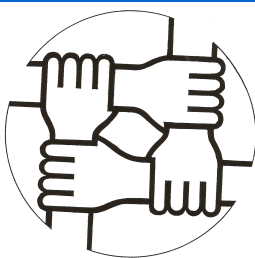


Selbsthilfewegweiser Main-Kinzig Altkreis Gelnhausen Schlüchtern



SEKOS

Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen

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

Selbsthilfewegweiser Main - Kinzig 2



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

Anni Koch, Geschäftsführende Vorsitzende

Bahnhofstr. 12 63571 Gelnhausen

Telefon 06051 4162 / 4163

Fax 06051 4164

eMail sekos-gelnhausen@t-online.de

Internet www.sekos-gelnhausen.de

Telefon Schlüchtern 0160 4311424

Öffnungszeiten

Gelnhausen

Montag 8.00 – 17.00

Dienstag 8.00 – 14.00

Mittwoch 8.00 – 13.00

Donnerstag 8.00 – 14.00

Freitag 8.00 – 14.00

Schlüchtern

Mittwoch 14.00 – 16.00

im Haus des Handwerks,

Krämerstraße 2,

ab August 2011 vierzehntägig

Impressum

Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen

Bahnhofstraße 12

63571 Gelnhausen

E-Mail: sekos-gelnhausen@t-online.de

Redaktion Dr. Roland Bauer

2. ergänzte Auflage Mai 2011

Grußwort von Landrat Erich Pipa



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

viele Menschen haben im gesundheitlichen und im sozialen Bereich mit Problemen zu kämpfen, mit denen sie alleine nicht mehr fertig werden. Zur Lösung können die vielfältigen staatlichen Leistungen des sozialen Systems zwar hilfreich sein, wirkliche Entlastung bieten aber oft nur persönliche Hilfen und individuelle Beratung.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist für viele hierbei der richtige Weg. Es finden sich Gleichgesinnte, die ihre Erfahrungen einbringen. Probleme werden in der Gruppe gemeinsam besprochen und es wird nach Lösungsmöglichkeiten gesucht. Selbsthilfegruppen haben heute im Main-Kinzig-Kreis einen großen Anteil an der Stärkung des Selbstwertgefühls betroffener Menschen.

Auch die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle (SEKOS) hat einen hohen Stellenwert. Hier werden interessierte und betroffene Mitbürger kostenlos über das aktuelle Angebot an Selbsthilfegruppen informiert und bei der Auswahl einer geeigneten Gruppe unterstützt. Hervorzuheben ist die Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen und die fachliche Begleitung

Selbsthilfewegweiser Main - Kinzig 4

bestehender Gruppen. Dass sich dieses Engagement auszahlt, machen die vielen Anfragen Hilfesuchender deutlich.

Um so wichtiger erscheint mir die Initiative der SEKOS, mit dieser Broschüre ein weiteres Informationsmedium zu schaffen, durch das noch mehr interessierte und betroffene Bürger im Main-Kinzig-Kreis einen Zugang zu den verschiedensten Hilfe- und Beratungsmöglichkeiten der einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten.

Ihr

Erich Pipa
Landrat des Main-Kinzig-Kreises

Grußwort von Bürgermeister Torsten Stolz



Liebe Leserinnen, lieber Leser,

Sie halten den neuen Selbsthilfewegweiser in den Händen, der Ihnen die lebendige und vielfältige Selbsthilfelandchaft in Gelnhausen und Umgebung präsentiert. Der Wegweiser hilft Betroffenen, Gleichgesinnten, Vertretern beratender und therapeutischer Berufe, schneller zu einander zu finden. Die SEKOS Gelnhausen bietet mit der Herausgabe dieses Wegweisers ein wichtiges Informationsangebot.

Die SEKOS Gelnhausen hat sich in den zurückliegenden Jahren zu einem festen Bestandteil des sozialen und gemeinschaftlichen Lebens in unserer Stadt entwickelt. Heute ist die SEKOS mit ihrem breiten Angebot an Beratung, Hilfe, Betreuung und Information aus der Stadt Gelnhausen nicht mehr wegzudenken. Die Arbeit, die die SEKOS leistet, geschieht zum Wohle vieler Menschen sowie deren Angehörigen und ist somit auch von öffentlichem Interesse. Die Arbeit der SEKOS verdient Respekt, Anerkennung und die notwendige Unterstützung durch Land, Kreis und Gemeinden.

Die Stadt Gelnhausen unterstützt deshalb die Arbeit der SEKOS und ihrer vielen helfenden Hände nicht nur ideell, sondern auch finanziell. Trotz schwieriger Haushalts- und Finanzsituation der Stadt Gelnhausen werden wir auch in 2011 die SEKOS im Rahmen

***Selbsthilfewegweiser Main - Kinzig* 6**

unserer Möglichkeiten unterstützen. Ich persönlich hoffe, dass sich noch mehr Kommunen im Main-Kinzig-Kreis einer solchen Unterstützung anschließen, damit die erfolgreiche Arbeit der SEKOS und die Hilfe zur Selbsthilfe fortgesetzt werden können.

Den Lesern dieses Wegweisers wünsche ich, dass Sie das passende Angebot und die notwendige Hilfe und Unterstützung finden.

