

Selbsthilfe

**Zeitschrift der Selbsthilfe-Kontaktstelle
für Gelnhausen, Schlüchtern und Umgebung**



Bild: Vortrag beim Fachtag Demenz am 06.06.2025

Aus dem Inhalt:

Blasenkrebsselfhilfegruppe Bad Soden-Salmünster

Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie des Main-Kinzig-Kreises

Selbsthilfe stärkt Gesundheitskompetenz

Verlassene Eltern - wenn die Seele Trauer trägt

Selbsthilfe im Wandel

Gruppe Gemeinsam Aktiv, Bad Soden-Salmünster

Aus der Elterngruppe wird „Kunterbunt Autismus“



SEKOS

**SELBSTHILFE.
GEMEINSAM STARK.**



Zertifizierte Kontaktstelle

Dr. Siegfried Giernat
Erster Vorsitzender
Bahnhofstraße 12
63571 Gelnhausen
Tel: 06051 4162 / 4163
Fax: 06051 4164
E-Mail: info@sekos-gelnhausen.de
www.sekos-gelnhausen.de
Facebook: Sekos Gelnhausen

Impressum

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

QR Code zum Download der

Selbsthilfe App



Telefonische Sprechzeiten in Gelnhausen

Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag 14.30 - 17.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Persönliche Sprechzeiten in Gelnhausen

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

Sprechzeiten in den Altkreisen
Gelnhausen und Schlüchtern
nach Vereinbarung

Foto Titelseite:
Bauer

Facebook



Instagram



Mitglied des Paritätischen Hessen



Mitglied der Deutschen Arbeits-
gemeinschaft Selbsthilfegruppen



Inhalt

Impressum	2
Grußwort von Christian Litzinger, Bürgermeister von Gelnhausen	4
Grußwort von Dr. Siegfried Giernat, Erster Vorsitzender des Trägervereins der Sekos	5
Blasenkrebselbsthilfegruppe Bad Soden-Salmünster	6
Die Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie des Main-Kinzig-Kreises	8
Gruppe Gemeinsam Aktiv, Bad Soden-Salmünster	9
Verlassene Eltern - wenn die Seele Trauer trägt	10
Selbsthilfe stärkt Gesundheitskompetenz	11
Aus der Elterngruppe wird „Kunterbunt Autismus“	12
Frauenselbsthilfe Krebs - Gruppe Gründau-Main-Kinzig	14
Selbsthilfe im Wandel	15
Anonyme Alkoholiker-Gelnhausen/Linsengericht	16
Feedback in Selbsthilfegruppen	17
Selbsthilfe App der Sekos Gelnhausen	19
Verzeichnis von Selbsthilfegruppen	20
Beitrittserklärung	23



Grußwort von
Christian Litzinger
Bürgermeister der
Barbarossastadt Gelnhausen

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit bald 40 Jahren ist die SEKOS in Gelnhausen und im Main-Kinzig-Kreis eine wichtige Anlaufstelle im Bereich der Selbsthilfe. In knapp 70 Gruppen treffen sich die Menschen, um über Themen und Herausforderungen ihres täglichen Lebens zu sprechen. Die SEKOS unterstützt die einzelnen Gruppen bei der Organisation ihrer Treffen und ihrer Arbeit und leistet damit einen wesentlichen Beitrag zur Selbsthilfe in der Region.

Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind die Selbsthilfegruppen ein wichtiger sozialer Baustein: Dort sehen sie, dass sie mit ihren Herausforderungen, Sorgen und Nöten nicht allein sind und sie können sich gegenseitig eine Stütze sein und Tipps und Ratschläge aus den eigenen Erfahrungen an andere weitergeben.

Neben dem Gruppenangebot veranstaltet die SEKOS auch regelmäßig Fachtage. Wichtige Themen werden dort zur Sprache gebracht und der Fokus wird auf Aspekte gerichtet, die viele Menschen betreffen. Im Main-Kinzig-Kreis sind die Fachtage zentrale Anlaufpunkte, um sich über weit verbreitete Herausforderungen und schwierige Lebenslagen auszutauschen.

Ich danke allen, die innerhalb der SEKOS mitarbeiten und wünsche allen Gruppen und Projekten, bestehenden wie zukünftigen, viel Erfolg.

Ihr

Christian Litzinger



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

Liebe Leserinnen und Leser,

im nächsten Jahr sind es vierzig Jahre, in denen die Sekos Gelnhausen Selbsthilfegruppen unterstützt, deren Gründung begleitet, mit gesundheitsbezogenen Vorträgen, Selbsthilfe- und Fachtagen gesundheitsfördernd im Main-Kinzig-Kreis aktiv ist. In rund siebzig Selbsthilfegruppen wird Wissen und wechselseitige Begleitung beim Umgang mit chronischen und akuten Erkrankungen, psychischen Krankheiten und belasten-

den Lebenssituationen wie Trauerfällen, Trennungen oder Vereinsamung geteilt und bereitgestellt.

Die Leistungen, die Selbsthilfegruppen bei Kontaktstellen abfragen, sind im Wesentlichen¹:

- ▶ Unterstützung bei Gruppengründungen
- ▶ Hilfe bei Anlaufschwierigkeiten
- ▶ Unterstützung in Bezug auf Organisation und Finanzierung
- ▶ Gruppenbegleitung bei Krisen und in Konfliktsituationen
- ▶ Unterstützung bei der Vernetzung, Kontakte zu Fachleuten
- ▶ Bereitstellen von Räumen, auch außerhalb der Kontaktstelle

Selbsthilfegruppen sind ein Modell, dessen Erfolg auf dem spezifischen Setting der Gruppen beruht. Hierbei geht es weniger um Beratung anderer Gruppenteilnehmer, das wäre Fremdberatung im Sinne Michael Lukas Möllers², sondern um eine Begleitung der Selbstklärung jedes einzelnen Gruppenmitglieds durch die gesamte Gruppe.

