

Selbsthilfezeitung für den Main-Kinzig-Kreis



Jubiläum 40 Jahre Sekos Gelnhausen, Selbsthilfetag am 27. Juni 2026



Aus dem Inhalt:

Erwachsene im Autismus Spektrum

Weiblicher Autismus – Frauenselbsthilfegruppe

Selbsthilfe für Menschen mit depressiven Störungen

Guttempler Gemeinschaft „Barbarossa“



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

Instagram: Sekos Gelnhausen
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



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
Selbsthilfetag und 40-jähriges Jubiläum der Sekos	6
Selbsthilfegruppe Erwachsene im Autismus Spektrum	7
Bürgerlauf der Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe für Gelnhausen und Umgebung	8
Weiblicher Autismus – Wer bin ich und wer darf ich sein?	9
Anam Cara - Selbsthilfegruppe für Menschen mit depressiven Störungen	10
COPD - Selbsthilfegruppe Schlüchtern	13
30 Jahre Osteoporose - Selbsthilfegruppe Bad Soden-Salmünster	14
Fellows Ride – Motorraddemonstrationsfahrt zur Erkrankung Depression	15
Freundes-Treff für behinderte und nichtbehinderte Menschen	15
Guttempler in Freigericht - Somborn - Gemeinschaft „Barbarossa“	16
Selbsthilfegruppe LebensMut	17
Sekos Trauergruppe	18
Selbsthilfegruppen – Gründung: Leben ohne Magen / Speiseröhre	18
Selbsthilfegruppen – Gründung: AuDHS, Autismus und ADHS	19
Selbsthilfegruppen in den Altkreisen Gelnhausen und Schlüchtern	20
Beitrittserklärung	23



Grußwort von Andrea Hofmann Erster Kreisbeigeordneter des Main-Kinzig-Kreises

Grußwort zum 40-jährigen Bestehen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen

Liebe Mitglieder, liebe Engagierte, liebe Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter, 40 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle – das ist ein besonderes Jubiläum und ein guter Anlass, auf das Erreichte mit Dankbarkeit und Anerkennung zu blicken. Seit vier Jahrzehnten ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle ein verlässlicher Anlaufpunkt für Menschen, die Unterstützung suchen, sich austauschen möchten oder einfach das gute Gefühl erleben wollen, mit ihren Sorgen und Herausforderungen nicht allein zu sein. Hier entstehen Begegnungen, die Mut machen, Verständnis schenken und neue Perspektiven eröffnen.

Selbsthilfe bedeutet weit mehr als gegenseitige Unterstützung. Sie bedeutet, Menschen zu begegnen, die die eigene Lebenssituation aus eigener Erfahrung kennen. In einer Atmosphäre des Vertrauens kann offen gesprochen werden – ohne Angst vor Vorurteilen, ohne den Druck, immer stark sein zu müssen. Gerade diese Offenheit und das ehrliche Miteinander machen die Selbsthilfe zu einem so wertvollen Bestandteil unserer Gesellschaft.

Neben dem persönlichen Austausch bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle seit vielen Jahren wichtige Informationen, Orientierung und kompetente Begleitung. Sie schafft Räume, in denen Gemeinschaft wachsen kann, Hoffnung entsteht und jeder Mensch mit seinen Erfahrungen und Bedürfnissen willkommen ist.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die diese Arbeit über vier Jahrzehnte hinweg möglich gemacht haben: den haupt- und ehrenamtlich Engagierten, den Unterstützerinnen und Unterstützern sowie vor allem den vielen Mitgliedern, die durch ihre Offenheit, ihr Vertrauen und ihre gegenseitige Hilfe die Selbsthilfe mit Leben füllen.

Ich wünsche der Selbsthilfe-Kontaktstelle auch für die Zukunft viele engagierte Menschen, weiterhin viel Kraft für ihre wichtige Arbeit und dass sie noch vielen Betroffenen ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der Zuversicht bleibt. Herzlichen Glückwunsch zum 40-jährigen Bestehen!

Andreas Hofmann
Erster Kreisbeigeordneter
des Main-Kinzig-Kreises



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

Liebe Leserinnen und Leser,

das 40-jährige Jubiläum der Kontaktstelle mit Selbsthilfetag am 27. Juni bot mit 22 Informationsständen eine breite Palette an Themen für interessierte Besucher. Wir danken allen Teilnehmenden für ihr Engagement zu dieser gelungenen Veranstaltung.

Das Prinzip der Selbsthilfe Gleichbetroffener in Gruppen geht zurück auf die Anonymen Alkoholiker. 1935 entstand in Acron, Ohio die erste Selbsthilfegruppe.

Amerikanische GI's gründeten 1953 die erste Gruppe in Deutschland, in München. In den 1970er und 1980er Jahren formierten sich viele Selbsthilfegruppen sowie Landes- und Bundesverbände. „Die Idee der Einrichtung von Selbsthilfeinformations- und Kontaktstellen wurde von der WHO entwickelt („clearing houses for selfhelp“) und durch verschiedene nationale Erfahrungen geprägt und umfassend zwischen Experten diskutiert.“¹

Selbsthilfekontaktstellen greifen Ideen zu Gruppengründungen unterstützend auf, moderieren bei Bedarf die Gründung von Gruppen, sind Ansprechpartner bei Konflikten, Übergängen und Krisen in Selbsthilfegruppen. Selbsthilfekontaktstellen arbeiten indikationsübergreifend, sie sind politisch und weltanschaulich neutral.