Herzlichst

Ihr

Thorsten Stolz

Bürgermeister

Vorwort von Anni Koch, geschäftsführende Vorsitzende der SEKOS



Liebe Leserinnen und Leser,

der Wegweiser für Selbsthilfegruppen ist eine unverzichtbare Orientierungshilfe für die Gründung und Organisation von Selbsthilfegruppen. Eine Selbsthilfegruppe entsteht oft aus dem Bedürfnis heraus, ein Problem unter Gleichgesinnten zu bewältigen. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Menschen ist häufig der erste Schritt aus der sozialen Isolation. Meist stehen Fragen der Krankheitsbewältigung und Krankheitsverhütung im Mittelpunkt, die zur

Stärkung der Selbstverantwortung und der Heilungskräfte beitragen. Die Vielzahl der Selbsthilfegruppen ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Sie sind vielmehr eine wertvolle Ergänzung des bestehenden Gesundheitssystems.

Ich freue mich, Ihnen diesen Wegweiser heute als erste Vorsitzende der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig e.V., Trägerverein der Selbsthilfekontaktstelle (SEKOS) Gelnhausen, überreichen zu können. Ich wünsche Ihnen ein angenehmes Arbeiten mit dem neuen Wegweiser und hoffe, dass er Ihnen eine wertvolle Anleitung zur Selbsthilfe ist.

Inhaltsverzeichnis

Was ist eine Selbsthilfegruppe	Seiten 10-14
Sucht Selbsthilfegruppen	Seiten 15-30
AD(H)S Schlüchtern	Seite 31
AIDS Hilfe Hanau	Seite 32
Alzheimer und Demenz	Seite 33
Körperbehinderte Selbsthilfegruppe	Seite 34
Borreliose Selbsthilfe Gelnhausen	Seite 35
Borreliose Selbsthilfegruppe Schlüchtern	Seite 36
Chorea Huntington	Seite 37
Diabetes Selbsthilfegruppen	Seiten 38-48
Epilepsie	Seite 49
Erwerbslosenselbsthilfe	Seite 50
Essstörungen-Overeaters Anonymous	Seite 51
Frauenselbsthilfe nach Krebs	Seiten 52-56
Herzsportgruppe Hasselroth	Seite 57
Hörgeschädigte Menschen in Schlüchtern	Seite 58
Selbsthilfe Körperbehinderter Hanau / Gelnhausen e.V.	Seite 59
Lupus erythematodes SHG Schlüchtern	Seite 60
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	Seite 61
Multiple Sklerose Selbsthilfegruppen	Seiten 62-64
IG der Dialysepatienten und Nierentrans- plantierten Osthessen e. V.	Seite 65

***Selbsthilfewegweiser Main - Kinzig* 9**

Organtransplantation, GDO	Seite	66
Osteoporose Selbsthilfegruppe	Seiten	67-69
Parkinsonkrankheit	Seite	70
Prostatakrebs - Männergesprächskreis	Seite	71
Psychische Erkrankung	Seiten	72-76
Unabhängige Beschwerdestelle	Seite	77
Restless - Legs - Syndrom	Seite	78
Schädel - Hirnpatienten	Seite	79
Schlaganfall und Aphasie	Seiten	80-86
Seniorengymnastik	Seite	87
Sexuelle Gewalt	Seite	88
Singletreff	Seite	89
Stark übergewichtige Frauen	Seite	90
Stoma Selbsthilfegruppen, Ilco	Seiten	91-93
Stotterer Selbsthilfe	Seite	94
Tinnitus Selbsthilfegruppe	Seite	95
Trauer Selbsthilfegruppe	Seite	96
Trauerbegleitung	Seite	97
Trauercafe` Gelnhausen	Seite	98
Trauerselbsthilfegruppe Schlüchtern	Seite	99
Trauercafe` Schlüchtern	Seite	100
Trennung / Scheidung	Seite	101
Zöliakie	Seite	102
Soziale Dienste in Gelnhausen	S.	103-110

Was ist eine Selbsthilfegruppe ?

Freiwilligkeit, Selbstbetroffenheit

Eine Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger, meist gering organisierter Zusammenschluss von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richtet, von denen sie – entweder selbst oder als Angehörige – betroffen sind. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld.

Selbstbestimmung

Innerhalb der Selbsthilfegruppe bestimmt jeder Teilnehmer selbst, was und wie viel er von sich selbst in die Gruppe einbringt.

Gleichberechtigung

Die Gleichberechtigung aller Teilnehmer und der Abbau bzw. die Verhinderung von Abhängigkeiten ist ein weiteres wichtiges Prinzip. Dies kann beispielsweise dadurch gefördert werden, dass anfallende Aufgaben abwechselnd von verschiedenen Teilnehmern wahrgenommen werden.

Gruppengröße

Die Gruppenteilnehmer bestimmen selbst, wie groß die Gruppe werden soll und aus welchem Personenkreis sie sich zusammensetzt. Gruppen, die hauptsächlich in persönlichen Gesprächen ihre Probleme und Konflikte angehen wollen, sollten jedoch nicht mehr als etwa 6-12 Personen umfassen. Weitere Interessenten können eine eigenständige Gruppe bilden.

