

Selbsthilfe

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

**40 Jahre Sekos Gelnhausen
40 Jahre Selbsthilfeunterstützung
im Main-Kinzig-Kreis**

Aus dem Inhalt:
Selbsthilfetag am 27. Juni:
Jubiläum 40 Jahre Sekos Gelnhausen
Weiblicher Autismus aus der Betroffenenperspektive
Aus dem Absturz wird Aufbruch -
Blaues Kreuz Selbsthilfegruppe Steinau a.d. Straße
Frauengruppe Erfahrungen psychischer Gewalt



SEKOS

**SELBSTHILFE.
GEMEINSAM STARK.**



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
 www.sekos-gelnhausen.de

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

Facebook: Sekos Gelnhausen

Telefonische Sprechzeiten in Gelnhausen
 Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr
 Donnerstag 14.30 - 17.00 Uhr
 sowie nach Vereinbarung

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

www.sekosgelnhausen.de

Instagram



Facebook



Selbsthilfe-App



Mitglied des Paritätischen Hessen



Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen



Foto Titelseite:
 Frei verfügbar von pexels.com

Inhalt

Impressum	2
Grußwort von Thorsten Stolz, Landrat des Main-Kinzig-Kreises	4
Grußwort von Dr. Siegfried Giernat, Erster Vorsitzender des Trägervereins der Sekos	5
Programm Selbsthilfetag und Jubiläum	6
1986 - 2026 - 40 Jahre Sekos Gelnhausen	7
Guttempler Gemeinschaft Grimmelshausen – Selbsthilfe für Angehörige	9
Ein Stück Lebensqualität erhalten - 25 Jahre Stomagruppe Gründau	13
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Essgestörten	14
Gewitter im Kopf - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie	16
Erfahrungen psychischer Gewalt - Frauengruppe in Gelnhausen	17
Aus dem Absturz wird Aufbruch - Blaues Kreuz Selbsthilfegruppe Steinau a.d. Straße	18
Verzeichnis von Selbsthilfegruppen	20
Mitglied werden - Beitrittserklärung	23



Grußwort von Landrat Thorsten Stolz

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitglieder und Fördernde der
SEKOS,

zu Ihrem runden Geburtstag möchte ich
Ihnen im Namen des Main-Kinzig-Kreises
meine herzlichsten Glückwünsche über-
mitteln. Es ist sehr bemerkenswert, was
aus einer klugen Idee und mit viel Pio-
nierarbeit in den vergangenen 40 Jah-
ren entstanden und etabliert worden
ist. Das ist allemal eine Feier und einen
Rückblick voller Zufriedenheit wert.

In den vergangenen Jahrzehnten hat
die SEKOS mit dem Engagement zahl-
reicher Ehrenamtlicher einen bedeu-
tenden Beitrag zur Verbesserung der
Lebensqualität vieler Menschen geleis-
tet. Durch den Austausch von Erfahrun-
gen, regelmäßige Treffen und die fach-
liche Begleitung hat sie einen Raum
geschaffen, in dem Betroffene Unter-
stützung finden können und dies abseits
der und parallel zur medizinischen Betreu-
ung. Hier finden Menschen nicht nur

Hilfe in schwierigen Zeiten, sondern
ein dauerhaftes Netzwerk, das ih-
nen Kraft und Hoffnung für den All-
tag schenkt.

„Die Menschen, denen wir eine
Stütze sind, geben uns den Halt im
Leben“:

Diese Worte von Marie von Ebner-
Eschenbach finden sich bei der
SEKOS mit Leben erfüllt. Die Selbst-
hilfe trägt den doppelten Sinn der
Hilfe für andere wie auch für einen
selbst in ihrem Namen und bringt
Stütze, Bestimmung, Struktur und Sinn dort-
hin, wo zunächst vielleicht nur Angst,
Starre und Ratlosigkeit war. Besonders
hervorheben möchte ich das unermüd-
liche Engagement der Mitglieder, die
sich mit viel Herzblut und oft in ehren-
amtlicher Arbeit für andere einsetzen.
Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass
Ihre Selbsthilfekontaktstelle zu einem
wichtigen Ort des Miteinanders, der Soli-
darität und des gegenseitigen Verständ-
nisses geworden ist.

Mit Blick auf die Zukunft bin ich zuversicht-
lich, dass Ihre Arbeit weiterhin einen wich-
tigen Stellenwert in unserer Gesellschaft
einnehmen wird. Ich wünsche der SEKOS,
dass sie auch in den kommenden Jah-
ren vielen Menschen als wertvolle An-
laufstelle dienen kann und sich weiterhin
so ungebrochen positiv entwickelt wie
in den vergangenen 40 Jahren.

Herzliche Grüße

Ihr Thorsten Stolz

Landrat des Main-Kinzig-Kreises



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

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Jahr sind es 40 Jahre, in denen die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen Unterstützung für Selbsthilfegruppen in unserer Region leistet. Dieses Jubiläum wollen wir mit Ihnen gemeinsam beim Selbsthilfetag am 27. Juni im Main-Kinzig-Forum begehen. Zur Geschichte der Selbsthilfe in Deutschland und der Sekos Gelnhausen referiert Jürgen Matzat, langjähriger Leiter der Kontaktstelle in Gießen.

Neben dem Jubiläum der Sekos wird beim Selbsthilfetag mit Frau Sybille Wulfert eine Betroffene berichten, was es heißt, als Frau mit Autismus zu leben. Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung von der Singer / Songwriterin Dannyjune Smith.

Einige Selbsthilfegruppen, wie zum Beispiel die Suchtselbsthilfegruppen des Kreuzbundes und des Blauen Kreuzes in Steinau an der Straße, bestehen in etwa seit den Anfängen der Sekos und länger.

