur Selbstbestimmung, Anerkennung, Geborgenheit und Sicherheit zentrale Inhalte.<sup>10</sup> Im Kontakt mit dem betroffenen Angehörigen wird es im Verlauf der Erkrankung immer wichtiger, sich in die Gefühle des Betroffenen hineinzuversetzen.<sup>11</sup>

Häufige Folgen der Pflegetätigkeit für Angehörige sind, dass diese nicht die Zeit und Kraft finden, ihre sozialen Kontakte aufrecht zu erhalten und nach und nach isoliert leben, dass sie oft ihre eigenen Bedürfnisse den Anforderungen der Pflege unterordnen. Überbelastung und Isolation können zur Minderung der Lebensqualität und zu Krankheitssymptomen wie beispielsweise Depressionen führen. An dieser Problematik setzen Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige an, sie bieten Raum, in dem es nicht nur um die gepflegte Person geht, sondern primär um die Selbstsorge der Angehörigen, um ihre Entlastung und Bedürfnisse.

**Roland Bauer**



## Alleinerziehenden Treff

### *Zur Situation von Alleinerziehenden*

In Deutschland leben 1,7 Millionen Alleinerziehende mit Kindern unter 18 Jahren, diese Zahl veröffentlichte der 10. Familienbericht des Bundesfamilienministeriums vom 15.01.25. Der Großteil der Alleinerziehenden sind Mütter, der Anteil der Väter wächst jedoch stetig und lag 2023 bereits bei 18%. „Alleinerziehende Mütter sind dem Bericht zufolge besonders oft von Armut bedroht. Obwohl sie überwiegend erwerbstätig sind, sind viele auf ergänzende Sozialleistungen angewiesen. Viele Mütter gehen durch die Fokussierung auf Sorgearbeit und Ausstieg oder Reduzierung ihrer Erwerbsarbeit, hohe finanzielle Risiken ein. Entsprechend ist das Armutsrisiko von alleinerziehenden Müttern etwa drei Mal höher als das von

8 Der Deutsche Alterssurvey (DEAS) ist eine bundesweit repräsentative Studie von Personen in Privathaushalten ab 40 Jahren, die seit 1996 wiederholt durchgeführt wird.

9 Hier nach: Zur Situation unterstützender und pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz, Deutsches Zentrum für Altersfragen, [https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/DZA\\_Aktuell/DZA-Aktuell\\_04\\_2022\\_Pflege-Demenz.pdf](https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/DZA_Aktuell/DZA-Aktuell_04_2022_Pflege-Demenz.pdf)

10 ebenda

11 Hier und im Folgenden nach: Bundesministerium für Gesundheit, [gesund.bund.de](https://gesund.bund.de). <https://gesund.bund.de/pflege-menschen-mit-demenz#gedaechtnis-und-verstaendnis>

Müttern in Paarbeziehungen.“ Durch die alleinige Versorgung der Kinder und oftmals knappere finanzielle Ressourcen, können Alleinerziehende in geringerem Ausmaß am gesellschaftlichen Leben teilhaben; auch die Möglichkeit Freizeitaktivitäten auszuleben ist, durch die Situation der alleinigen Verantwortung und Betreuung der Kinder, in der Regel eingeschränkt.

### *Beratungs- und Unterstützungsangebote für Alleinerziehende*

Psychosoziale Unterstützung zu Erziehungsfragen, zum Zusammenleben mit Kindern und für besonders belastende Lebenssituationen wie beispielsweise auch eine Trennung oder Scheidung, bieten Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche. Mütter, Väter aber auch Kinder können sich alleine oder gemeinsam mit Ihren Anliegen an die Fachstelle wenden und erhalten zeitnah, kostenfrei und vertraulich eine individuelle Unterstützung durch die unterschiedlichen Beratungsfachkräfte. Für die Regionen des Altkreises Schlüchtern und Gelnhausen ist die Beratungsstelle des ZKJF mit Ihrem Hauptsitz in Gelnhausen, Phillip Reis Str. 2 und der Außenstelle in Schlüchtern zuständig.

Über die Hälfte aller ratsuchenden Eltern, die die Beratungsstelle aufsuchen, betreut ein Kind überwiegend alleinverantwortlich. Daher ist die Situation der Alleinerziehenden für die Beratungsstelle von zentraler Bedeutung.