Der Selbsthilfe gelingt das Spagat, einen zugleich öffentlichen wie auch geschützten Raum anzubieten, in dem individuelle Themen, Probleme und Sorgen wie Depressionen, Leben mit einem Stoma, mit Diabetes oder Krebs, Verluste und Einsamkeit besprochen werden können.

Ihr
Siegfried Giernat
1. Vorsitzender

1 Vgl. Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung im Wandel. Stand und Perspektiven der Arbeit mit Selbsthilfegruppen und in Selbsthilfe-Kontaktstellen. Dokumentation der Klausurtagung der Berliner Selbsthilfekontaktstellen 2008, Redaktion Karin Stötzner / Götz Liefert;

https://www.sekis-berlin.de/fileadmin/files/selko/downloads/Material/Selbsthilfe_im_Wandel.pdf

2 Professor Michael Lukas Möller gilt als wichtiger Gründer der Selbsthilfegruppenbewegung in Deutschland



Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Bad Soden-Salmünster

Das erste Gruppentreffen der Blasenkrebs selbsthilfegruppe Bad Soden-Salmünster war am 7. Nov. 2013. Der Gründer dieser Gruppe ist selbst seit 2008 an Blasenkrebs erkrankt und hat seine Erfahrungen seitdem auch in verschiedenen Online-Portalen veröffentlicht. Seit der Gruppengründung, die von der urologischen Praxis Dr. Kurt Özdemir aus Schlüchtern begleitet wurde, finden die Treffen jeden geraden Monat außer im Dezember statt, wenn die Gruppen aus Bad Soden-Salmünster und Fulda gemeinsam an einer Jahresendveranstaltung teilnehmen.

Zuerst fanden die Treffen in der REHA-Klinik „Bellevue“ in Bad Soden-Salmünster statt, in der auch urologische Anschlussheilbehandlungen stattfinden. Während der Corona-Pandemie waren die Treffen ausgesetzt. In dieser Zeit hat zusätzlich noch ein Führungswechsel in der Klinik stattgefunden, zu dem nach der Pandemie leider keine Verbindung mehr hergestellt werden konnte.

Seitdem trifft sich die Gruppe im Generationentreff in Bad Soden-Salmünster, jeden dritten Mittwoch in den geraden Monaten ab 17:00 Uhr.

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der von der Diagnose Krebs nicht zutiefst betroffen ist und sich nicht aus seinem bisherigen Leben geworfen fühlt. Er sieht

sich in seiner gesamten Existenz bedroht und ist extrem verunsichert, weil er das Gefühl hat, zu wenig über die Krankheit zu wissen, zu wenig zu verstehen, was die Mediziner ihm gesagt haben, zu wenig die nächsten Schritte beurteilen und für sich bewerten zu können. Viele wählen den vermeintlich schnellen und einfachen Weg, weitere Informationen im Internet zu finden. Doktor Google führt jedoch häufig zu noch größeren Ängsten oder zu Fehlinterpretationen und damit verbundenen, mitunter falschen, Hoffnungen und Entscheidungen.

Aus den Erfahrungen der Selbsthilfegruppen bei Blasenkrebs kann es Betroffenen, die sich in dieser Extremsituation befinden, helfen, eine „neutrale“ Person hinzuzuziehen, die Hilfestellung in dieser beschriebenen Extremsituation leisten kann. Insbesondere hilft es Betroffenen, ergänzend zu den ärztlicherseits vermittelten medizinischen Fakten, befürchtete oder reale Therapiefolgen mit Betroffenen in Selbsthilfegruppen teilen zu können und auf diesem Weg gegebenenfalls Ängste zu nehmen.

In einer solchen Situation können Gruppen von Menschen, die gleiche oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben, eine große Hilfe sein. Selbsthilfe bedeutet hier, dass Betroffene einander unterstützen: Die Erfahrenen, die Neubetroffenen, die Kenntnisreichen und Fähigen, die Schwächeren. Vor allem aber kann miteinander über die Krankheit und die damit verbundenen Sorgen, Nöte und Ängste offen gesprochen werden. Das Beispiel anderer Gruppenmitglieder zeigt, wie es gelingen kann, mit der Krankheit zu leben und wieder Freude am Leben zu empfinden. Die Gruppe ist Mitglied

im Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V. Bonn (ShB) und wird von dort u.a. auch über neue Diagnose- und Therapiemöglichkeiten informiert, häufig in der Zusammenarbeit mit Fachärzten, die die ergänzende Leistung der Selbsthilfegruppen schätzen und unterstützen.

Durch den ShB sind eine Reihe von nützlichen Fachbüchern zu Fragen und Hinweisen rund um den Blasenkrebs aufgelegt worden, die in der Regel über die Gruppe kostenlos abgegeben werden. Durch den gemeinnützigen Status des ShB ist es der Gruppe möglich, von einem Spender steuerwirksam Gelder empfangen zu können.

Sehr oft kommen Betroffene in die Gruppe, um sich nach erfolgter Erstinformation über die Krebserkrankung durch den Facharzt über die weiteren, teilweise unterschiedlichen möglichen Vorgehensweisen der Behandlung des oberflächigen Blasenkrebses (Instillations-therapie mit Mitomycin C oder BCG, Hyperthermiechemotherapie mit Mitomycin C), aber auch über eine eventuell notwendige Harnableitung zu informieren. Hier ist die Blasenkrebs-selbsthilfegruppe Bad Soden-Salmünster genau der richtige Ansprechpartner, wenn es um die Anlage eines Dauerkatheters (auch Suprapubischer Katheter), einer Harnleiter-Hautfistel, einem Urostoma oder um eine Neoblase geht. Zu diesen Ableitungen können die Mitglieder der Gruppe die „Neu“-Betroffenen über alle Vor- und Nachteile informieren. Über die Blasenkrebs-selbsthilfegruppe in Fulda können auch Kontakte zu Patientinnen mit einem Mainz-Pouch und

deren Erfahrungen mit dieser Ableitung hergestellt werden.