Selbsthilfegruppen sind heute ebenso aktuell und hilfreich wie zum Beginn der Selbsthilfebewegung. Schätzungen von Fachverbänden gehen von ca. 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland aus, in denen sich etwa 3 bis 3,5 Millionen Menschen engagieren.

Derzeit unterstützt die Sekos Gelnhausen die Gründung einer Gruppe für Menschen, denen der Magen entfernt wurde. Wenn Sie an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten oder an der Gründung einer Gruppe interessiert sind, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Ihr
Siegfried Giernat

¹ Zit.n. <https://selbsthilfe-unterstuetzen.de/>, Webseite der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Selbsthilfetag und 40-jähriges Jubiläum der Sekos am 27. Juni 2026

An insgesamt zweiundzwanzig Informationsständen informierten Aktive aus Selbsthilfegruppen und Experten sozialer Institutionen wie vom Pflegestützpunkt, der Suchtberatung des Diakonischen Werkes und der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung.

Schirmherr Landrat Thorsten Stolz und der Erste Kreisbeigeordnete Andreas Hofmann gratulierten zum Jubiläum und würdigten die Arbeit der Gelnhäuser Kontaktstelle.

Angeboten wurden zwei Vorträge, Frau Sybille Wulfert berichtete, was es heißt als Frau mit Autismus zu leben. Inhaltlich ging es um die Unterschiede zwischen weiblichem und männlichen Autismus, die Rolle der Frau als Freundin, im Berufsleben, als Partnerin und Mutter und die Auswirkungen des weiblichen Autismus auf diese Rollen.

Zur Geschichte der Selbsthilfe in Deutschland und der Sekos Gelnhäuser referierte Jürgen Matzat, Diplom Psychologe und langjähriger Leiter der Kontaktstelle in Gießen. In seinem Vortrag informierte er über Selbsthilfe und -gruppen von den Anfängen an der Uniklinik Gießen bis zur heutigen Zeit.

Wir danken allen Teilnehmenden, mit deren Unterstützung wir einen ansprechenden Selbsthilfetag und einen gelungenen Festakt zum 40-jährigen Jubiläum der Sekos begehen konnten.



Text / Fotos: Roland Bauer



Selbsthilfegruppe Erwachsene im Autismus-Spektrum

Reizarm. Strukturierter Austausch.

Termin: Jeden 4. Donnerstag im Monat
19:00 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)

Ort: SEKOS Gelnhausen
Bahnhofstraße 12
63571 Gelnhausen

Worum geht's?

Austausch, Orientierung und gegenseitige Unterstützung im Alltag - mit Fokus auf Autismus bei Erwachsenen.

Was du erwarten kannst

- kleine Runde und möglichst reizarmes Setting
- klarer Ablauf, Pausen jederzeit möglich
- zuhören ist genauso ok wie reden
- Selbsthilfe & Erfahrungsaustausch (keine Therapie)

Themenbeispiele

- Spätdiagnose, Identität, Masking
- Arbeit & Alltag, Erschöpfung/Burnout
- Reizmanagement, Overload, Grenzen
- Beziehungen, Kommunikation, Konflikte
- Behörden, Nachteilsausgleich

Hinweise

- Voranmeldung erforderlich (Reizreduktion).
- Komorbiditäten willkommen (z.B. AuDHS/ADHS).
- Bahnhof nah / kostenloses Parkhaus.

Anmeldung / Kontakt:

shg-erwachsene@autismus-main-kinzig.de



Anmeldung der Läufer für den Start



Landrat Thorsten Stolz und Anette Freund eröffnen die Veranstaltung

Bürgerlauf der Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe für Gelnhausen und Umgebung

Am Samstag, dem 25.04.2026 fand der 9. Bürgerlauf, organisiert von der Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Gelnhausen und Umgebung, in Biebergemünd / Bieber statt. Die Gruppensprecherin Anette Freund, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe, haben mit viel Herzblut und intensiven Vorarbeiten eine Veranstaltung mit Festcharakter organisiert.

Die Teilnehmer, ca. 400 Läufer, starteten ab dem Bieberer Freibad zu einem ca. drei Kilometer langen Lauf. Unter den Startern war Landrat Thorsten Stolz, der Frau Freund und den Gruppenmitgliedern seinen herzlichen Dank für ihr Engagement aussprach.

Zahlreiche regionale Firmen und Unternehmen haben für die Veranstaltung Sachpreise gespendet, die die Läufer für ihre Platzierung erhielten und die unter den Besuchern und Teilnehmern der Veranstaltung bei einer Tombola verlost

wurden. Die Einnahmen der Veranstaltung dienen zur Unterstützung der Arbeit der Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe. Der diesjährige Bürgerlauf erbrachte, dank der Unterstützung durch die Gemeinde und zahlreichen Sachspenden, einen Betrag von 4000 Euro, den die Gruppe überwiegend für Fahrdienste für ihre Mitglieder nutzt.

Die Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe für Gelnhausen und Umgebung umfasst derzeit siebzehn Gruppenmitglieder, die Treffen finden am letzten Mittwoch im Monat statt.