Neben der psychosozialen Beratung, der Trennungs- und Scheidungsberatung so-

wie der Unterstützung getrennt lebender Eltern durch Umgangsberatung und Umgangsanhörungen sowie dem Angebot eines sogenannten ‚Umgangscafes‘, unterstützt das ZKJF in Kooperation mit der SEKOS den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende. In dieser Form haben sich engagierte Eltern bereits vor der Corona Pandemie getroffen und gegenseitig unterstützt. Nun haben sich einige interessierte alleinerziehende Mütter und Väter erneut für diese Gruppe engagiert und gestalten die Treffen aktuell jeden zweiten Mittwoch im Monat am späten Nachmittag/frühen Abend. Das Ziel der Gruppe ist es Kontakte unter Gleichgesinnten zu knüpfen, sich gegenseitig zu unterstützen und zu vernetzen, um z.B. gemeinsame Freizeit erleben zu können oder Betreuungsengpässe zu bewältigen.

Die Zahl der Alleinerziehenden in Deutschland ist hoch und steigt weiter. Die Beratungsstelle hat regen Zulauf und Anfragen. Die Selbsthilfegruppe ist ein Versuch Alleinerziehende zu Empowern und bzgl. spezifischer Bedarfe zu unterstützen.

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/presse/pressemitteilungen/familienbericht-jede-fuenfte-familie-allein-oder-getrennterziehend-254392>

**Hella Gabler / Felicitas Meissner Mousa**

Zentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe  
Main-Kinzig gGmbH



Jubiläumsfeier 25 Jahre Guttempler Gemeinschaft Grimmelshausen am 12.11.2024

## 25 Jahre Guttempler Grimmelshausen

Das 25. Jubiläum der Guttempler-Gemeinschaft-Grimmelshausen<sup>12</sup> am 12.11.2024 ist ein markanter Gedenkstein, der auf dem Weg aus der Vergangenheit in die Zukunft führt. Die Feier hierzu bildet einen besonderen Glanzpunkt unserer Gemeinschaft.

Vor 25 Jahren gründeten ein paar ehrbare Bürger im Dorfgemeinschaftshaus in Gelnhausen-Meerholz die Guttempler-Gemeinschaft-Grimmelshausen.

Um es genauer zu sagen, waren es zehn Gründungsmitglieder, die laut Satzung die Gemeinschaft ins Leben riefen. Von diesen zehn sind heute leider nur noch drei aktiv, Bruder Waldmann, Bruder Lesny



und Bruder Waschinger. Denn einige sind durch den Tod von uns gegangen.

Darum werden wir weiterarbeiten, um anderen Menschen zu helfen und sie wieder ins normale Leben zurückzuführen.

Auch haben wir zwei Jubilare: Schwester Ingeborg hatte ihren zwölften Ehrentag und Schwester Petra ist jetzt fünf Jahre Gruppenmitglied der Guttempler Grimmelshausen.

**Dieter Kleinhens,**  
Hochtempler

---

12 Bild: Bauer



## 35 Jahre Osteoporose Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Im August 2024 kamen auf Einladung der Osteoporose-Selbsthilfegruppe Gelnhausen<sup>13</sup> e.V. zahlreiche Mitglieder und Ehemalige, als auch geladene Gäste im Restaurant Fellini in Gelnhausen zusammen, um bei Kaffee und Kuchen das doppelte Vereinsjubiläum zu feiern.

Vor 35 Jahren hatten engagierte Frauen den Verein gegründet, um gemäß dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“ zusammen Funktionsgymnastik zu machen, gesellige Zeit miteinander zu verbringen und vom gemeinsamen Erfahrungsaustausch zu profitieren.

Seit 30 Jahren ist der Verein dem Bundes-selbsthilfeverband Osteoporose angeschlossen. Der damalige Vorstand der Selbsthilfegruppe hat die Wichtigkeit und den Nutzen erkannt, einem Dachverband anzugehören. Dem BfO gehören mittlerweile rund 300 Selbsthilfegruppen in Deutschland mit ca. 15.000 Mitgliedern an. Der BfO unterstützt die Gründung, Organisation und Finanzierung von Selbst-

hilfegruppen, vertritt die Interessen der von Osteoporose betroffenen Menschen im Gesundheitswesen und informiert die Öffentlichkeit über die Krankheit und ihre Folgen. Zudem werden Seminare für Gruppenleiter organisiert, Funktionstraining angeboten und ganz wichtig, der Patienten-kongress anlässlich des Weltosteoporose-tages organisiert.