Das sollten Sie noch wissen: Wir können nicht die Tätigkeit von Ärzten oder Therapeuten ersetzen, aber die Teilnehmer an den Gesprächskreisen der SHG können sich über Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten und Nachsorge beim Blasenkrebs informieren. Sie können mit anderen Betroffenen ihre Erfahrungen austauschen, die bei der Bewältigung der Krankheit helfen, und auch Dinge hören, die man sonst nicht erfährt. Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Klinikum in Fulda erhalten die Teilnehmer bei Vorträgen Informationen aus erster Hand. Auch finden regelmäßig Vorträge durch die Psychosoziale Krebsberatungsstelle der Hessischen Krebsgesellschaft e.V. und dem Amt für Versorgung und Soziales hinsichtlich der Fragen rund um die Schwerbehinderung und mit verschiedenen Versorgern und dem Pflegestützpunkt des Main-Kinzig-Kreises statt. Wir informieren über Generalvollmacht und Patientenverfügungen.

Wir wollen aber nicht nur über Sorgen und Probleme sprechen, sondern auch gemeinsam lachen und unsere Lebensqualität steigern. Wir freuen uns auf Ihren Kontakt mit uns.

Winfried Sowa

Blasenkrebs-selbsthilfegruppen in Hessen
Fulda und Bad Soden-Salmünster

Tel. 0170 9024253

E-Mail: sowa@shgbh.de

Spendenkonto

DE03 5065 0023 0148 0110 42



Die Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie des Main-Kinzig-Kreises

Seit 2008 besteht die Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie im Main-Kinzig-Kreis. Sie gehörte mit zu den ersten Beschwerdestellen in Hessen und dient als Ansprechpartner für betroffene psychisch erkrankte Menschen, ihre An- und Zugehörigen sowie Mitarbeitende im psychiatrischen Bereich.

Die Unabhängige Beschwerdestelle Main-Kinzig-Kreis ist eine Einrichtung gemäß § 32 Hessisches Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz (PsychKHG), zuständig für den Main-Kinzig-Kreis.

Unsere Unterstützung kann in Anspruch genommen werden, wenn es Probleme gibt mit psychiatrischen Kliniken, psychiatrischen/psychotherapeutischen Praxen, dem Sozialpsychiatrischen Dienst

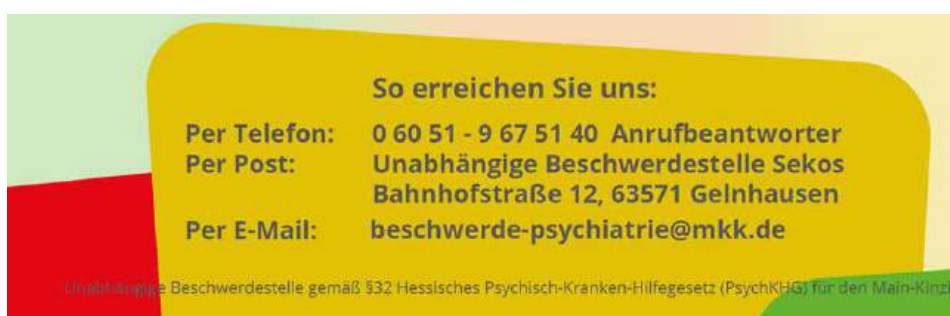
und Einrichtungen der Rehabilitation oder Gesetzlicher Betreuung. Wir sind unabhängig und unterliegen keiner Weisungsbefugnis.

Wir nehmen Ihre Beschwerden telefonisch und/oder schriftlich entgegen und setzen uns mit Ihnen zeitnah in Verbindung. Die einzelnen Schritte werden jeweils mit Ihnen besprochen und abgestimmt.

Wir bearbeiten Ihr Anliegen streng vertraulich, neutral und selbstverständlich kostenfrei.

Wir sind eine seit vielen Jahren bestehende Gruppe aus Psychiatrieerfahrenen, Angehörigen und Fachkräften der psychiatrischen Versorgung. In monatlichen Besprechungen, werden die eingegangenen Beschwerden und Anliegen besprochen und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Mechthild Drühe-Pachl





Fühlst du dich manchmal allein, obwohl du dein Leben meisterst?

Du bist unabhängig, kannst alles alleine schaffen – aber denkst du manchmal:
„Schade, das wäre mit anderen noch schöner“?

Wir sind deine neue Gemeinschaft!

Wir sind eine bunte Truppe, die das Alleinsein kennt, aber die Gesellschaft liebt
und das Leben in vollen Zügen genießen möchte.

► **Wandern, Radfahren, Ausgehen – zusammen macht's mehr Spaß!**

Alleine ist okay, aber mit netten Leuten wird's unvergesslich!

Wir suchen DICH!

► **Ob jung oder alt – jeder ist willkommen!**

► **Du hast Lust mitzumachen und neue Freunde zu finden?**

► **Du hast Organisationstalent und möchtest unsere Gruppe mitgestalten?**

Gemeinsam erleben wir mehr!

► Plane und organisiere tolle Aktionen!

► Geh' mit uns ins Theater, Kino oder auf Ausflüge!

► Finde Freunde, mit denen du das Leben teilst!

Helfen macht glücklich!

Neugierig geworden?

Triff uns beim Plaudertreff!

► **Jeden ersten Montag im Monat, 14.30 – 16.00 Uhr**

Generationentreff Salmünster, Gruppenraum 1

Komm vorbei und entdecke, wie viel Spaß das Leben im Gemeinschaft
macht!

Unterstützt von:

Stadt Bad Soden-Salmünster, Generationentreff Bad Soden-Salmünster
und Sekos Gelnhausen

Benno Grotenbreg /

Gruppe GemeinsamAktiv



Verlassene Eltern -wenn die Seele Trauer trägt!