„Reden hilft!“ – mit diesen zwei Worten brachte Michael Lukas Möller den therapeutischen Nutzen von Selbsthilfegruppen auf den Punkt. Die überwiegende Mehrheit der Selbsthilfegruppen in unserer Region sind Gesprächsgruppen, die Teilnehmer:innen treffen sich zum Erfahrungsaustausch. Gesprächsgruppen begleiten die Selbstklärung ihrer Teilnehmer und deren Selbstentwicklung.¹ Neben der Verarbeitung von Erkrankungen und Krisen bei Gruppentreffen führt die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zu einem Gewinn an Selbstwirksamkeit und Selbstoffenheit.

Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen stehen wir für eine bunte und lebendige Kultur der selbstorganisierten Hilfe durch Experten in eigener Sache in unserer Region. Wir laden Sie herzlich ein, beim Selbsthilfetag mit Akteuren der Selbsthilfegruppen und der Sekos ins Gespräch zu kommen.

Ihr
Siegfried Giernat

¹ Hier nach: Michael Lukas Möller: Selbsthilfegerecht beraten. Besonderheiten der Einzel- und Gruppenberatung in der Selbsthilfe-Untersützung, in: Nakos Extra 20, September 1993, Berlin



SELBSTHILFETAG UND 40- JÄHRIGES JUBILÄUM DER SEKOS

am Samstag, dem 27. Juni 2026
im Barbarossasaal, Main-Kinzig-Forum

Ab 10.45 Uhr	Musik Dannyjune Smith
11.00 Uhr	Begrüßung Dr. Siegfried Giernat
11.10 Uhr	Grußwort Landrat Thorsten Stolz
11.30 - 12.30 Uhr	Weiblicher Autismus aus der Betroffenenperspektive Vortrag Sybille Wulfert
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause, Musik Dannyjune Smith
13.30	Sektempfang zum Jubiläum Ansprache Dr. Giernat, Grußworte
14.00 Uhr	„Zur Geschichte der Selbsthilfe in Deutschland (und der Sekos Gelnhausen)“ Vortrag Jürgen Matzat

1986 - 2026

40 Jahre Sekos Gelnhausen

Das Selbsthilfeprinzip, die gemeinsame Bearbeitung einer Problem-, Notlage, einer Erkrankung oder Sucht in selbstorganisierten Gruppen Gleichbetroffener, geht auf die Anonymen Alkoholiker in Amerika im Jahr 1935 zurück. 1953 gründete sich die erste AA Gruppe in Deutschland in München. Organisationen und Vereine, die sich für die Interessen bestimmter Zielgruppen einsetzen, entstanden deutlich früher. Im Deutschland des ausgehenden 19. Jahrhunderts formierten sich Suchthilfeorganisationen der Guttempler, 1873 wurde die erste Guttempler-Loge in Deutschland in Hamburg gegründet, der Kreuzbund wurde 1896 von einem katholischen Priester in Aachen ins Leben gerufen. Bereits vorher gab es Organisationen wie den "Bund erblindeter Krieger", 1916 von 37 Kriegsblinden aus Berliner Lazaretten gegründet.

Seit 40 Jahren engagiert sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Main-Kinzig-Kreis und unterstützt Hilfesuchende auf dem Weg, ihre Erkrankungen und Problemlagen gemeinsam mit Gleichbetroffenen in einer Selbsthilfegruppe zu bearbeiten.

„Selbsthilfegruppen haben sich im Laufe der Geschichte stets dort gebildet, wo eine Gruppe von Menschen in gemeinsamer Not war und ihre Situation erkannte.“

Michael Lukas Möller

Bemerkenswert ist, wie es zur Entstehung der Kontaktstelle in Gelnhausen kam. Bei der hiesigen AOK hatte sich in

den Jahren 1985, 1986 eine Gruppe von Menschen, Angehörigen und Erkrankten gesammelt, die durch Stefan Heintz, Sozialarbeiter der AOK, Unterstützung erhielt. Herr Heintz hatte von einem Bundesmodellprojekt, initiiert von der damaligen, kürzlich leider verstorbenen Gesundheitsministerin Prof. Dr. Rita Süßmuth erfahren, über das unterstützende Strukturen für Selbsthilfegruppen, sogenannte Selbsthilfekontaktstellen, eingerichtet werden sollten. Stefan Heintz beriet diese Gruppe von Menschen hinsichtlich einer Bewerbung für das Projekt und die dafür notwendige Organisationsform als Verein. Im Zuge dieses Projektes entstanden 16 neue Kontaktstellen in Westdeutschland, eine hiervon war die Sekos in Gelnhausen.

Bereits im Jahr 1985 organisierte die AOK Gelnhausen ein erstes Gesamttreffen für Selbsthilfegruppen. Im Jahr 1987 nahm die Sekos ihre Arbeit mit dem Verein Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig eV. als Träger auf. Gruppenunterstützung und einen ersten Selbsthilfetag gab es schon vorher. Der Vereinsregistereintrag erfolgte am 8.4.1987, die erste Satzung datiert auf den 10.3.1987. Die Gelnhäuser Selbsthilfe-Kontaktstelle eröffnete Anfang August 1988, im Gebäude C & C Scharf in der Altenhasslauer Straße 21 in Gelnhausen.