Kontakt zur Gruppe:

Anette Freund

Tel. 06050 3397

E-Mail anette_freund@yahoo.de

Treffpunkt

Vogelsbergstraße 3

Linsengericht

Text / Fotos Roland Bauer

Weiblicher Autismus – Wer bin ich und wer darf ich sein? (Das beschnittene Ich)

Ein herzliches Hallo, ich bin Sybille Wulfert, Autistin, dreifache Mutter und Mutter von zwei autistischen Kindern. Heute weiß ich, dass ich nicht falsch bin – nur anders und genau richtig.

Was passiert, wenn Menschen ihre Natur komplett unterdrücken müssen, um geliebt zu werden? & Wer sind die Gärtner, die das natürliche Wachstum permanent stutzen? Mein Gefühl des Andersseins begann im Kindergarten. Ich habe ihn gehasst. Ich sollte immer bei „Vater-Mutter-Kind“ mitspielen. Was sind die Regeln dieses Spiels? Was ist das Ziel? Ich habe dieses Spiel bis heute nicht verstanden. Die Grundschulzeit in der DDR war großartig. Alles war geregelt, gleicher Ablauf, klare Aufgaben, alle hatten die gleichen Klamotten.

Mit der Grenzöffnung begann das Chaos. Freunde waren von heute auf morgen weg, Klassen wurden zusammengelegt, das Schulsystem wurde geändert, meine Eltern wurden arbeitslos, es gab viele Schulwechsel, viel Ausgrenzung und Mobbing. In der Arbeitswelt ging der Spuk weiter. „Immer dieser Small-Talk.“ Bei Themen wie Klamotten, Düften, Kosmetik usw. war ich raus. Auch hier waren Ausgrenzung und Mobbing mein beruflicher Begleiter. Ich habe mir immer eine beste Freundin gewünscht. Bis heute ohne Erfolg. In Freundesgruppen bin ich nie wirklich reingekommen und wenn, dann nur von kurzer Dauer.



„Wie bist Du denn drauf? Sei doch mal locker. Du bist kalt und distanziert. Du bist komisch.“ Ich habe mich an jede erstbeste Person geklammert, nur um nicht allein zu sein. – So auch an meinen Partner. Auf das Muttersein habe ich mich gefreut. Ich habe die Verbundenheit zu meinen Kindern geliebt, sie lange gestillt – gemeinsam mit ihnen gebastelt, gepuzzelt, Lego gebaut – stundenlang die gleichen Kinder-CDs gehört und abends immer die gleichen Lieder gesungen.

Die Außenwelt war furchtbar. Eine Erzieherin hielt meine Tochter für schwer verhaltensauffällig. Das Jugendamt wurde informiert: „Sie müssen mit Ihrer Tochter eine Erziehungsberatung machen. Üben Sie mit Ihrem Kind Rollenspiele wie z.B.: Mutter-Vater-Kind.“ Ab diesem Zeitpunkt wurden meine mütterlichen Fähigkeiten ständig in Frage gestellt. Ich stand gefühlt unter Dauerkontrolle. In der Schule wurden nun auch die eigenen Kinder ausgegrenzt und gemobbt. „Ihr Sohn

sitzt wie ein Alien in meinem Unterricht.“ „Ihre Tochter ist faul und wird nicht mal die Hauptschule schaffen.“

Beide Kinder wurden psychisch schwer krank. Es folgten Ärzte-Odysseen, lange Klinikaufenthalte, Therapien und ein Einzug in eine Wohngruppe. Die Geschwister wurden getrennt. Seit Erhalt unserer Autismus-Diagnosen in den Jahren 2022 und 2024 gehen wir mit dem Thema offen um. Mein Sohn ist aktuell auf einem beruflichen Gymnasium mit einem sehr verständnisvollen Lehrer-Team. Meine Tochter hat einen Hauptschulabschluss, eine abgeschlossene Ausbildung in der Gastronomie, gerade ihren Real-schulabschluss erfolgreich absolviert und startet nach den Sommerferien eine weitere Ausbildung als Sozialassistentin.

- ☐ Meine Tochter – faul?
- ☐ Mein Sohn – ein Alien?
- ☐ Und ich – schlechte Mutter?

Wir sind Autist*innen & wir sind wertvoll & liebenswert! Mit Erhalt unserer Autismus-Diagnosen habe ich mich der Selbsthilfegruppe Kunterbunt Autismus MKK angeschlossen – erst als Teilnehmerin in der Gruppe Angehörige von Kindern im Autismus-Spektrum – kurze Zeit später in der Initiativgruppe von Kunterbunt Autismus MKK – seit Frühjahr 2025 habe ich die Gruppe Frauen im Autismus-Spektrum ins Leben gerufen.

Liebe Autistin,
unsere Gruppe Frauen im Autismus-Spektrum trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat um 19:15 Uhr in der Vhs Hanau, Ulanenplatz 4, 63452 Hanau. Wir tauschen uns in einem geschützten Rahmen über unsere speziellen Heraus-

forderungen aus und versuchen uns wohlwollend zu unterstützen. Bei uns darfst Du Deine Maske ablegen. Fühl Dich bei uns herzlich Willkommen. – Du bist nicht allein.

Sybille Wulfert



Mein Name ist Roland Henkel, ich bin einer der Mitbegründer der Anam Cara, der Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Depression in Schlüchtern. Ich habe selbst nach einer Krebsbehandlung eine schwere Depression durchlebt. In der Folge habe ich meinen Job verloren, wir, meine Frau und ich, haben während der Gesamtdauer meines gesundheitsbedingten Ausfalls die Grenzen unseres sozialen Systems erfahren dürfen.