Das Phänomen des Kontaktabbruchs zwischen Eltern und ihren Kindern findet immer mehr den Weg in die Öffentlichkeit. Eine Studie von Deutschlandfunk Kultur deutet darauf hin, dass rund 100.000 erwachsene Kinder in Deutschland den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben. Die Initiative für den Kontaktabbruch geht in der Regel von den Kindern aus.

Betroffene Eltern bleiben mit ihren Problemen und ihrer Trauer oft im stillen Kämmerlein zurück, Schuld- und Schamgefühle sind zu groß, um darüber zu reden. Der Grund für den Kontaktabbruch bleibt für Eltern oft rätselhaft. Für dieses Unvorstellbare findet man keine

Erklärung. Auch im Freundeskreis kann man sich nur schwerlich darüber austauschen.

Für einige von uns bedeutet dies, dass man sich therapeutische Hilfe bei der Psychologin oder beim Psychologen holte. Und hier kommt unsere Selbsthilfegruppe in Gelnhausen ins Spiel.

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann den Schmerz und die Isolation lindern und neue Perspektiven eröffnen. Oder wie eine Teilnehmerin und ein Teilnehmer es formulieren: „In unserer Gruppe findet ein reger, ehrlicher und vertrauensvoller Austausch statt. Es werden häufig Fragen diskutiert, wie man mit Trauer und Verlust umgehen kann. Wir sprechen darüber, wie wir Eltern und Großeltern stark und gesund bleiben.“

Momentan beschäftigt uns das Thema „Narzissmus“. Wir haben uns dazu eine Fachreferentin eingeladen und werden weiter daran arbeiten. Unser Gruppenleben besteht aber nicht nur aus Trauer und Gram. Wir gestalten in lockerer und entspannter Atmosphäre gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Wir wissen, dass wir uns auf einen langen und dornenreichen Weg begeben haben. Wie formuliert es ein Teilnehmer: „Die Mitglieder der Gruppe möchten wieder Ruhe, Gelassenheit und Stärke finden, um für die Zukunft ein selbstbestimmtes, glückliches Leben ohne Scham führen zu können.“

Gerd Präger und Horst Matheja

Selbsthilfe stärkt Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz meint zunächst die Fähigkeit, mit einer eigenen Erkrankung gut umzugehen, hilfreiche Entscheidungen im Behandlungsprozess zu treffen und Folgeerkrankungen zu vermeiden. Dies betrifft in besonderem Maße Menschen mit einem Handicap und einer chronischen Erkrankung. Einer Studie zur Entwicklung der Gesundheitskompetenz von Prof. Dr. Klaus Hurrelmann et al. stellt eine signifikante Verschlechterung der Gesundheitskompetenz von 2014 und 2020 fest.

„Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland hat sich im Zeitvergleich innerhalb von sechs Jahren statistisch signifikant verschlechtert. ... Der Effekt zeigt sich besonders bei Menschen mit niedrigem Sozialstatus und finanzieller Deprivation. ... Im Zeitverlauf ist der Umgang mit gesundheits- und krankheitsbezogenen Informationen schwieriger geworden. Diese Entwicklung ist besonders stark bei sozioökonomisch benachteiligten Bevölkerungsgruppen zu beobachten, was die soziale Ungleichheit im Gesundheitsbereich verstärkt.“³

Bei einer geringen Gesundheitskompetenz fällt es schwer, Gesundheitsinformationen in den Medien zu beurteilen, sich im Versorgungssystem zurecht zu finden, Packungsbeilagen zu verstehen

oder beispielsweise zu entscheiden, wann eine ärztliche Zweitmeinung sinnvoll ist.⁴

Mit dem Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz haben sich Akteure des Gesundheitssystems vor sechs Jahren verpflichtet, mit einem bundesweiten Programm die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung Deutschlands zu verbessern.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe unterstützt die Entwicklung von Gesundheitskompetenz. Durch den Erfahrungsaustausch in der Gruppe lernen Betroffene ihre Erkrankung besser zu verstehen und kompetenter mit ihr umzugehen. Die demokratischen Strukturen und offenen Diskurse in Selbsthilfegruppen fördern eigenverantwortliches gesundheitsbezogenes Handeln der Teilnehmer.⁵

Roland Bauer



-
- 3 Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland im Zeitvergleich der Jahre 2014 und 2020
Schaeffer D, Berens E-M, Gille S, Griesse L, Klinger J, de Sombre S, Vogt D, Hurrelmann K, Universität Bielefeld, 2021
 - 4 Hier nach: Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe,
<https://www.nakos.de/themen/gesundheitskompetenz>
 - 5 Vgl. Jutta Hundertmark-Maiser, Die Selbsthilfe in den 2020er-Jahren, in: Tinnitus-Forum 2–2025



Aus der Elterngruppe wird „Kunterbunt Autismus“

Ein Portrait der Selbsthilfegruppe

Kunterbunt Autismus MKK

(vormals „Eltern autistischer Schulkinder“)

Gründung und Angebot der Autismus-Selbsthilfegruppe

Die Elterngruppe traf sich erstmals im September 2018 und gründete unter dem Namen „Eltern autistischer Schulkinder im Main-Kinzig-Kreis“ eine Selbsthilfegruppe, die den Austausch über den Alltag und die Herausforderungen im Umgang mit autistischen Schulkindern ermöglichen sollte. Die neu gegründete Selbsthilfegruppe schloss damit eine große Lücke im Main-Kinzig-Kreis, dem flächenmäßig größten Landkreis in Südhessen. Denn bis dahin suchten dort betroffene Familien erfolglos nach einer Anlaufstelle, an die sich wenden und im Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern über ihre Fragen und Sorgen im Alltag mit den besonderen Kindern sprechen konnten.