Regelmäßigkeit, Kontinuität

Die Gruppe sollte sich regelmäßig, möglichst wöchentlich treffen. Dies ist besonders in der Anfangsphase wichtig, damit das Gefühl der Fremdheit abgebaut wird bzw. nicht immer wieder neu entsteht und sich ein Vertrauensverhältnis entwickeln kann. Hierfür ist ebenfalls wichtig, dass die Teilnehmer regelmäßig zu den Treffen kommen und die Gruppenzusammensetzung nicht ständig wechselt.

Wozu eine Selbsthilfegruppe ?

Kontakte

Durch die regelmäßigen Treffen kann die Isolation und die Einsamkeit vieler Betroffener aufgehoben werden. Neben den regelmäßigen Gruppentreffen können sich auch gemeinsame Aktivitäten und private Kontakte entwickeln.

Erfahrungsaustausch

In gemeinsamen Gesprächen und im gemeinsamen Handeln mit Gleichbetroffenen können die besonderen Probleme, die mit einer Krankheit, Konfliktsituation oder ähnlichem verbunden sind, offen besprochen werden. Dies kann die Möglichkeit bieten, sich selbst im Umgang mit seiner Krankheit oder seinen Problemen deutlicher zu sehen und neue Wege der Bewältigung auszuprobieren.

Gemeinsames Handeln

Die Gruppe kann sich zur gemeinsamen Zielerreichung an die Öffentlichkeit bzw. an Ämter und Behörden wenden. Nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stärker“, kann eine Gruppe ihre Interessen oftmals besser durchsetzen als Einzelpersonen.

Selbstsicherheit

Durch den bewussten Umgang mit sich selbst, als auch mit anderen Personen und Institutionen, können die Teilnehmer selbstbewusster werden und die gewonnene Sicherheit auch auf den Alltag übertragen.

Was kann eine Selbsthilfegruppe nicht leisten ?

Behandlungersatz

Eine Selbsthilfegruppe will keine Alternative zur ärztlichen oder sonstigen fachlichen Behandlung sein, sondern eine sinnvolle Ergänzung, indem sie dazu befähigt, das Leben mit der Krankheit oder dem Konflikt zu bewältigen.

Ersatz öffentlicher Leistungen

Eine Selbsthilfegruppe kann und will keine Leistungen im Gesundheits- und Sozialbereich einsparen, die bisher von öffentlichen Trägern wahrgenommen oder finanziert werden.

Wer kann eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen ?

Betroffene

Betroffene, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, können versuchen, in ihrem Bekanntenkreis Personen zu finden, die ebenfalls an einer Gruppengründung interessiert sind. Weitere Teilnehmer können durch Aushänge, Kleinanzeigen, Zeitungsartikel, Handzettel usw. gefunden werden. Information und Unterstützung können sich die Betroffenen auch bei den bereits bestehenden Selbsthilfegruppen und bei den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen holen.

Fachleute

Fachleute wie Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter bzw. die Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen können eine Selbsthilfegruppe initiieren, indem sie Betroffene zu einer Gruppe zusammenführen oder indem sie selbst eine Gruppe gründen und anfangs mitleiten, jedoch mit dem Ziel, sich entbehrlich zu machen.

Wozu ein Gesamttreffen ?

Teilnehmer

An einem Gesamttreffen nehmen Teilnehmer einzelner Selbsthilfegruppen teil. Wie viele Gruppenangehörige und wer aus der Gruppe an dem Gesamttreffen teilnimmt, entscheidet die Gruppe. Das Gesamttreffen kann auch eine Anlaufstelle für neue Interessenten sein, die selbst eine Gruppe gründen bzw. sich einer Gruppe anschließen oder sich informieren oder einfach zuhören wollen. Das Gesamttreffen ist keine „Vertreterversammlung“ mit Anspruch auf Vollzähligkeit, sondern wird von Gruppen und Personen besucht, die ein bestimmtes Anliegen haben.

Erfahrungsaustausch

Beim Gesamttreffen werden Angelegenheiten besprochen, welche die Gruppen als ganze betreffen. So können Probleme wie Räumlichkeiten, Teilnehmersuche, Gruppenkonflikte usw. im gemeinsamen Austausch und, wenn möglich, im gemeinsamen Handeln geklärt werden.

Öffentlichkeitsarbeit

Durch Kontakte zur örtlichen Presse kann in der Öffentlichkeit die Arbeit der Selbsthilfegruppen bekannt gemacht werden. Durch Solidarisierung können die Gruppen in der Öffentlichkeit, auch gegenüber Behörden und Institutionen, eine größere Lobby haben und damit ihre Interessen effektiver verfolgen.

Fachkräfte

An Gesamttreffen können auch Fachkräfte teilnehmen, wenn vertretene Gruppen dies für erforderlich halten. Die Fachleute stehen den Gruppen als Berater zur Verfügung.

Regelmäßigkeit

Das Gesamttreffen sollte in festen Zeitabständen stattfinden.

Die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig e.V.

Die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig e.V. ist ein Zusammenschluss von Selbsthilfegruppenmitgliedern und an Selbsthilfearbeit interessierten Personen. Der eingetragene und gemeinnützige Verein ist Träger der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen.