Die Akutbehandlung meiner Depression habe ich während meines Aufenthalts in einer Tagesklinik erlebt. Das war für mich der Startpunkt zurück in ein selbstbestimmtes Leben. Dabei waren und sind die permanente Auseinandersetzung mit den Folgen meiner Erkrankung und das stetige Arbeiten an meiner „Ist-Situation“ für meine Stabilität in Beruf und Alltag von großer Bedeutung.

Depression

Eine Depression ist eine Erkrankung, die uns unabhängig von der gesellschaftlichen Stellung ereilen kann. Unklar ist, ob es sich dabei um eine reine psychische Störung oder um eine reine organische Erkrankung handelt. Es kann sich dabei auch um eine Kombination beider Auslöser handeln.

Viele Menschen leiden unerkannt an den Folgen depressiver Störungen. Das Entstehen einer Depression wird durch traumatische Erlebnisse begünstigt. Diese Traumata können weit in der Vergangenheit, in der familiären oder gesellschaftlichen Umgebung entstanden sein. Ebenso können zeitnahe Erfahrungen wie Erkrankungen, Arbeitslosigkeit, Trennung oder Tod Auslöser sein. Es besteht der Verdacht, dass die Erkrankung durch Vererbung begünstigt werden kann.

Eine Depression ist zunächst nur an der Wechselwirkung der erkrankten Person mit dem sozialen Umfeld zu erkennen. Die Veränderungen im Verhalten der Betroffenen geschehen schleichend und werden mit ziemlicher Sicherheit von den Betroffenen gar nicht wahrgenommen. Zumeist nimmt das soziale Umfeld der Betroffenen wegen des schleichenden Voranschreitens der Erkrankung die Veränderung in der Persönlichkeit auch nicht richtig wahr. Dementsprechend erkennen sowohl die direkt Betroffenen, als auch die Mitbetroffenen nicht, dass sich ein Mensch in einer hilfebedürftigen Lage befindet. Es handelt sich dabei um eine schwere Erkrankung, eine Verletzung, die dringend einer ärztlichen Behandlung bedarf. Unbehandelte Depressionen enden leider viel zu oft im Suizid.

Meistens kommt die Aufforderung an die Betroffenen, sich um ärztliche Abklärung zu bemühen, nach Schlüsselereignissen, aus dem direkten sozialen Umfeld. Um die Art und Schwere der Erkrankung und damit auch eine geeignete Therapie festzulegen, bedarf es zwingend eines ärztlichen Befundes. Das kann eine Selbsthilfegruppe nicht leisten. Dafür braucht es Menschen mit entsprechender Ausbildung.

Selbsthilfe

Die Selbsthilfe beginnt nach der Akutversorgung und der Stabilisierung der verletzten Person, nach dem Festlegen des „Ist-Zustandes“. Das gilt grundsätzlich für jede Art der Selbsthilfe.

Selbsthilfe beginnt mit der Erkenntnis, dass ich mit dem Ende der Akutbehandlung nicht geheilt bin. Selbsthilfe bedeutet, dass ich mich mit meiner Erkrankung weiter auseinandersetze. Selbsthilfe bedeutet, dass ich mir den Folgen meiner Erkrankung bewusst bin. Selbsthilfe bedeutet, dass ich meine eigene Situation aktiv verbessern will. Selbsthilfe bedeutet, dass ich die Hilfe und Erfahrung Mitleidender teile und annehme.

Eine besondere Art der Selbsthilfe stellt die Informationsbeschaffung über die künstlichen Intelligenzen dar. Die Informationen aus diesen Plattformen sind meistens gut recherchiert und auch an die intellektuellen Fähigkeiten der Fragenden angepasst. – Es sind wertvolle Informationen.

Ich sehe ein Problem darin, dass jeder

seine Depression anders erlebt und einen eigenen Weg heraus finden muss. Deswegen kann es meiner Meinung nach keine guten Lösungen geben, die aus Erfahrungen anderer Menschen extrapoliert werden. Es besteht die Wahrscheinlichkeit, dass ich mir, wenn ich alleine arbeite, die für mich bequemste Antwort heraus suche.

Anam Cara

Die Anam Cara wurde unter anderem von mir und einigen Mitpatienten nach meinem Aufenthalt in der Psychiatrischen Tagesklinik im Sommer 2022 ins Leben gerufen. Die Gruppe ist kein eingetragener Verein. Wir haben uns ein Regelwerk gegeben, Zweck und Ziele unseres Vorhabens haben wir nach unseren gemeinsamen Erfahrungen ausgearbeitet und formuliert. Wir legen Wert darauf, dass wirklich jeder kommen kann, ohne gleich persönliche Daten preisgeben zu müssen. Ebenso darauf, dass der Besuch der Gruppentreffen kostenfrei und ohne Einschränkungen sein muss. Jeder kann und darf sprechen, muss aber nicht. Was in den Treffen passiert, wird nicht weitergetragen. Jede Meinung, jeder Beitrag wird respektiert. Als Zugeständnis gilt der Verzicht auf Alkoholika oder berauschende Substanzen. Religiöse, sexistische, politische oder persönliche Anfeindungen werden nicht geduldet.