Um Raum für persönlichen Austausch und gegenseitige Stärkung zu schaffen, werden außerdem gemeinsame Unternehmungen und Präventionsprojekte angeboten, darunter tiergestützte Aktivitäten und Familienwanderungen sowie Themenabende, Workshops, Seminare und Fachvorträge.

Ergänzend dazu nimmt die Selbsthilfegruppe regelmäßig an regionalen Gesundheitsmessen teil, darunter die „Gesundheitstage“ in Bad Soden-Salmünster und die „meinLeben! Gesundheitsmesse“ in Hanau. Bei den Gesundheitsmessen ist die Gruppe mit einem eigenen Informationsstand vertreten und informiert über die Arbeit der Gruppe sowie allgemein über Autismus.

Ein besonderes Highlight ist die eigene Autismus-Kunstaussstellung „Eigenwelten“ mit grafischen Illustrationen und passenden Texten von Evelyne Scheiner. Mit ihren Werken arbeitet Evelyne Scheiner das Thema Autismus künstlerisch auf. Die als Wanderausstellung konzipierte Kunstaussstellung über Autismus möchte eine breite Öffentlichkeit herstellen, über häufige Vorurteile und Missverständnisse bei diesem Thema informieren sowie das Umfeld autistischer Menschen sensibilisieren. Begleitend zur Kunstaussstellung gibt es Fachvorträge aus der (Innen-)Sicht der von Autismus betroffenen Menschen und aus Sicht der Angehörigen.

Umbenennung und Neuausrichtung der Selbsthilfegruppe 2025

Mit der Zeit wurde deutlich, dass der Bedarf über den ursprünglichen Elterndialog hinausgeht. Angehörige und weitere Bezugspersonen, die eng in das Leben der autistischen Kinder und Jugendlichen eingebunden sind, brauchen ebenfalls eine Anlaufstelle. Dies betrifft nicht nur Eltern, sondern auch Geschwister, Großeltern und andere enge Fami-

lienangehörige von Kindern im Autismus-Spektrum.

Dieser Erkenntnis folgend, erfuhr die Gruppe eine thematische und strukturelle Erweiterung. Die Selbsthilfegruppe wurde im März 2025 in **Kunterbunt Autismus MKK** umbenannt. Der neue Name der Gruppe steht für eine größere thematische Vielfalt und die Offenheit gegenüber den unterschiedlichen Lebenssituationen und Unterstützungsbedürfnissen im Autismus-Spektrum.

Selbsthilfetreffen für Frauen im Autismus-Spektrum

Ein weiterer Meilenstein in der Entwicklung der Selbsthilfegruppe **Kunterbunt Autismus MKK** ist die Erweiterung des Angebots: Neben den bereits etablierten Selbsthilfetreffen für Angehörige von Kindern im Autismus-Spektrum werden seit Februar 2025 in Kooperation mit der Volkshochschule Hanau zusätzlich auch Treffen speziell für Frauen im Autismus-Spektrum angeboten.

Die von Autismus betroffenen Frauen sehen sich häufig vor besondere Herausforderungen gestellt - beispielsweise beim Erkennen und Kommunizieren ihrer eigenen Bedürfnisse. Die Frauentreffen ermöglichen den Teilnehmerinnen persönliche Erfahrungen in einem geschützten Rahmen zu teilen, gemeinsame Problemlösungen zu erarbeiten und sich über individuelle Perspektiven auszutauschen. Im Main-Kinzig-Kreis dürfte dieses Angebot einzigartig sein und damit eine bislang nicht bediente Lücke im Unterstützungsangebot schließen.

Angebote der Selbsthilfegruppe Kunterbunt Autismus MKK im Überblick

Website: <https://www.autismus-mkk.de>

Facebook: @AutismusMKK

Instagram: @kunterbunt_autismus

Gruppe 1: Angehörige von Kindern im Autismus-Spektrum

Ansprechpersonen:

Kai Goll, Christina Beschke und Simone Schuba

Adresse für die Treffen:

Mehrgenerationenhaus (MGH) Anton
Niedergründauer Str. 17a
63584 Gründau-Rothenbergen

Termine für die Treffen:

2. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr

E-Mail: selbsthilfe@autismus-mkk.de
(Voranmeldung per Mail)

Gruppe 2: Frauen im Autismus-Spektrum

Ansprechpersonen:

Sybille Wulfert, Simone Schuba
und Stephanie Franz-Michels

Adresse für die Treffen:

Volkshochschule Hanau
Ulanenplatz 4
63452 Hanau

Termine für die Treffen:

Werden auf der Website der
Selbsthilfegruppe bekanntgegeben

E-Mail: shg-frauen@autismus-mkk.de
(Voranmeldung per Mail)

Kai Goll



Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe Gründau-Main-Kinzig

„Vom Zauber des Augenblicks“, so heißt ein Seminar, das unsere Gruppe in der Mildred Scheel Akademie in Köln besucht hat. Es ist aber auch ein Leitmotiv unserer Gruppe, den Augenblick genießen. Die Gruppe besteht aus Frauen, die alle die Diagnose Krebs in unterschiedlichen Lebenssituationen bekommen haben.

Wir fangen uns gegenseitig auf, die eine steht mitten im Leben und hat kleine Kinder, die andere ist Rentnerin und kann den Ruhestand nicht so genießen, wie es geplant war. Der Schock ist da, Lebenspläne müssen geändert werden, Behandlungen geplant, Rehas stehen an, Partnerschaften werden auf harte Proben gestellt, das Thema der

eigenen Sterblichkeit bekommt einen anderen Stellenwert. Es tut gut, sich mit Gleichgesinnten außerhalb der Familie oder des Freundeskreises auszutauschen. Das Motto der Frauenselbsthilfe Krebs lautet Auffangen, Informieren, Begleiten. Es handelt sich um Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene. Ehrenamtlich, ohne Verpflichtung und kostenfrei. Einmal im Monat findet ein Treffen statt, manchmal gibt es zusätzliche Termine, z.B. für eine Kräuterwanderung, meditativen Tanzen oder eine andere Aktivität. Der Redebedarf ist groß, aber es gibt auch Raum für Wohlfühl Dinge wie eine Handmassage, etwas Bewegung drinnen oder draußen, einen kleinen Barfußpfad auf der Wiese vor dem Gruppenraum und mehr.