Die Maskottchen Mucki und Schmacki durften beim Jubiläum natürlich nicht fehlen. Die eine Holzmaus mit Gewichten steht für das Training, die andere mit dem Stück Käse für die kalziumreiche Ernährung im Kampf gegen die Osteoporose.

Die Vorsitzende des BfO, Gisela Klatt, betonte in ihrer Rede die Wichtigkeit der Selbsthilfegruppen als Anlaufstelle, um den eigenen Weg im Umgang mit der Osteoporose zu finden. Früher sei nur darüber geredet worden, dass sich „jemand kaputt geschafft hat“, anstatt die

13 Bild: Osteoporose Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Krankheit gezielt anzugehen. Diese Zeiten seien glücklicherweise vorbei.

Elfriede Günther nahm den Dank der Gruppe für die Bereitstellung der Räumlichkeiten im Namen der Stadt Gelnhausen gerne entgegen. Vom Landesverband gratulierte die stellvertretende Vorsitzende Christiane Nake, von der Selbsthilfegruppe in Bad Soden-Salmünster überbrachte die erste Vorsitzende Anette Gabriel die Glückwünsche zum Jubiläum. Dr. Roland Bauer vertrat die Sekos Gelnhausen, mit der die Selbsthilfegruppe eng zusammenarbeitet.

Neben einem Einblick in die Vereinsgeschichte, der von der ehemaligen Vorsitzenden Friedgard Caspritz vorgetragen wurde, wurden an diesem schönen Nachmittag viele Dankesworte gesprochen: An die derzeitige Gymnastiklehrerin Edeltraut Mihm-Horst, als auch an Sigrid Blaich-Horn, die lange die Wassergymnastik anbot. An alle Vereinsmitglieder, die sich aktuell und in der Vergangenheit engagiert haben. Denn der Verein lebt von seinen Mitgliedern. Dies wurde bei der Jubiläumsfeier und beim Vereinsausflug, der im Sommer nach Seligenstadt führte, deutlich.

Umrahmt wurde die Feier mit musikalischer Unterhaltung durch Maria und Stephan Schwarzer, die Wiener Kaffeehausmusik darboten.

### **Sandra Felsmann,**

1. Vorsitzende der Osteoporose Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Selbsthilfegruppe **AUTISMUS**  
im Main Kinzig Kreis

## Die Herausforderungen und Lösungen für Menschen mit Autismus im Main-Kinzig-Kreis

Autismus ist eine komplexe neurologische Entwicklungsstörung, die das Leben der Betroffenen und ihrer Familien tiefgreifend beeinflusst. Im Main-Kinzig-Kreis setzt sich die Selbsthilfegruppe Autismus im MKK unter der Leitung von Marina Röhrig und Lea Beran intensiv für die gesellschaftliche Teilhabe und die Rechte von Menschen mit Autismus ein. Dieser Artikel beleuchtet die Herausforderungen, denen autistische Menschen und ihre Familien gegenüberstehen und stellt mögliche Lösungen vor.



### **Die Herausforderungen des Alltags**

Für autistische Kinder und deren Familien ist der Alltag oft unvorstellbar schwer und kräftezehrend. Ohne adäquate Unterstützung sind ihre Ressourcen schnell aufgebraucht, was zu herausforderndem Verhalten und/oder Erschöpfung führen kann. Zwei häufige Bewältigungsstrategien sind das Maskieren und der Rückzug. Beim Maskieren passen sich autistische Kinder dem Verhalten anderer an, um nicht aufzufallen, was jedoch sehr viel Energie kostet und zu Burnout, Depressionen und Angststörungen führen kann. Der Rück-

zug aus der Gesellschaft ist eine weitere Strategie, die jedoch zu Isolation und Missverständnissen führt.