Im Laufe der Verwirklichung unseres Projekts haben wir Kontakt zur Selbsthilfe Kontaktstelle in Gelnhausen aufgenommen. Tatsächlich ist das Regelwerk, das wir für die Anam Cara erarbeitet haben, nahezu gleichlautend mit den Re-

geln, die die Sekos für Selbsthilfegruppen empfiehlt. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir schon die Zusage der Klinik, dass wir unsere geplanten Treffen in den Schulungsräumen der Klinik abhalten dürfen. Die Sekos hat unseren Gang in die Öffentlichkeit mit Zeitungsanzeigen und eigenen Werbemitteln begleitet. Darüber hinaus ist die Sekos eine wertvolle Unterstützung für den Zugang zu Fördermitteln und die Sekos veranstaltet Seminare für Gruppenleiter. Das erste Treffen fand am 1. August 2022 in Schlüchtern mit etwa 30 Personen statt.

Die Gruppenarbeit

Wir sind Laien. Wir haben Erfahrung mit unserer eigenen Erkrankung. Jeder erlebt seine Depression anders. Jeder hat eigene Erfahrungen mit Medikation, Therapie und nicht zuletzt mit Ärzten und Therapeuten. Jeder muss seinen eigenen Weg finden und kann diesen auch mit Unterstützung der Gruppe finden, um mit seiner Erkrankung klar zu kommen.

Ein wesentlicher Aspekt der Selbsthilfegruppe ist, dass es keine geführte therapeutische Gruppe ist. Jeder Teilnehmer ist gleichermaßen für den Erfolg der Gruppe und eben auch für den eigenen Erfolg mit seinen Beiträgen verantwortlich. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass die einzelnen Gruppenteilnehmer nicht für den Erfolg einzelner anderer Gruppenteilnehmer Verantwortung tragen. Die Gruppe trifft sich abwechselnd dienstags und donnerstags ab 18:00 Uhr im Schulungsraum der PTK in Schlüchtern. Derzeit sind es etwa 25 Menschen, die immer wieder zu unseren Treffen kom-

men. Natürlich kann nicht jeder immer kommen, es gibt auch Zu- und Abgänge. Zur Zeit sind die regelmäßigen Treffen mit 8 bis 12 Menschen gut besucht. Kommen mehr als 12 Teilnehmer, wird die Gruppe spontan in 2 Gruppen aufgeteilt. Die Erfahrung zeigt, wenn die Gruppe zu groß wird, können wichtige Beiträge nicht mehr in die Gruppe besprochen werden. Die Themen der Treffen kommen fast immer aus der Gruppe und werden auch als Gruppe besprochen. In den Abschlussrunden wird die Wirkung der Gruppenarbeit als positiv empfunden.

Die Gruppe hat inzwischen einen guten Zusammenhalt gefunden, es kommt immer wieder mal zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten und persönlichen Kontakten außerhalb der Gruppentreffen. Die Gruppe als solche ist erfolgreich und stabil, die Gründungsphase ist beendet.

Rechtlicher Status

Wir haben inzwischen, aus der Anam Cara heraus, die nach wie vor eine Vereinigung ohne definierte Rechtsform ist, einen e.V. gegründet. Ziel ist, eine Plattform zu haben, um Rechtsgeschäfte tätigen zu können. Gleichzeitig bleiben die Gruppentreffen, soweit es geht, anonym.

Über den Verein Anam-Cara Seelenfallschirm e.V. können wir für die Anam Cara Verträge schließen. Wir können Fördermittel und Spenden vereinnahmen und Spenden auch steuerwirksam quittieren. Ebenso können wir Werbemittel finanzieren, Werbeveranstaltungen buchen und Honorare für Referenten begleichen.

Roland Henkel

COPD Selbsthilfegruppe Schlüchtern

Die COPD-Selbsthilfegruppe wurde im November 2012 von Doris Herget, Herbert Esser und Erika Wild gegründet. Die COPD-Selbsthilfegruppe Schlüchtern besteht in ihrer neuen Form seit Oktober 2019. Frau Iris Lüdtke hat den Vorsitz der Gruppe mit Unterstützung von Frau Beate Lotz übernommen. Patienten mit dieser Krankheit oder auch anderen Lungenerkrankungen (Fibrose), haben sich zusammengeschlossen und treffen sich jeden 2. Samstag um 14⁰⁰ Uhr im Café Fabrice in Schlüchtern. Sie sollen alle von dem regen Austausch über Ärzte, Medikamente, Sauerstoff usw. profitieren. COPD steht für „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“. Es handelt sich um eine dauerhafte, fortschreitende und nicht heilbare Erkrankung der Lunge, bei der die Atemwege verengt sind und das Atmen, besonders das Ausatmen, massiv erschwert wird. Auslöser sind meistens das Rauchen, das Einatmen von Schadstoffen oder Druckbelastungen.

Typische Symptome:

AHA – Atemnot – Husten – Auswurf.

An COPD Erkrankte gibt es in Deutschland mehrere Millionen Menschen. Es ist die dritthäufigste Todesursache. Sollte sich an den Treffen etwas ändern, wird es rechtzeitig im Bergwinkel Wochenboten in Schlüchtern bekannt gegeben.

Kontakt:

Iris Lüdtke 06669 / 431 99 83

Beate Lotz 06667/1344

Beate Lotz

30 Jahre Osteoporose Selbsthilfegruppe Bad Soden-Salmünster

Jubiläumsfeier am 20. Juni 2026.