Werte und Ziele

Ziel ist, die Unterstützung für Selbsthilfegruppen in den Altkreisen Gelnhausen und Schlüchtern zu gewährleisten. Über Informationen sollen Hemmschwellen abgebaut und der Zugang zu Selbsthilfegruppen erleichtert werden. Unser Selbstverständnis orientiert sich an der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen Themen aus den Bereichen physischer und psychischer Gesundheit, Prävention, Krankheits- und Lebensbewältigung. Von grundlegender Bedeu-

tung ist ein Klima der Wertschätzung zwischen den verschiedenen Nutzern unserer Einrichtung. Respekt, Achtung und Toleranz gegenüber unterschiedlichen Lebenseinstellungen und kulturellen Hintergründen sind zentrale Werte des Miteinanders.

Das Angebot der SEKOS

Das gesamte Angebot zielt darauf ab, die Ressourcen der Nutzer zu mobilisieren, ihre körperliche und seelische Verfassung sowie die psychosozialen Lebensumstände zu verbessern. Wir informieren Interessenten über die Angebote der Selbsthilfegruppen und helfen bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe. Unterstützend werden Ideen und Aktivitäten zu Gruppengründungen aufgenommen und begleitet. Darüber hinaus vermitteln wir überregionale Kontaktmöglichkeiten bei seltenen Erkrankungen und zu bundesweiten Selbsthilfeorganisationen.

Wir bieten:

- » Hilfe für alle Betroffenen bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe und der Neugründung, beispielsweise durch Presseaufrufe, Vermittlung von Referenten und Moderation der ersten Treffen.
- » Unterstützung aller Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit, Begleitung in schwierigen Gruppensituationen, regelmäßige Fachvorträge.
- » Einzelberatung zur Orientierung hinsichtlich fallangemessener Hilfsformen.
- » Bereitstellen kostenloser Räumlichkeiten für Selbsthilfegruppen.

Wir fördern:

- » Gruppenbezogenes Engagement, Gruppenprozesse und die Kooperation der Gruppen untereinander, z.B. durch Gesamtgruppentreffen, Fortbildungen zur Gruppenarbeit sowie gemeinsame Aktivitäten.
- » die Entwicklung von sozialer Kompetenz und Selbstkompetenz im Umgang mit einer Krankheit oder Problemlage.

Angehörige suchterkrankter und - gefährdeter Kinder und Jugendlicher

Sucht

Treffen: mittwochs, vierzehntägig, 19.30 Uhr

Kontakt: Gerlinde, 06050 2535

Ziele: Lernen, mit dem Problem „mein Kind ist drogenabhängig“ umzugehen, den Alltag besser zu meistern.

Ziele unserer Gespräche sind, Perspektiven aufzuzeigen, unseren eigenen Umgang mit Krisen zu hinterfragen, zu lernen mit Konflikten umzugehen und zu einer positiven Lebenseinstellung zurückzufinden.

Ein Rezept, wie der Sohn / die Tochter sich vom Drogenmissbrauch lösen kann, kennen wir auch nicht.

Anonyme Alkoholiker Bad Orb Angehörigengruppe

Alkoholismus

Treffen: Dienstag, 19.30 Uhr
Treffpunkt: Martin-Luther-Haus,
Martin-Luther-Straße
Kontakt: Marlene, 06052 912395

Anonyme Alkoholiker Bad Soden

Alkoholismus

Treffen: Mittwoch, 19.30 Uhr
Treffpunkt: Maximilian-Kolbe-Haus
Stolzenthalstraße 19
Bad Soden-Salmünster / Bad Soden
Kontakt: Peter, 06052 918262

Anonyme Alkoholiker Gelnhausen

Alkoholismus

Treffen: Sonntag, 19.00 Uhr

**Treffpunkt: Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen
Bahnhofstraße 12**

Kontakt: Heinrich, 06181 364198

Ziele: Suchtfreiheit für heute

**An jedem letzten Sonntag im Monat offenes Meeting
mit Angehörigen.**

Anonyme Alkoholiker Schlüchtern

Alkoholismus

Treffen:	wöchentlich Donnerstag 20.00 Uhr
Treffpunkt:	Haus der offenen Tür, Kirchhofstraße 32
Kontakt:	06661 4153
Internet:	www.anonyme-alkoholiker.de
Inhalte:	Erfahrungsaustausch
Ziele:	Zu lernen, ohne Alkohol zu leben

Die Anonymen Alkoholiker verfolgen in all ihren Beziehungen zur Öffentlichkeit nur einen einzigen Zweck, der noch leidenden Alkoholikerin und dem noch leidenden Alkoholiker zu helfen.