Herzlich willkommen zu unseren Treffen.

- ▶ Jeden 3. Donnerstag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr
- ▶ In den Räumen der ev. Kirchengemeinde „Auf dem Berg“, Paul Gerhard Str. 2 63584 Gründau

Wir treffen uns

- Um Erfahrungen auszutauschen
- Um Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren
- Zu Vorträgen von Expertinnen und Experten aus allen onkologischen Bereichen
- Um der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben
- Um kreativ zu sein, etwas zu basteln, malen – Jede macht nur das, was sie kann und möchte

Die Teilnahme an unseren Gruppentreffen ist unverbindlich und ohne Mitgliedsbeitrag.

Marion Steger

Kontakt: Marion Steger, Telefon 0171 – 6189820 Gabriele Franz, Telefon 0162 - 6627304

Selbsthilfe im Wandel

Selbsthilfe war in der Vergangenheit das Synonym für eine soziale Bewegung, die die Themen Selbstbestimmung und Autonomie in den Mittelpunkt gestellt hat.⁶ In den letzten Jahrzehnten liegt der Fokus mehr auf Selbsthilfe und Eigenverantwortung. Neben der Gewichtung von Autonomie und gesellschaftlicher Veränderung, ist Eigenverantwortung ein Moment, das als eine gesellschaftliche Forderung hinzu gekommen ist.

Die Selbsthilfekultur ist von Beginn an in stetigem Wandel, korrespondierend mit gesellschaftlichen Veränderungen. Ein besonderer Marker hierbei war die Einführung der Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Strukturelle Wandlungen, mit Einfluss auf die Gruppenarbeit, riefen die Gründungen von Bundes- und Landesverbänden wie zum Beispiel dem Bundesverband für Angehörige psychisch Kranker (1985) oder der Frauenselbsthilfe Krebs (1976) hervor.

Auch die gesellschaftliche Akzeptanz der Selbsthilfe hat sich in den letzten 50 Jahren grundlegend gewandelt. Wurden Selbsthilfegruppen zunächst kritisch wahrgenommen und als Randphänomen aufmüpfiger Patienten angesehen, sind heute viele Sozialpädagogen, Psycho-

logen und Ärzte froh über die ihre eigenen Handlungsfelder ergänzende (Selbst-) Hilfeform, Selbsthilfe ist bekannt und akzeptiert.

„Selbsthilfe ist eine Kultur der informellen Laienhilfe geworden, die ihre große Stärke in der Brückenfunktion zwischen den intimsten Problemen Einzelner und den Erfordernissen der Gesellschaft geschaffen hat.“⁷

Bundesweit ist in den letzten Jahren bei der Gründung von Selbsthilfegruppen ein Anstieg psychischer Themen zu beobachten, besonders zu den Themen Depressionen und Ängste.⁸

Ein gravierender Einschnitt in die Arbeit der Selbsthilfegruppen entstand durch die Corona-Pandemie. Von einem Tag auf den anderen mussten Gruppen chronisch Erkrankter und Suchtgruppen ihre Arbeit aussetzen. Eine Reihe von Gruppen löste sich in diesem Kontext auf, anderen Gruppen gelang eine Transformation, in dem sie digitale Möglichkeiten wie Videokonferenzen und hybride Treffen (Präsenz und Online) nutzten.

Roland Bauer

6 Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung im Wandel. Stand und Perspektiven der Arbeit mit Selbsthilfegruppen und in Selbsthilfe-Kontaktstellen. Dokumentation der Klausurtagung der Berliner Selbsthilfekontaktstellen 2008, Redaktion Karin Stötzner / Götz Liefert

https://www.sekis-berlin.de/fileadmin/files/selko/downloads/Material/Selbsthilfe_im_Wandel.pdf

7 Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung im Wandel. Stand und Perspektiven der Arbeit mit Selbsthilfegruppen und in Selbsthilfe-Kontaktstellen. Dokumentation der Klausurtagung der Berliner Selbsthilfekontaktstellen 2008, Redaktion Karin Stötzner / Götz Liefert, S. 11

https://www.sekis-berlin.de/fileadmin/files/selko/downloads/Material/Selbsthilfe_im_Wandel.pdf

8 Hier nach: Jutta Hundertmark-Maiser, Die Selbsthilfe in den 2020er-Jahren, in: Tinnitus-Forum 2–2025

Anonyme Alkoholiker- Gelnhausen/Linsengericht

Die Anonymen Alkoholiker (AA) helfen seit der Gründung am 10.06.1935 in Acron/ Ohio in den USA alkoholabhängigen Menschen aus der Sucht. In diesem Jahr wird somit das 90-jährige Bestehen der ältesten, reinen Alkoholiker Selbsthilfegruppe gefeiert. Was mit dem Austausch zweier nahezu hoffnungsloser Alkoholiker über ihr gemeinsames Problem - den Alkoholismus - und der Feststellung, dass beide den Alkohol im Rahmen dieses Austauschs unter Gleichgesinnten stehen lassen konnten, begann, wurde zu einer rasch wachsenden Bewegung und führte zu einer weltweiten Gemeinschaft von Betroffenen, die sich in ihren Meetings (Gruppentreffen) gegenseitig Erfahrung, Kraft und Hoffnung wegen des Trinkens, für das Aufhören und das Leben ohne Alkohol vermitteln. Dabei wollen die Zugehörigen immer nur für heute, somit für 24 Stunden trocken - also alkoholfrei - bleiben. Für die Zugehörigkeit genügt als einzige Voraussetzung bereits der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Dabei finanzieren sich die AA ausschließlich aus eigenen Spenden der Zugehörigen. Von außen kommende Gelder finden keinen Eingang.