Das Modellprojekt des Bundes beinhaltete eine wissenschaftliche Begleitung, die Professoren Michael Lukas Möller und Horst Eberhard Richter aus Gießen besuchten die beteiligten Kontaktstellen zur Supervision. Im Gelnhäuser Boten vom 26.7.1988 wird über einen Fachbei-



Zweite Selbsthilfegruppentage 1989

rat zum Modellprojekt berichtet, dem unter anderem Landrat a.D. Karl Eyerkauf, Professor Dr. Gert Gekeler von der Fachhochschule Fulda, Jürgen Matzat von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen und Jürgen Michaelis, Bürgermeister von Gelnhausen, angehörten. Für den Vorstand des Trägervereins der Sekos nahmen Vorsitzender Hugo Heim und Stellvertreter Kurt Junior teil sowie die hauptamtlichen Mitarbeiter/innen Roswitha Heil und Harald Stock-Eisenberg.

Hugo Heim und Peter Fischl waren die ersten ehrenamtlichen Vorsitzenden des Trägervereins. Diese wurden später abgelöst von Eugen Dehm, Angelika Herschel, Wolfgang Herschel, Anni Koch und Ole Schön.

Anlässlich der Feierlichkeiten zur Eröffnung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen fand 1988 eine Podiumsdiskus-

sion statt mit Fragestellungen und Themen wie: ‚Sind Selbsthilfegruppen eine Alternative oder Ergänzung zum Sozial- und Gesundheitssystem?‘ und ‚Wege zum mündigen Patienten‘. Die zweiten Selbsthilfegruppentage wurden 1989 ausgerichtet.

Ein weiterer markanter Punkt in der institutionellen Entwicklung über 40 Jahre war der Zusammenschluss mit der Telefongruppe Hanau und die spätere Trennung. Die finanzielle Sicherung des Fortbestands der Sekos stand, mit dem Ende des Modellprojektes, nachdem sich das Land aus der Finanzierung herausgezogen hatte, lange auf wackeligen Füßen. Eine gewisse finanzielle Planungssicherheit entstand, als Anfang der 2000er Jahre die gesetzliche Förderung von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen im Sozialgesetzbuch (V) festgeschrieben wurde.

Roland Bauer



**Guttemplergemeinschaft
„GRIMMELSHAUSEN“
... SELBSTHILFE UND MEHR**

Wir, die Guttempler, leben eine zufriedene Abstinenz vor, unsere Arbeit wurzelt in der Erfahrung. Deswegen unsere Grundsätze:

**Enthaltsamkeit - Brüderlichkeit -
Frieden**

Wer in eine Gemeinschaft aufgenommen wurde, wird langsam klarer. Geist und Seele werden genesen. Der Alkoholiker wird ein neuer Mensch.

In unserer Konsumgesellschaft ist Alkoholsucht ein Tabuthema, darum denke als erfahrener Betroffener zurück und helfe uns und damit den Betroffenen und ihren Angehörigen mit deiner Erfahrung.

**Selbsthilfe für Angehörige
Erwarte nicht sofortige Nüchternheit**

Wie bei anderen Krankheiten auch, gibt es eine Zeit der Gesundung. Diese Besserung kann gestört werden durch sogenannte „Slips“ (Ausrutscher). Der Alkoholiker befindet sich im Übergang von der „nassen“ in die „trockene“ Phase. Die Versuchung, in alte Sitten und Angewohnheiten zurückzukehren, wird mit Sicherheit schwierig zu meistern sein.

**Nehme die Genesung des Kranken
ernst**

Wenn der Alkoholiker anfängt Interesse für eine Alkohol- Behandlung zu zeigen,

dies aber nur zögernd von statten geht, mache keine Bemerkungen darüber. Die Alkoholiker müssen letztlich die Entscheidung selbst für sich treffen und fühlen, dass sie, genau wie gesunde Erwachsene, eine Wahl haben. Dränge sie nicht zur Aktion, es gibt kein Zeitfenster, sondern lasse sie fühlen, dass du hinter ihnen stehst und an sie glaubst.

Vom Alkoholiker selbst soll die Initiative und die Verantwortung für den ersten Kontakt zur Suchthilfe, zur Selbsthilfe ausgehen. (Ein sanftes Ermutigen deinerseits ist keine Schwäche). Der Betroffene muss wieder lernen, selbst Entscheidungen zu treffen. Bitte ihn um Hilfe und erfrage seinen Rat. Damit hilfst du ihm/ihr über die noch vorhandenen Unselbstständigkeit hinweg. Mache ihm klar, dass du ihn brauchst, sonst hättest du ihn längst verlassen.

**Was nützt aller Sonnenaufgang,
wenn wir nicht aufstehen.**

**Versuche eine positive Haltung zu
entwickeln**

Dein alkoholischer Mann/ Frau wird nie den Erwartungen deiner Träume entsprechen. Aber wenn du versuchst, ihn oder sie so zu dem zu machen, was du möchtest, besteht die Wahrscheinlichkeit des Alkoholkonsums weiter.

**Behandle den Alkoholiker nicht wie
ein kleines Kind**

Verweigere ihm nicht ein gewisses Bemuttern oder Bevatern, aber bedenke, er hat, wie du auch, erwachsene Angewohnheiten. Diese Erkenntnis ist wichtig. Versuche, die bisherige alleinige Ver-

antwortung, die du übernehmen musst, Stück für Stück zurückzugeben.

Ordnen dein Leben neu!

Versuche, eine Inventur deines Lebens zu machen. Viele Dinge werden zu Tage kommen, die nicht durch den Alkohol beeinflusst wurden. Dies wird dich versöhnlich stimmen. Falschen Stolz, Selbstmitleid, Selbstsucht und Egoismus wirst du finden. Diese Selbsterkenntnis wird helfen, ein neues Leben aufzubauen. Genauso wie der Alkoholiker, mit seinem ganzen Mut und steigender Lebensfreude, dies auch tun muss. Obwohl der Weg für alle steinig ist und es noch eine lange Zeit bis zur Genesung dauern wird, ist eine solche Bestandsaufnahme unerlässlich. Die Auswirkungen werden die beiden Parteien sehr treffen.