### **Erklärungsmodelle der besonderen Wahrnehmung**

Die besonderen Wahrnehmungen und Verarbeitungsprozesse von Menschen mit Autismus lassen sich durch drei zentrale Erklärungsmodelle beschreiben: die Theory of Mind, die Zentrale Kohärenz und die Exekutive Funktion. Diese Modelle helfen, das Verhalten und die Herausforderungen von Menschen mit Autismus besser zu verstehen.

#### **Theory of Mind**

Die Theory of Mind beschreibt die Fähigkeit, Annahmen über die Gedanken und Gefühle anderer Menschen zu bilden. Menschen mit Autismus haben oft Schwierigkeiten, die Perspektiven anderer zu verstehen und deren Gedanken und Gefühle zu erkennen. Dies führt dazu, dass sie Meinungen, Absichten und Emotionen anderer nicht richtig interpretieren können, was zu Missverständnissen und sozialer Isolation führen kann.

#### **Zentrale Kohärenz**

Die Zentrale Kohärenz bezieht sich auf die Fähigkeit, Details zu einem sinnvollen Ganzen zusammenzufügen. Menschen mit Autismus neigen dazu, sich auf einzelne Details zu konzentrieren, anstatt das große Ganze zu sehen. Dies erschwert es ihnen, Zusammenhänge zu erkennen und relevante Informationen zu filtern. Die Folge sind Überforderung, Reizüberflutung und Schwierigkeiten im sozialen Austausch.

### **Exekutive Funktion**

Die Exekutive Funktion umfasst die Fähigkeit, Handlungen zu planen und zu organisieren, um ein Ziel zu erreichen. Menschen mit Autismus haben oft Schwierigkeiten, ihre Handlungen zu strukturieren und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Dies führt zu Problemen bei der Aufgabenbewältigung und im Alltag.

### **Welche Schwierigkeiten führen nun fatalerweise dazu, dass Menschen mit Autismus oft zur Strategie des Maskierens greifen?**

Die Schwierigkeiten, die mit den Erklärungsmodellen der besonderen Wahrnehmung und Verarbeitung bei Menschen mit Autismus einhergehen, führen oft zur Strategie des Maskierens. Da autistische Menschen Schwierigkeiten haben, die Gedanken und Gefühle anderer zu verstehen (Theory of Mind), Details zu einem sinnvollen Ganzen zusammenzufügen (Zentrale Kohärenz) und ihre Handlungen zu planen und zu organisieren (Exekutive Funktion), fühlen sie sich häufig überfordert und missverstanden.

Um in sozialen Situationen nicht aufzufallen und den Erwartungen ihrer Umgebung gerecht zu werden, greifen sie daher oft auf das Maskieren zurück. Diese Strategie ermöglicht es ihnen, sich anzupassen und scheinbar "normales" Verhalten zu zeigen, obwohl dies mit erheblichem Stress und Energieaufwand verbunden ist.

### **Maskieren**

Maskieren bezeichnet das Verhalten, bei dem Menschen mit Autismus versuchen, ihre natürlichen Reaktionen oder Verhaltensweisen so anzupassen, dass sie gesellschaftlichen Normen oder Erwartun-

gen entsprechen. Dies kann beinhalten, dass sie Emotionen unterdrücken, bestimmte soziale Signale nachahmen oder sich in bestimmten Situationen „normaler“ verhalten, um nicht aufzufallen.

Für autistische Kinder bedeutet das Maskieren, insbesondere in der Schule, oft eine enorme geistige und emotionale Anstrengung. Es kommt nahezu täglich zu Erschöpfung, Angst und einem Gefühl, einfach nicht mehr leisten zu können. Diese Anpassung kostet sehr viel Energie und führt langfristig zu einer Verschlechterung des Selbstwertgefühls und zu emotionalen Belastungen. Ein Bewusstsein für diese Herausforderung und ein respektvoller Umgang mit autistischen Menschen können helfen, das Maskieren zu reduzieren und authentische Begegnungen zu fördern.

### **Veranstaltungen und Projekte der Selbsthilfegruppe Autismus im MKK**

Die Selbsthilfegruppe Autismus im MKK plant für das Jahr 2025 wieder zahlreiche Veranstaltungen, die sowohl den Betroffenen als auch ihren Familien zugute kommen sollen. Ein besonderes Highlight ist der erneute Start der Kinder- und Jugendgruppe "Time Aut", die im Kultur- und Begegnungszentrum stattfindet und sich an Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren richtet. Diese Gruppe bietet den Kindern einen sicheren Raum, in dem sie sich ohne Druck und Vorurteile entfalten können.