Die Selbsthilfegruppe Osteoporose Bad Soden-Salmünster e.V. wurde in April 1996, vor 30 Jahren, vom Bundesselbsthilfeverband Osteoporose e.V. gegründet. Die 30 Jahre kontinuierlicher Gruppenarbeit wurden gewürdigt bei der Jubiläumsfeier am 20.06.2026 im Hotel Birkenhof in Bad Soden.

Nach der Gründung durch den Bundesverband übernahm Herr Elster die Gruppenleitung. Weitere frühe Aktive der Selbsthilfegruppe waren Meta Happel, die sich über lange Jahre als Gruppensprecherin engagierte, ebenfalls langjährig engagiert war Christa Trageser. Meta Happel leitete leitete die Gruppe Bad Soden-Salmünster ab 2005, in dieser Zeit wuchs die Zahl der Teilnehmer beträchtlich auf zeitweise bis zu 90 Gruppenmitglieder und mehrere Gymnastikgruppen.

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe ist regelmäßig mit einem Informationsstand beim Gesundheitsfestival in Bad Soden-Salmünster vertreten, sie ist mit Fachkliniken und -diensten vernetzt und orientiert ihre Arbeit an den Säulen der Osteoporose Behandlung. Die Osteoporose Selbsthilfegruppe ist ein wichtiger Ansprechpartner für an Osteoporose Erkrankte in der Region. Zur Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen besteht ein langjähriger guter Kontakt.

Text / Fotos Roland Bauer



Die Vorsitzende Anette Gabriel, im oberen Bild links, ehrt langjährige Mitglieder





Fellows Ride

Die Initiative Fellows Ride organisierte eine Motorraddemonstrationsfahrt, um auf Depressionen aufmerksam zu machen.

Am 13.06.2026 machten sich circa 75 Teilnehmer mit ihren Motorrädern vom Parkplatz beim Bürgerhaus Gründau auf den Weg zu einer Tour durch den Main-Kinzig-Kreis.

Hierbei wurden Spendengelder gesammelt, die der Sekos für ihre Arbeit übergeben wurden. Vorstand und Mitarbeiter danken allen Teilnehmenden und besonders Herrn Harald Appenzeller, dem Organisatoren der Veranstaltung.

Roland Bauer

Freundes-Treff für behinderte und nichtbehinderte Menschen in Bad Orb

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Freundes-Treff für behinderte und nichtbehinderte Menschen in Bad Orb.

Willkommen sind Menschen jeden Alters, behinderte und nicht behinderte Menschen, Angehörige und Interessierte. Neben dem geselligen Zusammentreffen in einer freundlichen Atmosphäre sind, wenn gewünscht, Aktivitäten wie das Malen mit Pflanzenfarben, Kräuterwanderungen, das Schreiben von Geschichten und beispielsweise die Gestaltung von Postkarten und Geschenken geplant.



Für die Treffen der Gruppe sind mögliche Themen wie die Förderung dauerhafter Gesundheit für Körper, Geist und Seele

und gesunde Ernährung angedacht. Die Gruppe trifft sich monatlich im Caritas-Altenpflegeheim St. Martin Frankfurter Straße 4 in Bad Orb.

Interessentinnen und Interessenten nehmen bitte Kontakt auf mit der Sprecherin der Gruppe.

Frau Bärbel Paulß, Tel. 01525 3160734

Bärbel Paulß / Roland Bauer



Guttempler in Freigericht - Somborn Gemeinschaft „Barbarossa“

Hilfe für Suchtkranke und ihre Angehörigen.

Die Hilfe für suchtkranke Menschen und Angehörige steht im Mittelpunkt aller Guttempler-Aktivitäten. Abhängigkeit ist kein Ausdruck persönlicher Schwäche, sondern eine erfolgreich behandelbare Erkrankung. Eine Abhängigkeit betrifft jedoch nicht allein den suchtkranken Menschen, sondern beeinträchtigt immer auch die Entwicklung und den Zusammenhalt seiner sozialen Beziehungen.

Die Guttempler richten ihre Hilfe darum nicht nur an die Abhängigen, sondern an die ganze Familie. Diese Hilfe geschieht vor allem in Selbsthilfegruppen, die auch Gesprächsgruppen genannt werden. Wir teilen nicht nur Probleme und Erfahrungen miteinander, sondern auch die innere Zufriedenheit in einem abstinenten Leben. Auf dem Weg in die Abstinenz erfahrt ihr, wie gut und befreiend ein Leben ohne Suchtmittel ist.

Wir sitzen alle in einem Boot. Wer bereit ist auszusteigen, kann bei uns einsteigen. Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr

Kontakte: Rolf Bender 0160 92142653
und Wolfgang Augustin 0176 34522357

Die Mitglieder und Gäste der Gemeinschaft „Barbarossa“ treffen sich jeden

Dienstag um 19:30 Uhr. Am letzten Dienstag im Monat um 20:00 Uhr.

Treffpunkt: Evangelische

Johannesgemeinde

An der Johanneskirche 13

63579 Freigericht-Somborn

Neben unseren Selbsthilfegruppen, die du auf unserer Homepage

<https://www.guttempler.de/selbsthilfegruppen-finder/>

finden kannst, haben wir u.a. auch ein digitales Sucht-Selbsthilfe Angebot auf www.soberguides.de und das bundesweite Nottelefon Sucht.