Nach Deutschland kam die Bewegung etwas später. Am 01. November 1953 fand in München das erste AA-Meeting statt, gegründet von dort stationierten Mitgliedern der US-Streitkräfte, die diese Idee mitbrachten. So kamen die Anonymen Alkoholiker letztlich auch nach

Gelnhausen. Die Ursprünge lassen sich mangels konkreter Aufzeichnungen nicht mehr umfassend nachvollziehen. Aus Berichten Langzeittrockener lässt sich wenigstens festhalten, dass es zumindest in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts ein AA-Meeting gegeben haben muss mit dem Standort im sogenannten Romanischen Haus in Gelnhausen. Ab ca. 2010 wurde dann ein Meeting in der Selbsthilfe Kontaktstelle (Sekos) in Bahnhofsnähe installiert, welches im Kern heute noch Bestand hat. Allerdings verlagerte sich das Meeting im Rahmen der Covid 19 Pandemie in die Räumlichkeiten der Evangelischen Gemeinschaft im Kinzigtal, Vogelsbergstraße 3, 63589 Linsengericht/Altenhasslau. Dort finden seit dem 07. Februar 2022 regelmäßig die Meetings statt und bieten betroffenen Alkoholikern wie auch deren Angehörigen wöchentlich montags von 19:00 Uhr - 20:30 Uhr die Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit und insbesondere das Leben ohne Alkohol auszutauschen. Durch diesen vertrauensvollen Austausch unter Gleichgesinnten auf Augenhöhe im geschützten Rahmen der schon im Namen beinhalteten sprichwörtlichen Anonymität, stärken sich die Zugehörigen gegenseitig in ihrem Bestreben, ein zufriedenes Leben ohne Alkohol zu führen. Dabei finden stets die 12 Schritte und die 12 Traditionen der AA Eingang in die Gespräche. Ebenso werden Bezüge zur weiteren, umfangreichen Literatur der AA hergestellt.

Dies auch in Form eines eigenen Literaturmeetings am ersten Montag des jeweiligen Monats. Am neuen Standort

hat sich ein dynamisches Meeting entwickelt, welches auch zu Freundschaften jenseits der Gruppe geführt hat. Mit der Zeit hat sich zudem ein separates, reines Frauen Meeting herauskristallisiert, welches am zweiten Montag des jeweiligen Monats ab 17:00 Uhr stattfindet. Dies allerdings in den Räumen der Sekos, Bahnhofstr. 12, 1. Stock, 63571 Gelnhausen. Neben der Sekos-App haben sich für beide Gruppen eigene WhatsApp-Gruppen gebildet, um den Informationsfluss zu verbessern und zu beschleunigen. Neuzugängen gegenüber haben beide Gruppen selbstredend keinerlei Berührungsängste und heißen diese gerne und herzlich willkommen. Der Satz: "Schön, dass Du da bist" ist nicht nur eine Nettigkeit, sondern der herzliche Ausdruck der Lebensfreude im Leben ohne Alkohol. Trockenes Leben ist kein Verzicht, sondern der Gewinn eines neuen Lebensgefühls in Eigenverantwortung, welches dem noch trinkenden, nassen Alkoholiker leider verloren gegangen schien. Es ist nicht schwer, zu uns zu gehören. Sei mutig, geh' nach vorne, komm' einfach zu uns.

Kontakt: Harald 0160 / 96 820 838

für die Frauengruppe

Sonja 0178 / 808 60 91

Harald

GDV der AA-Gruppe Linsengericht

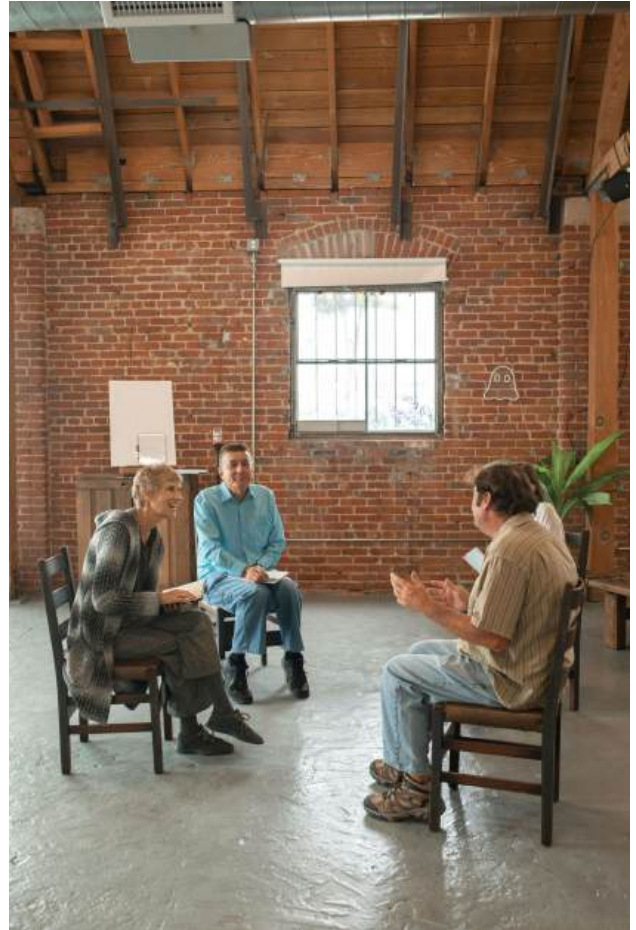


Foto: RDNE Stock Projekt⁹

Feedback in Selbsthilfegruppen¹⁰

Das Feedback informiert darüber, wie eigene Verhaltensweisen von anderen wahrgenommen werden. Jeder Mensch hat ein Selbstbild und Bilder über andere. Das Selbstbild und das Bild der anderen zur eigenen Person sind fast nie deckungsgleich. Eine offene Kommunikation und ein Feedback können helfen, das Selbstbild gegebenenfalls anzupassen.