Darüber hinaus sind verschiedene kulturelle und bildende Veranstaltungen geplant. Dazu gehören ein Comedy-Programm inkl. Lesung und Diskussionsrunde mit Jan Philipp Zymny (Autor und Slam Poet), ein Workshop mit Ludo Vande

Kerckhove (erfahrener Therapeut, Coach und Berater, der sich auf Autismus und Kommunikation spezialisiert hat) und Vorträge mit anderen renommierten Referenten. Diese Veranstaltungen bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch wertvolle Informationen und Unterstützung für die Familien.

Ein weiteres wichtiges Projekt in diesem Jahr ist das „Alltagshelden“ Projekt, das darauf abzielt, gewaltfreie Kommunikation und Konfliktlösung zu fördern. Zudem plant die Gruppe einen gemeinsamen Besuch im Frankfurter Fußballstadion, um den Kindern und ihren Familien unvergessliche Erlebnisse zu ermöglichen.

### **Die Bedeutung der Vielfalt und Teilhabe**

Die Vielfalt der angebotenen Aktivitäten ist von großer Bedeutung für die Eltern und Kinder. Sie ermöglicht es den Familien, verschiedene Interessen und Bedürfnisse zu berücksichtigen und bietet den Kindern die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln und ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Die Teilhabe an der Gesellschaft ist für Menschen mit Autismus besonders wichtig, da sie ihnen hilft, soziale Kompetenzen zu entwickeln und sich als wertvolle Mitglieder der Gemeinschaft zu fühlen.



### **Warum all dies nützlich ist**

Die Unterstützung durch die Selbsthilfegruppe und die Teilnahme an den verschiedenen Veranstaltungen und Projek-

ten sind für die betroffenen Familien von unschätzbarem Wert. Sie bieten nicht nur praktische Hilfe und Informationen, sondern auch emotionale Unterstützung und ein Gefühl der Gemeinschaft. Durch den Austausch mit anderen Betroffenen und Experten können die Familien wertvolle Strategien und Lösungen für den Alltag entwickeln. Die Kinder profitieren von den sozialen Kontakten und den vielfältigen Erfahrungen, die ihnen helfen, ihre Fähigkeiten zu stärken und ihr Selbstbewusstsein zu fördern.

### Fazit

Die Herausforderungen für Menschen mit Autismus und ihre Familien sind vielfältig und erfordern ein tiefes Verständnis und spezialisierte Unterstützung. Die Selbsthilfegruppe Autismus im MKK setzt sich dafür ein, dass autistische Menschen die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, um ein würdiges und erfülltes Leben zu führen. Durch den Austausch in der Selbsthilfegruppe und das Verständnis der besonderen Wahrnehmungen und Verarbeitungsprozesse können wichtige Schritte in Richtung Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe gemacht werden. Die geplanten Veranstaltungen und Projekte für 2025 bieten den Familien wertvolle Unterstützung und unvergessliche Erlebnisse, die ihnen helfen, die Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen.

Jeder Interessierte ist herzlich willkommen und kann gerne über unsere Homepage, Instagram oder via E-Mail (marina.r@gmx.net) Kontakt aufnehmen.

**Marina Röhrig**

## Resilienz

Resilienz (vom lateinischen *resilire*: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften) ist ein heute viel verwendeter Begriff. Ursprünglich wurde Resilienz verwendet, um in der Physik Werkstoffe zu kennzeichnen, die eine hohe Elastizität besitzen und nach einer Verformung schnell wieder ihre ursprüngliche Form annehmen. Als Resilienz bezeichnet man eine psychische Widerstandsfähigkeit, resiliente Menschen können herausfordernde Situationen oder Krisen meist gut bewältigen. Resilienz bezeichnet den Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren.<sup>14</sup> Diese Fähigkeit ist bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Ressourcen, die resilientes Verhalten begünstigen, sind zum Beispiel ein stabiles Selbstwertgefühl, eine positive Lebenshaltung, soziale Kompetenz und ein unterstützendes soziales Umfeld. Resiliente Menschen nutzen unterstützende Faktoren wie die Familie und das Gesundheitssystem. Mit dieser Unterstützung und eigenen Kompetenzen gelingt es ihnen auf lange Sicht, an Herausforderungen und sogar an traumatischen Erlebnissen zu wachsen.<sup>15</sup>

Ein Beispiel hierfür ist der Psychiater Victor Frankl. Victor Frankl überlebte vier Konzentrationslager, Theresienstadt, Auschwitz, das KZ-Außenlager Kaufering III und das KZ-Außenlager Kaufering IV des KZs Dachau, bis er im April 1945 von der US-Armee befreit wurde. Seine Eltern, seine Frau und sein Bruder überlebten die Konzentrationslager nicht.