Verstecke oder vernichte keinen Alkohol

Die Versuchung ist groß zu zählen, wie viel der Betroffene am Tag / in der Woche trinkt. Suche nicht die Dutzende von Verstecken, um den verhassten Stoff auszuschütten. Es ist Zeit- und Geldverschwendung.

Die Folge:

Der Alkoholiker hat Wut und Zorn, die Sucht hat einen Grund, noch mehr Alkohol zu beschaffen und neue Verstecke zu organisieren. Trinke nie mit einem Alkoholiker zusammen, er wird wegen dir nicht weniger trinken. Es nützt wenig, das Trinken in irgendeiner Weise gutzuheißen. Dies würde zwar deine Gefühle etwas entlasten, aber der Betroffene wird sich weiter von dir entfernen. Erinnere dich, Alkoholismus ist Zwang. Er

kann nicht durch Willenskraft kontrolliert werden. Aus diesem Grunde ist es auch sinnlos, dem Alkoholiker Versprechen abzufordern, zu drohen oder zu schmeicheln.

Mache keine leeren Drohungen

Zu deinem und zum Schutz der Kinder wirst du zu gewissen Zeiten einige Dinge unternehmen. Aber leere Drohungen lassen den Betroffenen nur denken:

„Sie meint nicht was sie sagt und tut es auch nicht. Sie ist beleidigt, verzweifelt oder ärgerlich. Es war ja schon öfter so!“ Wenn du wirklich eine Drohung ausstoßen und ausführen willst, dann vergewissere dich, dass alles sorgfältig durchdacht und mögliche Komplikationen mit all ihren Auswirkungen berücksichtigt sind. Ein anderer Tonfall, eine andere Körperhaltung, ein flüchtiger Gesichtsausdruck, es ist ganz gleich, was du sagst. Die Betroffenen merken es, spüren die Angst, Skepsis, Verachtung und Scham. Aus dem gleichen Grund werden sie auch spüren, wenn Liebe und Freundlichkeit in deinen Worten und Taten steckt. Selbst wenn es dann schwerwiegendes sein sollte, werden sie dir mit der Zeit glauben und dir vertrauen. Der Alkoholiker wird jeden Strohhalm gierig ergreifen.

„Wenn du mich lieben würdest, dann...“

Dieser Appell wirkt bei einem Alkoholiker nicht! Das Denken eines Alkoholikers geht um 42 Ecken, ob fast nüchtern oder nicht. Wenn du eine Erklärung für bestimmte Handlungsweisen einforderst, wird dies nur den Hang zum Lügen verstärken und wird den Kranken

zwingen Versprechen zu geben, die er nicht halten kann.

Es ist besser ein Licht anzuzünden, als über Dunkelheit zu klagen.

Nehme keine Märtyrer-Haltung ein

Versuche, dich vor einer Märtyrer-Haltung zu schützen. Man kann diese haben, ohne ein Wort zu sagen. Aber du kannst diese Haltung nicht vor dem Alkoholiker verheimlichen. Ihre Sensitivität ist so groß, dass sie die Haltung anderer ihnen gegenüber mehr durch Kleinigkeiten als durch Worte erfassen. Menschen, die sowohl die Krankheit als auch deine Gefühle in allen Situationen kennen, werden dir am besten helfen können. Zu all den Probleme wirst du in der Selbsthilfegruppe mit dem Wissen aus erster Hand von genesenen Betroffenen und Mitbetroffenen gründlich informiert, und sie werden dir zur Seite stehen.

Es ist am besten, man nimmt Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf und informiert sich dort. Dann sprichst du mit den nicht-alkoholischen mitbetroffenen Frauen und Männern von Alkoholikern. Diese Personen sind in der Lage, sich mit viel Feingefühl in deine Lage zu versetzen. So entsteht eine erste Vertrauensbasis, um den weiteren Weg gemeinsam zu gehen.

**„Der Weg ist das Ziel! -
Und ich bin unterwegs.“**

Auch heute, im 21. Jahrhundert, ist die Macht der Sucht ungebrochen. Es gibt in der Zwischenzeit eine Menge Informations- und Anlaufstellen mit ehrlicher Hilfe zur Selbsthilfe. Sachbücher und Inter-

net können wertvolle Unterstützung leisten. Aber mit einem erreicht man noch mehr: REDEN und ZUHÖREN!

Sprich mit jemanden, der etwas von Alkoholismus versteht! Gute Freunde oder Verwandte, so nett sie auch sind, können voreingenommen sein. Und sie werden dich aus Unkenntnis überreden, einen falschen Weg einzuschlagen oder eine Haltung einzunehmen, die dich noch mehr verwirrt.

Die Tatsachen des Alkoholismus

Zum ersten Mal in der Geschichte kann man mit Überzeugung sagen, dass es für den Alkoholiker Hoffnung gibt. In der Tat ist der Prozentsatz der Genesung vom Alkoholismus unter denen, die sich helfen lassen wollen, höher als bei jeder chronischen Krankheit. Wir wissen, dass Alkoholismus eine Krankheit ist. Eine zwingende, besitzergreifende Krankheit. So sagen es medizinische Vereinigungen und Abstinenzverbände auf der ganzen Welt.

Alkoholismus ist nicht der Ausdruck eines schwachen Willens oder einer eben-solchen Moral, dafür braucht man sich nicht zu schämen. Heute ist man besser dran als im vorigen Jahrhundert, als man nur ahnen oder vermuten konnte, was mit dem Partner oder Freund los war.