BAK - Bildungswerk alkoholfrei lebender Kraftfahrer

- Treffen:** Mittwoch, 18.30 Uhr
- Treffpunkt:** SEKOS – Gelnhausen
Bahnhofstraße 12
- Kontakt:** Esther Schad
Bodo Suess, 06185 894670
- Internet:** www.bak-mpu.de
- Inhalte:** Alkohol und Führerscheinentzug
- Ziele:** Alkoholfreie Teilnahme am
Straßenverkehr, abstinente
Lebensweise

**Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
Ortsverein Hanau**

Alkoholabhängigkeit

Treffen: jeden Montag ab 19.00 Uhr

Treffpunkt: Baptistengemeinde Hanau
Am Frankfurter Tor 16
63450 Hanau

Kontakt: Götz Wachs, 06181 81822
Gerdi Hetzel, 06187/91270

E-Mail: goetz.wachs@t-online.de

Blaukreuz- Begegnungsgruppe Wächtersbach / Steinau

Alkoholsucht und andere Abhängigkeitserkrankungen

- Treffen:** jeweils Dienstag, 19.30 Uhr
Treffpunkt: in Steinau, Am Steines 15,
Gemeindezentrum der evangelisch-
freikirchlichen Gemeinde
Kontakt: (Steinau und Wächtersbach)
Horst-Jürgen Rätzmann, 06661 919970
Fax: 06661 9110243
E-Mail: raetzmann@t-online.de
Monika Graubaum, 06052 9179674
- Treffen:** jeweils Mittwoch, 20.00 Uhr
Treffpunkt: in Wächtersbach, Friedrich-Wilhelm-Straße 6,
Bibliothek im evangelischen Pfarramt
Kontakt: Horst Kratzner, 06054 5726
E-Mail: kratzner@freenet.de
- Inhalte:** Information über Suchtkrankheit, Vertrauliches
Gespräch, Motivation und Impulse zur Verän-
derung, Rückgriff auf Worte der Bibel und den
Glauben an Jesus Christus, Erfahrungsaustausch
aus eigenem Erleben
- Ziele:** Freiheit von Suchtmitteln, wieder lebensstüchtig
werden, Stabilisierung erreichter Abstinenz, Vor-
bereitung fachlicher ambulanter oder stationärer
Behandlung, Verbindlichkeit, Ehrlichkeit, Fort-
bildung in der freiwilligen Suchtkrankenhilfe,
gemeinsame Freizeitveranstaltungen

DEAS

Die etwas andere Selbsthilfegruppe

Sucht und Depression

Treffen: jeweils montags, 18.30 bis 20.00 Uhr

Treffpunkt: Psychiatrische Tagesklinik der Main-Kinzig-Kliniken

Kontakt: Harry Schröder, 0177 4108208

E-Mail: harryschroeder@gmx.com

Inhalte: Themenbezogene Treffen,
allgemeiner Erfahrungsaustausch.

Unter dem Motto „Selbstbewusst und suchtfrei mit Spaß durch`s Leben“ tauschen wir Erfahrungen und Informationen aus und bewirken positive Veränderungen. Wir versuchen in der DEAS, die Gesamtheit zu sehen, Zusammenhänge zu verstehen und Lösungen zu finden. Wir besprechen sowohl aktuelle Probleme als auch Themenbereiche wie Partnerschaft, Konfliktbewältigung, kontrolliertes Denken und schlechte Verhaltensmuster.

Gesprächsgruppe Guttempler Barbarossa

Alkoholabhängigkeit

- Treffen:** jeden Montag um 20.00 Uhr
- Treffpunkt:** Romanisches Haus Gelnhausen
- Kontakt:** Gudrun Thoma, 06055 82086
Otti Franz, 06055 6856
- E-Mail:** MGThoma@aol.com
- Internet:** www.GuttemplerHessen.de
- Inhalte:** Stabilisierung nach Therapie,
Beratung für Alkoholabhängige
und Angehörige
- Ziele:** Gesunde alkoholfreie und
zufriedene Lebensweise

Guttempler Gemeinschaft Grimmelshausen

Alkohol- und Medikamentensucht

Treffen: Dienstags 20.00 Uhr
Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Meerholz,
Straße der Jugend, Meerholz
Kontakt: Hartwig Hartten, 06053 1229
E-Mail: hartwig.hartten@t-online.de
Internet: www.guttemplerhessen.de

- **Aufklärung über Suchterkrankungen**
- **Beratung**
- **Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen**
- **Vermittlung in Fachkliniken**
- **Nachsorge nach einer Therapie**
- **Begleitung in ein alkoholfreies Leben**

Sie wollen mehr über die Krankheit Alkohol- und Medikamentensucht wissen? Sie haben das Bedürfnis, sich einmal auszusprechen? Dann sind Sie bei uns willkommen. In einem persönlichen Gespräch geben wir Ihnen Informationen. Sie, der Betroffene und Ihr Partner werden mit uns einen Weg aus der Sucht finden. Alle bei uns hatten das gleiche Problem, deshalb wissen wir, wovon wir reden.

Guttempler Gemeinschaft Main - Kinzig

Alkohol- und Tablettensucht

- Treffen:** wöchentlich Dienstag 20:00 Uhr
- Treffpunkt:** Pavillon auf dem Schulgelände der alten Hola
Julius-Leber-Str. 2 63450 Hanau
- Kontakt:** Horst Berthold, 06183 73317
- E-Mail:** Main-Kinzig@GuttemplerHessen.de
- Internet:** www.guttemplerhessen.de
- Inhalte:** Gruppengespräche für Menschen mit Suchtproblemen

Ziele: An unseren Gemeinschaftsabenden, insbesondere jedoch im Rahmen unserer Gesprächsgruppe, bieten wir Menschen mit Alkoholproblemen Hilfe in Gruppengesprächen und auch zunächst in Einzelgesprächen an.