Victor Frankl, Neurologe und Psychiater,

<sup>14</sup> Hier nach Wikipedia, Resilienz

<sup>15</sup> Gesundheitsministerium, <https://gesund.bund.de/resilienz>

schrieb ein Buch über seine Erfahrungen in den Lagern mit dem Titel „... trotzdem ja zum Leben sagen“. Victor Frankl wurde zum Begründer der Logotherapie und des dazugehörigen Konzeptes des menschlichen Daseins, das er „Existenzanalyse“ nannte. „Die Logotherapie beruht auf Franks Überzeugung, dass der Mensch nach einem Sinn im Leben strebt und dass er krank wird, wenn er keinen Sinn in seinem Leben sieht.“<sup>16</sup>

Bereits kurz nach Kriegsende vertrat Victor Frankl die Ansicht, dass vor allem Veröhnung ein sinnvoller Ausweg aus den Katastrophen des Weltkriegs und der Schoah sei und dass es keine kollektive Schuld geben könnte.<sup>17</sup>

Viele Wissenschaftler vertreten die Position, dass Resilienz keine angeborene Eigenschaft ist, sondern im Verlauf des Lebens entwickelt wird. Sie entsteht durch ein Zusammenspiel vieler Faktoren, darunter auch einige angeborene.<sup>18</sup>

Der Neurowissenschaftler Raffael Kalisch, zählt vor allem drei erbliche Faktoren auf:

- Intelligenz hilft, kreative Wege aus Krisen zu finden;
- Optimismus schafft das Vertrauen, dass sich alles zum Guten fügen wird;
- Extraversion erleichtert es, auf Mitmenschen zuzugehen und soziale Bindungen zu knüpfen.<sup>19</sup>

Resiliente Haltungen lassen sich zu einem gewissen Grad trainieren, die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann diese Faktoren verstärken.

**Roland Bauer**



Bild: Judith Gerner

## Tinnitus - der kleine Mann im Ohr

Stellen Sie sich vor, eines morgens aufzuwachen und irgend etwas pfeift. Sie denken vielleicht an die Heizung oder an eine Kreissäge in der Nachbarschaft. Ist es aber nicht, das Geräusch ist direkt in Ihrem Ohr. Es lässt sich auch nicht abstellen, ist laut und lästig. Stellen Sie sich weiter vor, dieser Pfeifton begleitet Sie über Wochen, Monate und Jahre.....

Wenn dann noch ein Hals-Nasen-Ohrenarzt Sie mit den Worten „Damit müssen Sie leben“ entlässt, dann ist Stress, ja Verzweiflung und Verlust an Lebensqualität vorprogrammiert.

Genauso schildern Betroffene ihren Zustand, wenn sie uns aufsuchen. Ohrengeräusche sind akut, wenn sie nicht länger

16 Zit.n. Wikipedia, Victor Frankl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Viktor\\_Frankl](https://de.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl)

17 Hier nach: Wikipedia, Victor Frankl, [https://de.wikipedia.org/wiki/Viktor\\_Frankl](https://de.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl)

18 Hier nach Katharina Jakob: Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke, in Geo

<https://www.geo.de/magazine/geo-wissen/19986-rtkl-widerstandskraft-resilienz-das-geheimnis-der-inneren-staerke>

19 ebenda

als drei bis vier Monate andauern. Hier gibt es diverse Therapiemöglichkeiten, z.B. mit Kortison. Von chronischem Tinnitus spricht man, wenn dieser länger besteht. Hier sind andere Therapien sinnvoll, z. B. Aufklärung, Habituation oder eine kognitive Gesprächstherapie. Die Auslöser für das Symptom sind bis heute nicht wirklich erforscht, auf jeden Fall spielt Stress dabei eine Schlüsselrolle.