- Beginne ein neues Leben - Entdecke es auf das Neue.
- Suche Hilfe bei Abstinenzverbänden und Beratungsstellen.
- Vermittle Dein Wissen auch anderen.

Was man nicht tun sollte:

- Predige und belehre nicht.
- Streite nicht mit einem betrunkenen Alkoholiker.
- Mache keine leeren Versprechungen.
- Bedauere keinen Betroffenen.
- Sage nicht: „Wenn du mich nicht mehr liebst, ...“
- Verstecke oder vernichte keinen Alkohol.
- Versuche nicht, einen Alkoholiker den Stoff auszureden.
- Nimm die Gesundheit des Kranken sehr ernst.
- Erwarte keine sofortige Nüchternheit.
- Lasse dich nicht durch Fehlschläge entmutigen.

Wenn du dies als Teil des Umgangs mit der Krankheit anerkennst, wirst du helfen, weitere Komplikationen zu vermeiden. Wenn du andere Personen warnst, dem Alkoholiker Alkohol zu geben, rührst du an alten Gefühlen und dem Selbstbewusstsein des Betroffenen.

Wenn er in der Sache zu diskutieren wünscht, dann unterstütze ihn in intelligenter und natürlicher Art und Weise.

Der Alkoholiker muss aus eigenem „ehrlichen“ Antrieb sagen können:

Nein Danke - Kein Alkohol!

Dieter Kleinhens
Tel: 06055 939300
dieter.kleinhens@t-online.de

Helga Oefner

Im Oktober 2025 ist Helga Oefner verstorben. Frau Oefner war über lange Jahre in der Parkinson Regionalgruppe Gelnhausen aktiv, und gestaltete das Gruppenleben mit, phasenweise auch als Gruppenleitung.



Heinz Dietz

Im Januar 2026 ist Heinz Dietz verstorben. Heinz Dietz war lange Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe Schlaganfall Gründau / Main-Kinzig.



Foto: GNZ. Artikel erschienen in der GNZ vom 24.08.2024, abgedruckt mit der freundlichen Erlaubnis der Redaktion.

Ein Stück Lebensqualität erhalten

25 Jahre Stomagruppe Gründau: Betroffenen eine Stütze sein

Gründau (re) Im August hat sich zum 25. Mal der Tag geöhrt, an dem Eva Michelmann zusammen mit dem Apotheker Claus Witte die Stomagruppe ins Leben gerufen hat. – Eine Selbsthilfegruppe, die Betroffenen einen Raum für Erfahrungsaustausch und die Möglichkeit, ihre Angst vor einer Rückkehr ins öffentliche Leben abzulegen, bietet.

Entstanden war die Gruppe aus der Stomaberatung von Eva Michelmann, die seit 1986 in Sprechstunden in der Falken-Apotheke Betroffenen immer mit Rat und Tat zur Seite gestanden hat. Dabei war sie besonders von Ärzten unterstützt worden, die sich wegen der damaligen Zunahme der Erkrankung auch vor neue Probleme gestellt sahen. Stomapatienten sind Menschen, die mit einem künstlichen Ausgang leben müssen – in der Regel nach einer Darmkrebserkrankung oder Morbus Crohn. Die Betroffenen ziehen sich häufig vollkommen aus der Öffentlichkeit zurück,

aus Furcht, auf unangenehme Weise Aufmerksamkeit zu erregen.

„in vielen Fällen werden die Patienten mit ihren Problemen nach einer Entlassung aus der Klinik alleingelassen“, weiß Michelmann und hatte deshalb die Selbsthilfegruppe gegründet. Die Gruppe soll außer fachlicher, ärztlicher und pharmazeutischer Beratung vor allem ein Forum für Gleichgesinnte bieten und es Betroffenen gestatten, wieder ein Leben außerhalb der eigenen vier Wände zu führen. Ein besonderer Schwerpunkt seien dabei auch gemeinsame Freizeitaktivitäten, so Michelmann. Dafür setzt sie sich seit 25 Jahren ein.

Wer sich über die Stomagruppe informieren möchte, kann Eva Michelmann unter Telefon 06051 5580 erreichen oder einmal unverbindlich bei einem Treffen der Gruppe vorbeischaun. Die Gruppe trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat von 14.00 bis 17.00 Uhr im Café Naumann in Lieblos.

Gelnhäuser Neue Zeitung

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Essgestörten

Essstörungen - mehr als nur ein Ess- und Gewichtsproblem.

Bei allen Essstörungen bestimmen Essen, Figur und Gewicht das Leben. Sie sind Ausdruck tiefer seelischer Probleme und haben körperliche, im Extremfall auch lebensbedrohliche Folgen. Die häufigsten Essstörungen in Kliniken sind Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) und Binge-Eating-Störung (Esssucht). In der ambulanten Behandlung kommen vor allem Mischformen vor. Essstörungen sind multifaktoriell bedingt. Familiäre, biologische oder soziokulturelle Faktoren wie soziale Medien, Mode und Peergroups, geringes Selbstwertgefühl, Perfektionismus, hoher Leistungsanspruch, geringe Konfliktfähigkeit und Stressresilienz, traumatische Ereignisse, Fütter- und Essstörungen in der Kindheit spielen eine Rolle.

Essstörungen werden häufig begleitet von weiteren psychischen Störungen wie Depressionen, Borderline-Persönlichkeits-, Anpassungs-, Belastungs-, Angst- und Zwangsstörungen, Aufmerksamkeitsdefizit- bzw. Hyperaktivitätssyndrom oder Autismus-Spektrums-Störung. Alle Störungen können sich gegenseitig beeinflussen, chronifizieren, den Alltag der Betroffenen und Angehörigen zunehmend belasten. Die Behandlung ist komplex und schwierig und sollte frühzeitig erfolgen, insbesondere die systemische Familientherapie bei Jugendlichen mit Essstörungen.