Unter 0180 3652407 kannst du das Nottelefon Sucht an 365 Tagen im Jahr, 24 Stunden täglich, an 7 Tagen pro Woche erreichen.

Angehörige finden bei "Back Me Up" kompetente Ansprechpartner!

GUTTEMLER – WER SIND WIR?

Wir, die Guttempler in Deutschland, sind ein bundesweiter Sucht-Selbsthilfe Verband. Wir bieten Selbsthilfegruppen für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen und deren Angehörige. Wir heißen jeden Menschen herzlich willkommen und arbeiten suchtfarmübergreifend. Die Guttempler setzen sich für eine Welt ein, in der sich Menschen ohne Beeinträchtigung durch Alkohol und andere Drogen entwickeln und in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit leben können.

Auch außerhalb unserer Ehrenamtsarbeit sind wir aktiv, mit vielfältigen Aktionen. Grillen, Bewegung, Spieleabende und Theaterbesuche runden das Bild der Gemeinschaft Barbarossa ab.

Otti Franz / Wolfgang Augustin /
Rolf Bender



LebensMut

Unsere Selbsthilfegruppe bietet Frauen aus suchtbelasteten Familien einen geschützten Raum. Wir treffen uns regelmäßig, denn viele von uns kennen Erschöpfung, Depressionen oder Ängste – und wissen, wie wichtig diese festen Termine sind.

Im Alltag sind wir oft die, die für andere sorgen; innerlich werden wir dagegen durch Hilflosigkeit, Überforderung, Schuld oder Angst erdrückt. Wenn es still wird, drehen sich die Gedanken weiter. Um dem Karussell wenigstens kurz zu entkommen, nutzen wir neben dem Austausch kreative Wege: Statt alles nur zu beschreiben, drücken wir Befindlichkeiten in Farben oder Formen aus.

Selbsthilfe verstehen wir als kollektiven Prozess: echtes, wertfreies Zuhören, Respekt und Wertschätzung sind die Grundlage unserer Treffen. Bei uns ist jede Frau willkommen und darf so sein, wie sie wirklich ist. Im ehrlichen Austausch

entstehen Verbundenheit, neue Perspektiven und Ressourcen. Wir schaffen eine Atmosphäre, in der wir offen über Gedanken und Gefühle sprechen können.

Die Ehrlichkeit mit sich selbst und im Umgang miteinander kann ab und an Dinge ans Licht bringen, die schmerzen – einen Schmerz, der gefühlt werden möchte, um ihn dann vielleicht endgültig gehen lassen zu können. Eine Selbsthilfegruppe ist nicht perfekt und immer harmonisch – die Meinungen können so verschieden wie die beteiligten Frauen sein – aber sie bietet einen geschützten Rahmen, in dem ehrliches Feedback möglich ist. Manchmal bedeutet das, den eigenen emotionalen Rucksack zu öffnen; manchmal heißt es, ein Päckchen erst beim nächsten Treffen auszupacken, denn „das Gras wächst nicht schneller, nur weil man daran zieht“.

Im Miteinander lernen wir, nicht nur für andere zu sorgen, sondern auch Selbstfürsorge zu üben. So finden wir Schritt für Schritt wieder zu uns selbst. Dank finanzieller Förderung durch die Krankenkassen können wir zusätzlich an Projekt-Workshops teilnehmen, die diese Heilung und das Wachstum unterstützen.

Fühlst du dich betroffen oder suchst du Unterstützung? Ein Einstieg ist nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung jederzeit möglich.

Besuche uns:

<https://www.selbsthilfegruppelebensmut.de/>

Christiane Stach / Mira Cappella

Sekos Trauergruppe

***Bedenkt, den eigenen Tod, den stirbt man nur.
Doch mit dem Tod der Anderen muss man leben.***

Letzte Zeilen des Gedichtes „Memento“ von Mascha Kalèko

Das ist der Grund, warum es die Trauergruppe der Sekos gibt. Hier treffen Menschen zusammen, einmal jeden letzten Dienstag eines Monats von 18:30 bis 20:00 Uhr, ganz unverbindlich.

Die Menschen, die sich hier treffen, denen eine nahestehende Person verstorben ist oder aber auch denen mehrere nahestehende Personen verstorben sind, ergeht es in vielen Situationen ähnlich. Emotionen und Reaktionen ähneln sich sehr oft, und hier kann ein Austausch darüber stattfinden. Gleichbetroffene können vieles besser nachempfinden, als es nicht betroffene, Außenstehende, können.

Es werden keine Ratschläge erteilt! In den Gesprächen, die miteinander geführt werden, ergeben sich oft Lösungen für das eine oder andere Problem einer/es Betroffenen. Es darf auch, was ganz wichtig ist: geweint, geschimpft und gelacht werden.

Zu Beginn eines jeden Treffens gibt es eine Begrüßungsrunde, bei der ein jeder sagt wie er sich heute fühlt, es ist aber kein Muss. Im Laufe der Zeit, können sich hier auch neue Kontakte unter den Mitgliedern der Gruppe knüpfen.

Der Gruppe ist ein/e Begleiter/in zur Seite gestellt (Seelsorger/in oder Trauerbegleiter/in), der den Betroffenen zur Seite steht.