Für Deutschland schätzt die „Deutsche Tinnitus-Liga“, dass rund 19 Millionen Menschen bereits einen Tinnitus erlebt haben, 2,7 Millionen von einem anhaltenden Tinnitus betroffen sind und davon fast eine Million sehr stark unter der Erkrankung leiden muss.

Die Besucher kommen in unsere Gruppe, um mehr über ihren jeweils ganz individuellen Tinnitus zu erfahren und im Austausch mit anderen Betroffenen über Therapieformen und Behandlungen zu sprechen. Selbst in Zeiten des Internets ist Selbsthilfe - Austausch und Aufklärung - ein hervorragender Weg, wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.

Als die Tinnitus-Selbsthilfegruppe vor dreißig Jahren startete, waren Informationen zum Thema nur schwer zu finden. Deshalb war es 1993 der beste Zeitpunkt, die Gruppe in der jetzigen Form zu gründen, um hier zu helfen. Die Gruppe, die seit vielen Jahren unter dem Dach der SEKOS Gelnhausen Zuhause ist, konnte sicher schon vielen Menschen eine hilfreiche Anlaufstelle sein. Dabei werden wir hervorragend von dort unterstützt.

Der Initiativkreis unserer SHG gibt sich viel Mühe, ein attraktives Jahresprogramm zusammenzustellen. Neben „normalen“ Gruppentreffen mit Blitzlicht, Austausch

und Sprechen über das eigene Befinden und gemachte Erfahrungen, machen wir Wanderungen und Workshops sowie einen Adventskaffee. Damit neue Mitglieder besser betreut werden können und ihr Redebedürfnis die Struktur der Sitzung nicht allzu sehr belastet, bieten wir eine sogenannte „Akutinfo“ an, in der vor den Gruppentreffen eine persönliche Beratung stattfindet.

Regelmäßig finden zehn bis fünfzehn Personen den Weg zu uns, bei Fachvorträgen auch einmal dreißig bis vierzig. Unsere Besucher kommen oft aus dem Raum Gelnhausen, Hanau oder Büdingen, aber auch aus dem Kahlgrund oder Maintal. Die Treffen der Gruppe finden jeden zweiten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr in der SEKOS statt. Dabei bemühen wir uns um eine Atmosphäre des Vertrauens und der Harmonie, da es sehr wichtig ist, nicht neuen Stress, der den Tinnitus begünstigt, entstehen zu lassen.

So führte die Selbsthilfegruppe Gelnhausen über die 30 Jahre echte Experten und Betroffene zusammen, um zu informieren und Unterstützung bei der Bewältigung zu bieten. Manchmal hilft leise Musik oder andere Geräusche, zum Beispiel ein Zimmerspringbrunnen oder ein „Noiser“, der mit einem weißen Rauschen quasi den Tinnitus „umspült“.

Die Betroffenen haben in der Regel Kommunikations- und Schlaf einschränkungen, nicht selten treten auch psychische Probleme auf, für die die Angehörigen nicht immer Verständnis haben.

Unser Ziel ist es, durch die Teilnahme an dem Gruppenleben, besser mit Ohrgeräuschen leben zu können.

**Hartmut Dankert**

## AD(H)S und fast jeder hat eine Meinung dazu...

„Ach, ihr Kind hat AD(H)S...“ Und ich höre schon den Gedanken im Kopf meines Gegenübers, auch wenn er oder sie ihn nicht ausspricht. „Das ist doch nur eine Ausrede... die Eltern können keine Grenzen setzen, haben keine Lust ihr Kind zu erziehen oder lassen das Kind zu viele Medien konsumieren!“ Lehrer: „Der oder die kann ja, wenn er/sie will, das sehe ich doch, wenn er/sie etwas machen soll, was ihm/ihr Spaß macht, geht es doch auch, der/die will bloß nicht!“

Das ist nur ein kleiner Ausschnitt der Vorurteile, mit denen Eltern von Kindern mit AD(H)S sich konfrontiert sehen. Ein Kind, das anders tickt und mit den Anforderungen in der Schule, zu Hause und im Verein nicht klarkommt, ist eine enorme Herausforderung für Eltern. Zu jeder Zeit aufmerksam sein, alles mitbekommen, nie was vergessen und immer cool reagieren, auch wenn man gekränkt oder angegriffen wird. All das ist genau das, was Kinder und auch Erwachsene mit AD(H)S überhaupt nicht gut können.