Mehr Mädchen und junge Frauen

„Essstörungen sind und bleiben ein gravierendes gesundheitliches und gesellschaftliches Problem – insbesondere, aber nicht ausschließlich, bei Frauen und Jugendlichen“, so die Deutsche Gesellschaft für Essstörungen (DGEES) e.V., und sie fordert Bund, Länder und Krankenkassen auf, gemeinsam in den Ausbau von Versorgungs- und Vorsorgeangeboten zu investieren. Nach aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes hat sich zwischen 2003 und 2023 die Zahl stationärer Behandlungsfälle bei 10 bis 17-jährigen Patientinnen mit Essstörungen verdoppelt (93 % Frauen)“. Dies ist aber nur die Spitze des Eisberges, denn Essstörungen werden häufig ambulant behandelt oder bleiben unerkannt. Mit einer hohen Dunkelziffer ist zu rechnen.

Mehr Essstörungen in der Therapie vor Ort

„Ich erinnere mich gut an meine ersten Erfahrungen mit Essstörungen, als ich mich 2010 als qualifizierte, von Krankenkassen anerkannte Ernährungsthe-

rapeutin in einer Gemeinschaftspraxis mit PsychotherapeutInnen in Gelnhausen niederließ. Meine erste Klientin mit Essstörung wurde mir von einer Praxiskollegin ans Herz gelegt. Weitere folgten auf ärztliche und psychotherapeutische Empfehlungen, Empfehlungen von Krankenkassen oder über Mundpropaganda. Überwiegend fanden minderjährige Mädchen (ab 12 J.) mit ihren Angehörigen und junge erwachsene Frauen mit Essstörungen zu mir, aber auch Jungs und junge Männer. Schnell wurde mir klar, dass für die Behandlung meiner KlientInnen spezifische ernährungswissenschaftliche, psychologische und therapeutische Kompetenzen erforderlich sind.“

Mehr Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Die professionelle Versorgung von Menschen mit Essstörungen und deren Angehörigen ist nach wie vor unzureichend. Betroffene müssen in der Regel lange auf einen Platz bei PsychotherapeutInnen vor Ort oder in einer psychosomatischen Fachklinik warten. Je länger die Wartezeit ist, desto größer ist das Risiko einer Chronifizierung der Essstörung und der Entwicklung psychosomatischer Begleit- und Folgestörungen. Selbsthilfegruppen können eine wichtige Unterstützung für Betroffene und Angehörige im Laufe der Wartezeiten, begleitend zur Behandlung und danach sein. „Die erste, von mir initiierte SHG für Essstörungen richtete sich an Betroffene, hauptsächlich junge Schülerinnen aus Gelnhausen und dem nahen Umkreis. Symptomatisches Ver-

wicht, häufige und lange Klinikaufenthalte oder Umzug in betreute WG's erschwerten jedoch regelmäßige Treffen und den Zusammenhalt der Gruppe. Da die Familien der jungen Betroffenen bedeutsam im „System“ der Essstörungen, ihrer Entstehung, Aufrechterhaltung und Behandlung sind, gründete ich anschließend, vor ca. 13 Jahren, eine „SHG für Angehörige von Essgestörten“. Die Gruppe ersetzt keine Familien-, Paar- oder Einzeltherapie, bietet Angehörigen aber Raum, sich unter „Gleichgesinnten“ über offene Fragen, Probleme, Sorgen und Ängste, Erfahrungen, Erfolge und Hoffnungen auszutauschen. Auch hilfreiche Infos, Tipps und Adressen werden ausgetauscht.

Mehr Verständnis und Halt in einer Selbsthilfegruppe

Was Essstörungen, ihre psychischen Begleitstörungen und Folgeerkrankungen für den Alltag der Betroffenen und deren Angehörige bedeuten, ist für Außenstehende kaum vorstellbar. Die Themen in der Gruppe sind manchmal traurig und schwer und zum Heulen. In der Gruppe finden Angehörige Verständnis und Trost, Mut und Kraft. Dazu wird auch gerne gelacht. „Es war wieder schön, trotz Essstörung“, so eine Mutter. Die Gruppe trifft sich monatlich und wird von mir nach Bedarf besucht und beraten.

Barbara Dohmen
Dipl. Oecotrophologin



Gewitter im Kopf

Hallo, mein Name ist Katrin Holzinger. Epilepsie liegt väterlicherseits bei uns in der Familie. Sprich mein Bruder, eine Cousine und eine Tante sind ebenfalls an Epilepsie erkrankt.

In meinem Leben habe ich schon viele Hochs und Tiefs bewältigen müssen. Als ich 12/13 Jahre alt war, begann bei mir schleichend eine Essstörung, Magersucht. Mit 15 Jahren, auf dem Höhepunkt der Magersucht, mit dem niedrigen Gewicht von knapp 35 kg und geprägt von täglichen exzessiven Lern- und Sporteinheiten, tiefer Depression und Zwangsgedanken, dem Missbrauch von Abführ- und Entwässerungsmitteln usw., schien mein Körper plötzlich „Stopp“ zu sagen. Ich bekam aus dem Nichts heraus eine massive Serie von Krampfanfällen bis zum „status epilepticus“ und lag knapp 2 Tage im Koma. Danach erfolgte die Einstellung auf Medikamente. Dieser anstrengende Prozess zog sich über Jahre und war mit erheblichen Nebenwirkungen verbun-

den. Zudem kam es natürlich zu diversen Einschränkungen in der Lebensführung, wie z.B. einem Führerscheinvertbot. Als ich 19/20 Jahre alt war, bekam ich endlich vom Neurologen ein offizielles Attest und durfte meinen Führerschein machen. Ein wichtiger Schritt ins „normale Leben“.