In Gruppen werden Gefühle oft nicht thematisiert und entfalten dann eine

⁹ Foto RDNE Stock Projekt, frei verfügbar von www.pexels.com/de-de

¹⁰ Zitiert und zusammengefasst nach selbsthilfe-ortenau.de

zerstörerische Eigendynamik. Mit einem offenen Feedback werden Gefühle transparent:

„Durch offenes Feedback wird Verborgenes erkennbar. Wünsche und Bedürfnisse, Freude und Anerkennung können ausgetauscht werden, aber auch Ängste und Verletzungen können angesprochen werden. Dadurch entsteht Vertrautheit, Vertrauen und Nähe.“¹¹

Feedbackgespräche bedürfen einer guten Vorbereitung. Beim Geben von Feedback werden Informationen weitergegeben, es geht nicht darum, den anderen zu beurteilen oder zu verändern. Rückmeldungen sollten mit positiven Inhalten starten. Empfohlen wird, eigene Eindrücke, Wahrnehmungen und Empfindungen ausführlich und konkret zu beschreiben. Feedback sollte in jedem Fall nur dann gegeben werden, wenn dies seitens des Empfängers gewünscht ist.

Für den Empfänger von Feedback gilt es, zunächst nur zuzuhören, sich nicht zu rechtfertigen und auszuwählen, was man annehmen oder verändern möchte.

Regeln für die Rückmeldung (Feedback)

„1. Geben Sie dann Rückmeldung, wenn es der /die (Adressat:in) auch hören kann (und möchte).

2. Eine Rückmeldung soll so ausführlich und konkret wie möglich sein.

3. Teilen Sie Ihre Wahrnehmungen als Wahrnehmung und Ihre Vermutungen als Vermutungen und Ihre Gefühle als Gefühle mit.

4. Eine Rückmeldung soll den anderen nicht analysieren, sondern Ihren subjektiven Eindruck verdeutlichen.

5. Eine Rückmeldung soll auch positive Gefühle und Wahrnehmungen umfassen.

6. Eine Rückmeldung kann sich nur auf begrenztes konkretes Verhalten beziehen. - Menschen und Eindrücke ändern sich laufend.

7. Die Rückmeldung soll möglichst unmittelbar erfolgen.

8. Die Aufnahme einer Rückmeldung ist dann am günstigsten, wenn der Partner es sich wünscht.

9. Sie sollen eine Rückmeldung nur dann annehmen, wenn Sie sich wirklich dazu in der Lage fühlen.

10. Wenn Sie eine Rückmeldung annehmen, hören Sie zunächst nur ruhig zu.

Sie sind nicht auf der Welt, um anderen zu entsprechen, und brauchen sich daher auch nicht zu rechtfertigen.“¹²

Roland Bauer

11 Zitiert nach: [https://de.wikipedia.org/wiki/Feedback_\(Gruppendynamik\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Feedback_(Gruppendynamik))

12 Zitiert nach: https://www.selbsthilfe-ortenau.de/media/custom/2821_62_1.PDF?1487682387



Selbsthilfe App der Sekos Gelnhausen

Die Sekos unterstützt regionale Selbsthilfegruppen mit einer Selbsthilfe App. Gruppen erhalten mit der App einen digitalen Raum, in dem innerhalb der Gruppe Nachrichten datenschutzrechtlich unbedenklich ausgetauscht werden können.

Gruppensprecher können mit Administratorenrechten neue Teilnehmer zur Gruppe hinzuzufügen, ehemalige Mitglieder entfernen. Sie können Veranstaltungen der Selbsthilfegruppe veröffentlichen, Termine ändern, Gruppeninfos

auf dem aktuellen Stand halten. Per Knopfdruck können vom Smartphone oder vom Laptop aus Videokonferenzen gestartet werden.

Die App ist auf eine einfache Bedienung ausgelegt, neben der Unterstützung durch die Mitarbeiter der Kontaktstelle stehen in der App Erklärvideos zur Nutzung bereit.

Selbsthilfeinteressierte, die die App nutzen, können Anfragen zur Teilnahme an einer Gruppe stellen, erhalten einen Überblick über Selbsthilfegruppen in der Region und die Möglichkeit zur niederschweligen Kontaktaufnahme mit der Sekos.

Da die Gruppendaten der Selbsthilfe App mit denen auf der Webseite der Sekos gespiegelt sind, werden beide Verzeichnisse bei der Bearbeitung aktualisiert.

Mit dem Stichwort "Sekos App" können Sie die Anwendung im Google Play Store und dem Apple Store herunterladen. Mit dem Einscannen des untenstehenden QR Codes gelangen Sie direkt zum Download.



Roland Bauer



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 Treff

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 / Altenhasslau

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

Autismus-MKK:

Kunterbunt Autismus MKK -

Angehörige von Kindern im Autismus-Spektrum

Kai Goll, Tel. 06051 7884941
Treffen in Gründau

Kunterbunt Autismus MKK -

Frauen im Autismus-Spektrum

E-Mail: shg-frauen@autismus-mkk.de
Treffen in Hanau

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

Hervé 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

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

Osteoporose SHG Bad Soden

Anette Gabriel, Tel. 0171 5201420

Osteoporose SHG Gelnhausen e.V.

Margret Schütt, Tel. 06051 73383

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
Treffen in Gründau-Lieblös

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit – heiter bis wolkig

Anja Hopp-Artz, 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

Verlassene Eltern

Horst Matheja, Tel. 06053 1265
Treffen in Gelnhausen

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.

Du bist nicht allein!

Sucht

Krebs

Erkrankung

Trauer

Behinderung

Depression



www.sekos-gelnhausen.de

Instagram



Facebook



Gefördert durch



**Ermöglicht durch das
Sozialbudget**

HESSEN