Da alkoholranke Menschen oft nicht den ersten Schritt zu einem Ausstieg aus der Sucht tun oder tun können, stehen unsere Einrichtungen selbstverständlich auch Familienangehörigen jeden Alters sowie Freunden und Bekannten zur Verfügung, die – oft selbst schon körperlich oder seelisch angeschlagen – entweder bereits konkrete Hilfe suchen bzw. sich selbst erst einmal über die Krankheit als solche und sich bietende Möglichkeiten informieren möchten. Wir sind behilflich bei der Kontaktaufnahme und den erforderlichen Schritten für die die Beantragung von ambulanten oder stationären Therapien.

**Guttempler Gruppe
Raum Sinnatal – Schlüchtern**

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

Kontakt: Hildegard und Franz Leskopf, 06666 315
Margarethe Hahn, 06661 916760
Bernhard Bormann Rückers, 06655 4664

E-Mail: margarethe.hahn6@gmx.net

Ansprechpartner für den Raum Sinnatal und Schlüchtern für Selbsthilfegruppen der Guttempler. Die Hilfesuchenden werden in die jeweiligen Selbsthilfegruppen begleitet.

Möchten Sie loskommen von Ihrer Alkohol- oder Medikamentensucht? Sind Sie ein Angehöriger ? Dann rufen Sie uns an.

**Guttempler
Gesprächsgruppe Kinzigtal**

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

Treffen: Dienstag, 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kulturhaus Aufenau
Marienstraße 23

Kontakt: Werner Rinkenberger, 06053 4116
Gisela Köller, 06056 983802

Kreuzbund e.V. Gruppe Gelnhausen

Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

- Treffen:** Jeden Dienstag, 19.30 Uhr
Treffpunkt: Katholisches Gemeindezentrum St. Peter
Gelnhausen, Am Schlachthaus 5
Kontakt: Hans Jucys, 06051 14724
E-Mail: jucys.piehl@online.de
Internet: www.kreuzbund-fulda.de
Inhalte: Motivation durch eigene vorgelebte Abstinenz
Ziele: Förderung einer alkohol- und drogenfreien
Lebensgestaltung

Es gibt viele Wege aus dem Teufelskreis einer Sucht. Jeder, der es schon einmal probiert hat, weiß wie schwer es ist, ohne Hilfe dem Kreislauf zu entkommen. Das Prinzip der Selbsthilfe ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ durch das offene Gespräch und die Begegnung. Jede und jeder spricht offen über sich, über Erfolge, Freude, Sorgen, Nöte, Probleme und Erfahrungen. Alle hören einander zu und erfahren so, wie andere den Weg aus der Suchtkrankheit gefunden haben. Das Gruppengeheimnis dient hierfür als Voraussetzung. Der Kreuzbund e.V. bietet als größter deutscher Sucht-Selbsthilfeverband Suchtkranken und Angehörigen Hilfe in seinen Gruppen. Unsere Gruppen und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer sind oft erste Kontakt- und Anlaufstelle für Suchtkranke und Angehörige, sie können bereits vor oder während einer ambulanten Behandlung begleitend tätig werden. Sie informieren über Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten und motivieren durch die eigene vorgelebte Abstinenz, Wege in ein suchtfreies Leben zu finden.

Selbsthilfegruppe Sucht Haus Noah

Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit

Treffen: Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr

**Treffpunkt: Alfons – Lintz – Haus
Pfarrgasse 7, Bad Orb**

Kontakt: Frau Henningsen, 06052 91290

Overeaters Anonymous

alle Formen von Essstörungen

Treffen: montags, 20.00 Uhr

Treffpunkt: SEKOS-Gelnhausen, Bahnhofstr. 12

Kontakt: Anke, 06051 916832
0152 01774122

E-Mail: intersein@online.de

Spielsucht Gelnhausen

- Treffen:** monatlich jeden 1. Montag,
19.30 Uhr
- Treffpunkt:** SEKOS Gelnhausen, Bahnhofstr. 12
- Kontakt:** Bastian, 06051 7880460,
0176 82162245

Unsere Gruppe ist ein Gesprächskreis zu Fragen der Spielsucht. Hierzu gehören nach unserem Verständnis sowohl die Umstände des Lebens, z.B. Situationen aus Arbeit und Partnerschaft, wie auch die bisherige Lebensgeschichte. Anonymität und Vertraulichkeit sind leitende Prinzipien unserer Gruppenarbeit. Die Treffen dienen zur wechselseitigen Unterstützung, Ziele sind, mit den Spätfolgen der Sucht umzugehen und frei von Rückfällen zu leben. Die Gruppe bietet Raum, die eigene Situation mit Menschen zu besprechen, die aufgrund ihrer Erfahrungen Probleme wie den Suchtdruck, den Zwang zu spielen und die hieraus resultierenden Nöte kennen und verstehen und gemeinsam an der Lösung der Spielsucht arbeiten.