Lutz Kudrnac

Leben ohne Magen / Speiseröhre Gründungsaufruf für eine Selbsthilfegruppe in Gelnhausen

Eine onkologische Diagnose im Bereich des Magens oder der Speiseröhre verändert das Leben von einer Sekunde auf die andere. Wenn eine Magenresektion (Teil- oder Totalentfernung des Magens) – oft in Kombination mit einem Eingriff an der Speiseröhre – unumgänglich wird, stehen Betroffene nach der Entlassung aus der Klinik meist vor enormen Herausforderungen im Alltag. Um diesen Weg nicht allein gehen zu müssen, erfolgt nun der Aufruf zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe in Gelnhausen.

- Gemeinsam zurück ins Leben finden: Nach der Operation ist nichts mehr wie vorher: Die Ernährung muss komplett umgestellt werden, Dumping-Syndrome können den Alltag erschweren und die psychische Belastung durch die Krebsdiagnose wiegt schwer.

„Die medizinische Versorgung in den Kliniken ist hervorragend, aber der ‚echte‘ Alltag beginnt nach der Reha zu Hause am Esstisch. Hier soll unsere neue Gruppe ansetzen“.

Die Zielgruppe sind Betroffene und Angehörige. Die Gruppe richtet sich ausdrücklich an Patientinnen und Patienten nach totaler oder teilweiser Magenentfernung (Gastrektomie) und an Betroffene, bei denen zusätzlich die Speiseröhre operiert wurde sowie an Angehörige, die oft die tragende Säule im Genesungsprozess sind und ebenfalls Austausch und Unterstützung benötigen.

Was bietet die Selbsthilfegruppe?

Im Vordergrund steht der Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe. Themen wie Ernährungsstrategien, der Umgang mit Gewichtsverlust, Vitaminmangel, aber auch die emotionale Bewältigung der Krebserkrankung finden hier Raum. Die Gruppe soll ein Ort sein, an dem man nicht erklären muss, warum man nur kleinste Portionen essen kann – hier wird man verstanden.

Interessierte melden sich bitte bei der Sekos – Gelnhausen, Tel. 06051 4163, E-Mail info@sekos-gelnhausen.de

Wiebke Meisgeier

Neue AuDHS- Selbsthilfegruppe in Gelnhausen

Anders denken, anders fühlen – und trotzdem dazugehören.

In Gelnhausen entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS, Autismus und AuDHS (ADHS und Autismus).

Viele neurodivergente Menschen kennen das Gefühl, im Alltag ständig an Grenzen zu stoßen: Reize werden schnell zu viel, soziale Situationen können anstrengend sein, der eigene Kopf kommt nicht zur Ruhe und ganz alltägliche Dinge können plötzlich enorme Kraft kosten. Nicht selten begleitet einen dabei das Gefühl, irgendwie „anders“ zu sein. Die neue Gruppe möchte einen geschützten Raum schaffen, in dem ge-

nau darüber offen gesprochen werden kann – ohne Rechtfertigungsdruck und ohne sich verstellen zu müssen. Im Mittelpunkt stehen gegenseitiger Austausch, Verständnis und Unterstützung. Dabei soll es sowohl um die Herausforderungen, als auch um die besonderen Stärken und Perspektiven neurodivergenter Menschen gehen.

Die Gruppe richtet sich an Erwachsene mit bestehender Diagnose ebenso wie an Menschen, die sich gerade erst mit dem Thema ADHS und/oder Autismus auseinandersetzen. Du fühlst dich angesprochen? Dann komm vorbei und lerne Menschen kennen, die vielleicht ganz ähnliche Erfahrungen machen wie du.

Die Gruppe befindet sich derzeit im Aufbau. Interessentinnen und Interessenten nehmen bitte Kontakt mit der Sekos auf. Tel. 06051 4163,

E-Mail info@sekos-gelnhausen.de

Daniela Ludwig



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 von Alkoholkranken, 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 Steinau

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

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

Freundestreff für behinderte und nichtbehinderte Menschen

Bärbel Paulß, Tel. 01525 316 0734
Treffen in Bad Orb

Frühchen-Eltern-Treff Gelnhausen

Jessica Franz, Tel. 0151 74541705
Treffen in Gelnhausen

Guttempler Gemeinschaft Barbarossa

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

Guttempler Gesprächsgruppe Barbarossa

Rolf Bender, Tel. 0160 92142653
Treffen in Freigericht

Guttempler Gemeinschaft Grimmelshausen

Peter Jung, Tel. 06055 83182
Tel. 0151 40080390
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 und Schlüchtern

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

Leben ohne Magen / Speiseröhre

E-Mail: meisgeier@freenet.de
Treffen in Gelnhausen

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

Anette Freund, Tel. 06050 3397
Treffen in Linsengericht / Altenhaßlau

Multiple Sklerose Gründau

Kontakt Stephanie Pösken,
Tel. 0176 45669390
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

Powerkids – Angehörige AD(H)S

Yvonne Hämmerle
E-Mail: rg.steinau-gedern1@adhs-
deutschland.de
Raum Steinau, Gedern, Schlüchtern

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

**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 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.sekosgelnhausen.de

Instagram



Facebook



Selbsthilfe-App



Gefördert durch



MKK
MAIN-KINZIG-KREIS

Ermöglicht durch das
Sozialbudget

HESSEN