Die beiden Hauptsymptome bei AD(H)S sind die mangelnde Aufmerksamkeit oder leichte Ablenkbarkeit sowie die mangelnde Fähigkeit, sich selbst zu steuern. In der Wissenschaft geht man heute davon aus, dass AD(H)S eigentlich keine Krankheit im klassischen Sinne ist. Es handelt sich dabei um eine von der Norm abweichende kognitive Gehirnfunktion. Also um ein Gehirn, das nicht wie die das der meisten Menschen funktioniert, sondern anders. Man spricht dabei von einer neurotypischen und einer neurodivergenten Gehirnfunktion. Viele der Betroffenen ecken mit

ihrem Anderssein an, aber genau dieses Andersdenken hat auch enormes Potential, wenn es zugelassen und gefördert wird. Über ADHS gibt es noch sehr viel mehr zu lernen und wen das Thema interessiert, der kann sich auf der Website unseres Dachverbandes „ADHS Deutschland“ informieren oder sich über die SEKOS Gelnhausen App an uns wenden.

Und wer sind wir? Wir sind Eltern betroffener Kinder und selbst betroffene Erwachsene. Unsere Gruppe „Gänseblümchen“ für Eltern betroffener Kinder gibt es dieses Jahr bereits seit 20 Jahren in Schlüchtern, und wir haben im Lauf der Zeit etwa 50 Familien aus dem Kreis teilweise jahrelang betreut und noch viel mehr Menschen zu ADHS beraten. Manche der Eltern waren 15 Jahre in der Gruppe. Durch die Pandemie sind alte Mitglieder weggeblieben, aber mit viel Engagement ist inzwischen eine neue Gruppe entstanden: „Gänseblümchen 2.0“; und wir haben inzwischen sogar eine Gruppe für Erwachsene mit ADHS mit dem Namen „Chaos im Kopf“. Über die Jahre sind Freundschaften entstanden und wir haben unsere Kinder gegenseitig aufwachsen sehen. Manche der ehemaligen Kinder sind heute selbst schon Eltern. Sich in einer schwierigen Lebenssituation gegenseitig Halt zu geben verbindet und ist eine der besten Erfahrungen, die ich im Leben gemacht habe. In diesem Sinne bedanke ich mich bei allen ehemaligen und derzeitigen Teilnehmern für ihre Teilnahme und hoffe auf viele weitere tolle Gruppentreffen und ein tolles Fest zum 20-jährigen Bestehen der ADHS-Community im Main-Kinzig-Kreis im Mai dieses Jahres.

**Iris Kühn**



## 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**

Silvia Buder, Tel. 01522 4837813  
Treffen in Gelnhausen

### **Alleinerziehenden Gruppe**

Christian Trolldenier,  
Tel. 0176 55226844  
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. 0178 9335474  
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 Huntington**

Selbsthilfegruppen 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 Gelnhausen**

Jessica Franz, Tel. 0151 74541705

**Guttempler Gemeinschaft Barbarossa**

Otti Franz, Tel. 06055 6856  
Treffen in Freigericht - Somborn

**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: shg-schwerhoerige-schluechtern@gmx.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 82792  
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-Lieblos

**Multiple Sklerose Stammtisch**

Vanessa Erbenich, Tel. 0172 9147234  
Dorit Prieser, Tel. 0173 6804118  
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/ Haitz

**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  
Treffen in Gründau-Lieblos

**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](mailto: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](mailto:trockenfruechte@gmx.de)  
Treffen in Bad Orb

**Verlassene Eltern**

Horst Matheja, Tel. 06053 1265  
Treffen in Gelnhausen

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

E-Mail: [stefan.schleicher@t-online.de](mailto: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.

Du bist nicht allein!

Sucht

Krebs

Erkrankung

Trauer

Behinderung

Depression



[www.sekos-gelnhausen.de](http://www.sekos-gelnhausen.de)

Instagram

Facebook



Gefördert durch



Ermöglicht durch das  
Sozialbudget

HESSEN