Gänseblümchen, AD(H)S

Aufmerksamkeits – Defizit – (Hyperaktivitäts) - Syndrom

- Treffen:** Montag, 20.00 Uhr, alle drei Wochen
- Treffpunkt:** Raststätte Schlüchtern
- Kontakt:** Iris Kühn, 06661 159719
- E-Mail:** info@adhs-schluetchern.de
- Internet:** www.adhs-schluetchern.de
- Inhalte:** Erfahrungsaustausch, Aufklärung über die Krankheit
- Ziele:** Weitergabe von wissenschaftlich fundiertem Wissen über ADHS, Anlaufstelle für Betroffene, Austausch, Unterstützung durch Gleichgesinnte

AIDShilfe Hanau

HIV und AIDS – Information und Beratung

**Treffen: Sprechstunde in Gelnhausen jeden
2. Mittwoch im Monat 15.00 bis 18.00 Uhr**

**Treffpunkt: Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen,
Bahnhofstraße 12**

**Kontakt: Sybille Schneider,
Sprechstunde Hanau 06181 3100
Sprechstunde Gelnhausen 0174 8861726**

**Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e.V.
Schlächtern**

**Alzheimer und Demenz
Betreuungsgruppe**

- Treffen:** Donnerstag, 13.45 – 17.00 Uhr
Bitte mit Anmeldung
- Kontakt:** Ursula Koyro, 06661 607991
- E-Mail:** u.koyro@web.de
- Inhalte:** gemütlicher Nachmittag
- Ziele:** Entlastung der Angehörigen

Wir bieten einen gemütlichen Nachmittag mit intensiver, individueller Betreuung (1:1) an, damit die Angehörigen entlastet werden.

Behinderte und Freunde Gelnhausen / Wächtersbach

Körperliche Behinderungen

Treffen: am 2. und 4. Mittwoch im Monat

Treffpunkt: Jahnstraße 7a,
63571 Gelnhausen-Hailer,
Barrierefrei

Kontakt: Gerlinde Vorrhein-Winkler,
06053 609601

Inhalte: Erfahrungsaustausch

Borreliose Selbsthilfegruppe Main-Kinzig

Borreliose

Treffen: am 2. Donnerstag im Monat 19.00 Uhr

Treffpunkt: Sekos-Gelnhausen, Bahnhofstr. 12

Kontakt: Eva Deuse-Wodicka, 06051 474844
Auskünfte und telefonische Borreliose-
beratung (Anrufbeantworter)

Werner Rinkenberger, 06053 4116

Heidi Poenicke, 06051 474844
(nur telefonische Borrelioseberatung)

Ziele: Anlaufstelle für Betroffene und ihre
Angehörige

Borreliose Selbsthilfegruppe Schlüchtern

- Treffen:** am 1. Freitag im Monat, 19:00 Uhr
- Treffpunkt:** Haus des Handwerks, Krämerstraße 2
- Kontakt:** Eva Deuse-Wodicka, 06051 474844
Auskünfte und telefonische
Borrelioseberatung
(Anrufbeantworter)

Chorea Huntington Landesverband Hessen

Morbus Huntington

Treffen:	Gesamttreffen alle ¼ Jahre, Selbsthilfegruppen in Mainz / Wiesbaden und Marburg
Kontakt:	Anni Koch, 06055 933559
Fax:	06055 933559
E-mail:	anni.koch@t-online.de
E-mail:	anni.koch@dhh-ev.de

Die Huntington-Krankheit ist eine erbliche Erkrankung des zentralen Nervensystems mit progressivem Verlauf, meist gekennzeichnet durch ungebremste unwillkürliche Bewegungen. In unterschiedlichen Maße treten, oft schon vor den motorischen Störungen, geistige und besonders vielgestaltige psychische Veränderungen auf.

Neurologische und / oder körperliche Symptome

Dies sind zum Beispiel choreatische Bewegungen, Muskelzuckungen wie Augenzwinkern, Mundverzerrern, ruckartige Kopfdrehungen.

Psychiatrische Symptome

Persönlichkeitsveränderungen und Rückgang der geistigen Fähigkeiten. Durch das Absterben von Gehirnzellen kann sich ein Huntington-Kranker auch emotional verändern.

Diabetes Selbsthilfegruppe Bad Orb

Diabetes mellitus

- Treffen:** alle zwei Monate donnerstags
19.30 Uhr
- Treffpunkt:** medinet Spessart – Klinik Bad Orb
- Kontakt:** Peter Albrecht, 06052 4366
- E-Mail:** a.peter.von.bad-orb@t-online.de
- Internet:** www.diabetes-shg-badorb.de
- Inhalte:** Kontinuierlicher Austausch von Informationen zu Diabetes mellitus für Menschen mit Diabetes und ihre Angehörigen.

Diabetiker Selbsthilfegruppe Bad Soden - Salmünster

Diabetes mellitus

- Treffen** am 1. Donnerstag im Monat,
17.00 - 18.30 Uhr
- Treffpunkt:** Bad Soden-Salmünster,
Kinzigtal-Klinik, Parkstr. 7-9
- Kontakt:** Ulrike Schöppner, 06056 4808
- Fax:** 06056 737 683
- E-Mail:** UlrikeSchoeppner@web.de
- Inhalte:** aktuelle Themen zu Diabetes mellitus
- Ziele:** Aufklärung, Information, Beratung,
Gemeinschaftlichkeit, Lebensfreude

Diabetes Selbsthilfegruppe Dörnigheim

Diabetes mellitus

- Treffen:** alle zwei Monate
- Treffpunkt:** Berliner Straße 64, Maintalhalle
- Kontakt:** Mathias Schmidt, 06181 4240360
- Fax:** 06181 491300
- E-Mail:** Schiller_Apotheke@arcor.de
- Inhalte:** Diabetes und Folgeerkrankungen
- Ziele:** Bessere Aufklärung über Diabetes,
weniger Folgeerkrankungen