Einige Jahre später, nach fast 15 Jahren Anfallsfreiheit, hatten mein Mann und ich einen Kinderwunsch. Doch mein früheres Medikament war zu risikoreich für eine Schwangerschaft. Also mussten die Medikamente umgestellt werden. Die Schwangerschaft verlief komplikationsfrei und ich bekam einen gesunden Sohn. Doch nach einem halben Jahr kam wieder, wie aus dem Nichts, eine Serie von Krampfanfällen. Ich war beim Stillen auf der Couch, mein Partner in der Küche bei der Vorbereitung für das Abendessen. Da bekam ich plötzlich Schwindel und lies den kleinen Säugling fast von meinem Arm fallen. Mein Mann kam zum Glück sofort zur Hilfe und nahm unseren Sohn in Schutz. In dieser Nacht hörten die Krampfanfälle nicht auf, bis morgens gegen 6 Uhr der Notarzt verständigt werden musste.

Das ganze Szenario mit Intensivstation, Medikamentenumstellung mit Nebenwirkungen und Einschränkungen im Alltag begann erneut. Zum Glück habe ich in dieser schweren Zeit einen festen Rückhalt von meiner ganzen Familie erfahren dürfen, denn das ist nicht selbstverständlich.

Nach knapp 5 Jahren bin ich endlich mit Medikamenten so eingestellt, dass ein „normaler Alltag“ fast wieder mög-

lich ist. Leider darf ich immer noch kein Auto fahren, aber ich bin frohen Mutes und voll Zuversicht für die Zukunft. In der anstrengenden Zeit der Medikamenteneinstellung kam mir die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Denn ich hatte den dringenden Bedarf, mich mit Leidensgenossen:innen auszutauschen. Mit Unterstützung von Herrn Bauer kam das Projekt Selbsthilfegruppe „Gewitter im Kopf“ in Schwung. Mittlerweile sind wir eine kleine Runde von Betroffenen und Angehörigen von Betroffenen, wir treffen uns regelmäßig einmal im Monat zum Austausch.

Unsere Gruppe wächst noch, aber der gemeinsame Austausch ist sehr wertvoll und durch den Erfahrungsaustausch kann im Alltag eine Erleichterung erfolgen. Durch die lange Medikamentenumstellung war ich nicht in der Lage, Hilfe für Andere anzubieten. Doch meine Erfahrungen als Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Beraterin und Hypnosecoach unterstützen die Kommunikation in der Selbsthilfegruppe.

Bei Fragen oder Interesse an einer Teilnahme, können gerne weitere Informationen über die SEKOS Gelnhausen bezogen werden oder mein Kontakt von Herrn Bauer vermittelt werden. Meine Kontaktdaten sind ebenfalls in der Sekos-App zu finden.

Katrin Holzinger



Erfahrungen psychischer Gewalt- Frauengruppe in Gelnhausen

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt die Selbsthilfegruppe für Frauen, die psychische Gewalt und Gaslighting erfahren haben.

Gewalt in Partnerschaften beginnt selten mit physischer Gewalt, dieser geht in der Regel ein längere Phase psychischer Gewalt voraus. „Seelische Gewalt erniedrigt, nimmt die Selbstachtung, macht hilflos. Den Tätern dient sie dazu, ihr eigenes Ego zu erhöhen und ihre Gier nach Anerkennung und Bewunderung zu befriedigen.“ – Marie-France Hirigoyen (französische Psychoanalytikerin und Viktimologin) „Gaslighting bezeichnet eine Form von psychischer Manipulation, bei der die Betroffenen gezielt desorientiert, verunsichert und in ihrem Realitäts- und Selbstbewusstsein allmählich beeinträchtigt werden.“ zitiert nach wikipedia.org, Stichwort Gaslighting.

Die betroffenen Frauen werden in ihrem Selbstwertempfinden und ihrem Selbst-

bewusstsein herabgesetzt, zum Beispiel durch Zwangskontrolle alltäglicher Routinen, durch eine Kombination aus Beschuldigungen, Bedrohung, Demütigungen und Einschüchterung verletzt, bestraft, gedemütigt und verängstigt. Sie werden von Unterstützungsmöglichkeiten isoliert und ihrer Unabhängigkeit beraubt.

Eine Betroffene berichtet:

„Ich hab sehr viele Gedanken zum Thema psychische Gewalt, die ich gerne mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe teilen möchte, mit Frauen, die Erfahrungen in dem Thema toxische Beziehung, toxische Partner, Männer und Väter haben.

Ich habe ständige Kritik, emotionale Manipulation, Respektlosigkeit, Rivalität und Abwertung erfahren, erhielt keine Unterstützung in schwierigen Zeiten, wurde sehr oft belogen. Toxische Partner spielen das Opfer, schaffen unnötige Dramen, geben dir das Gefühl unwichtig zu sein. Sie erzwingen Entscheidungen von dir, geben dir die Schuld an Ihren Problemen, respektieren dich nicht als Frau, als Mutter, als Mensch.

Die "Zuneigung" war nur Fassade, hinter Charme und scheinbarer Fürsorge steckten Kontrolle und Ausbeutung. Am Anfang wirkten ihre freundlichen Gesten ehrlich, aber es waren bewusste Manipulationen mit dem Ziel, dich abhängig zu machen. Verrat, Lügen und fehlende Empathie sind keine menschlichen Fehler, sondern Teil des Systems.“

Betroffene Frauen haben sich nun zur Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen, um sich gegenseitig zu stärken und um über ihre traumatisierenden Erfahrungen zu sprechen.

Kontakt:

Malwina Imgrunt

Tel. 0170 4369426

E-Mail: malwina.imgrunt@web.de

Sekos Gelnhausen,

Tel. 06051 4163

E-Mail: info@sekos-gelnhausen.de

Malwina Imgrunt / Roland Bauer



Selbsthilfegruppe Steinau

Aus Absturz wird Aufbruch...

Es gibt Orte, die leise sind und doch ein starkes Echo im Leben eines Menschen hinterlassen. Die Selbsthilfegruppe "Blaues Kreuz - Steinau a. d. Str." ist ein solcher Ort.

Gegründet am 01. November 1981, hat sie sich über Jahrzehnte hinweg zu einem soliden, beinahe selbstverständlichen Bestandteil der örtlichen Landschaft entwickelt - unscheinbar im Gemeindezentrum der evangelischen Freikirche, Am Steines 15, und ist doch für viele zu einem inneren Zuhause geworden.

Viele Jahre lang war der Name Jürgen Rätzmann untrennbar mit dieser Grup-

pe verbunden. Gemeinsam mit Karl Müller trug er die Verantwortung nicht wie eine Bürde, sondern wie eine stille Aufgabe, die er sich gegeben hat: da zu sein, wenn andere Halt suchen. Dienstag für Dienstag, 19:30 Uhr - ein Rhythmus, der sich ins Leben vieler Teilnehmer eingepreßt hat, wie das Geläut eines Kirchturms. Als Jürgen erkrankte, ging eine Epoche zu Ende. In dieser Zäsur lag Abschied aber auch die Frage, ob und wie die Gruppe weitergehen kann.

Im Jahr 2016 übernahm Mark Manfraß die Leitung. Mit ihm kam eine ruhige, zugewandte Präsenz, die viele von uns als empathisch, verlässlich und klar erlebt haben. Kennengelernt habe ich Mark zunächst als meinen MPU-Coach - als jemanden, der zuhört, nachfragt, herausfordert, ohne zu verurteilen. Dieses professionelle, aber zugleich zutiefst menschliche Verständnis von Begleitung hat er auch in die Gruppe getragen. Mit ihm hat sich die Gruppe weiterentwickelt, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Für viele von uns ist und bleibt Mark ein Wegbegleiter: klar in seinen Worten, wertschätzend im Ton, mit dem Blick dafür, dass hinter jedem Rückfall auch eine Geschichte von Überforderung, Sehnsucht und Hoffnung steckt.

Zum 1. Januar 2026 habe ich, Oktay Özünal, die Gruppenleitung übernommen. In gewisser Weise setzt sich damit eine Linie fort: Von Jürgen und Karl, über Mark hin zu mir – unterschiedliche

Persönlichkeiten, aber ein gemeinsamer Geist. Meine Wertschätzung für die Gruppe prägt meine eigene Art, die Gruppe zu begleiten: Klarheit ohne Härte, Struktur ohne Starrheit, mit Respekt vor jeder Biografie.

Was sich an Dienstagen abspielt, ist unspektakulär und gerade darin kostbar: Menschen mit ihrer Suchtgeschichte, mit Abstinenz, Rückfällen, Scham aber auch Mut zur Hoffnung, sitzen in einer Runde und merken Schritt für Schritt, dass sie nicht alleine sind. Wer an einem Dienstagabend die Tür zum Gemeindezentrum öffnet, betritt nicht nur einen Raum, sondern auch eine Tradition: Sich nicht aufzugeben und anderen ein Gegenüber zu sein. Unsere Wurzeln liegen im Blauen Kreuz, und dieser Geist begleitet uns bis heute: Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, ohne Perfektion zu verlangen; ehrlich miteinander zu sein, ohne zu verurteilen.

Wer uns kennenlernen möchte, muss nichts mitbringen, außer der Bereitschaft, den ersten Schritt zu tun - und den Mut, sich selbst ein Stück näher zu kommen.

Dienstags, 19.30 Uhr
Am Steines 15
Steinau an der Straße

DIE TÜR STEHT OFFEN!

Oktay Özünal
Tel. 0151 55738920



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

„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

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

Erwachsene im Autismus-Spektrum

E-Mail: shg-erwachsene@autismus-main-kinzig.de
Treffen in Gelnhausen

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
Oktay Özunal, Tel. 0151 55 73 89 20
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

Epilepsie – Gewitter im Kopf
Katrin Holzinger, Tel. 0159 06747047
Treffen in Gelnhausen

Frauen, die psychische Gewalt erfahren haben
Malwina Imgrunt, Tel. 0170 4369426
Treffen in Gelnhausen

Frühchen-Eltern-Treff Gelnhausen
Jessica Franz, Tel. 0151 74541705

Guttempler Gemeinschaft Barbarossa
Otti Franz, Tel. 06055 6856
Treffen in Freigericht – Somborn

Gesprächsgruppe Guttempler Gemeinschaft Barbarossa
Rolf Bender, Tel. 0160 92142653
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

**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

**Selbsthilfegruppe für seelische
Gesundheit – heiterbiswolkig**

Anja Hopp-Artz, Tel. 0160 93306017
Treffen in Gelnhausen

Skoliose Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Katrin Hummel, Tel. 0151 70862782
Treffen in Gelnhausen

Sprachstörung und Schlaganfall

Marlene Emme, Tel. 06052 7514
Treffen in Bad Orb

**Sternenkinder Gelnhausen
Für Familien beim Fröhntod ihres Kindes**

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

**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 alkoholranke 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.sekosgelnhausen.de

Instagram



Facebook



Selbsthilfe-App



Gefördert durch



Ermöglicht durch das
Sozialbudget

HESSEN