Diabetiker – SHG – Eidengesäß

Diabetes mellitus

- Treffen:** 4. Dienstag im Februar, April, Juni, September, November
19.30 Uhr
- Treffpunkt:** Großer Saal „Weißen Taube“
- Kontakt:** Wilhelm Seyler, 06051 71162
- Fax:** 06051 972429
- E-Mail:** Lochmann.uli@ecos.net
- Ziele:** Mehr Bewußtsein und Wissen für Diabetes

**DSE – Diabetiker
Selbsthilfegruppe Erlensee**

Diabetes mellitus

Treffen: am 1. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr

Treffpunkt: Kleiner Saal, Erlenhalle, Erlensee

Kontakt: Dr. Gerd Heckmann, 06183 929778

Fax: 06183 929658

E-Mail: Vorstand@DiabetikerErlensee.de

Internet: www.diabetikererlensee.de

Inhalte: Aufklärung, Fort- und Weiterbildung

Ziele: Mit Diabetes besser umgehen

Diabetiker Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Diabetes mellitus

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat 19.30 Uhr

Treffpunkt: Kreiskrankenhaus Gelnhausen,
Konferenzraum im Schwesternwohnheim

Kontakt: Heinrich Friedrich, 06055 4360

Interessiert?

Kommen Sie doch einfach mal vorbei !

D iagnostik

I nformationen über Diabetes beschaffen

A uflklärung der Betroffenen

B eschränkungen leichter annehmen

E rfahrungsaustausch untereinander

T herapie besser beherrschen

E igene Kraft spüren

S elbstkontrolle akzeptieren

Diabetiker Gründau

Diabetes mellitus

Treffen: Jeden 3. Mittwoch im Monat 19.30 Uhr

Treffpunkt: Seniorenheim Gründau-Lieblos

**Kontakt: Daniela Betz,
Sabine Buchmann, 06051 920611**

Diabetiker Hanau

Diabetiker Typ 1, „Happy Hypos“

Diabetes mellitus

Gesprächskreis

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat 18.30 Uhr

**Treffpunkt: überwiegend in der Sekos Hanau,
(bitte nachfragen)**

**Kontakt: Christel Seemann, 06184 995697
0171 6496120**

Diabetiker – Treff im Kleeblatt

Diabetes mellitus

- Treffen:** am 3. Donnerstag im Monat
- Treffpunkt:** 63477 Maintal-Bischofsheim
- Kontakt:** Iris Stubenrauch, 06109 64417
- Fax:** 06109 64963
- Inhalte:** Vorträge und Gespräche
- Ziele:** Information und Austausch der Betroffenen und Angehörigen

Sommerpause Juli - August

Diabetiker Schlüchtern „Die Optimaten“

Diabetes Typ 1

Selbsthilfegruppe mit Stammtischcharakter

- Treffen:** Jeden zweiten Montag im Monat,
19.30 Uhr
- Treffpunkt:** Gaststätte Heideküppel, Nebenraum
Kirchstraße 8 in Schlüchtern
- Kontakt:** Ute Weiß, 06661 607430
- Inhalte:** aktuelle Probleme und Neuerungen
- Ziele:** gutes Leben mit der Krankheit
Erfahrungsaustausch – aktuelle Themen –
Vorträge und vieles mehr
- Anzahl der Mitglieder ca. 15
(Typ 1, ICT und Pumpe)

Diabetes Selbsthilfegruppe Schlüchtern

Diabetes mellitus, Typ 1 und Typ 2

- Treffen:** Jeden dritten Donnerstag im Monat
19.30 Uhr
- Treffpunkt:** Gruppenraum G2,
Stadthalle Schlüchtern
- Kontakt:** Joachim Hofmann, 06663 809710
Am Hollerrain 22
36396 Steinau
- E-Mail:** achim.hofmann@web.de
- Ziele:** Austausch mit Betroffenen, Informationsbeschaffung, Information der interessierten Öffentlichkeit, politische Lobby-Arbeit im Rahmen des Deutschen Diabetikerbundes

Eltern diabetischer Kinder Gelnhausen

Diabetes mellitus

Treffen: Freitags 20.00 Uhr nach Absprache

Treffpunkt: Raum Freigericht/ Gelnhausen

Kontakt: Claudia Roth, 06051 67662

E-Mail: lieschenroth@web.de

Jutta John Schneider, 06051 16793

E-Mail: j.john-schneider@web.de

Junge Diabetiker

Diabetes mellitus

**Treffen: jeden ersten Freitag im Monat,
20 Uhr**

Treffpunkt: privat

Kontakt: Carmen Gleiß, 06054 1742

Jürgen Lauber, 06051 966977

Epilepsie Selbsthilfe Gelnhausen und Main - Kinzig - Kreis

- Kontakt:** Klaus Herrmann, 06053 700610
- Fax:** 06053 700876
- Inhalte:** Beratung und Unterstützung bei Institutionen, Verbesserung der persönlichen Situation, bis hin zum Arbeitsplatz sowie an der Schule

Erwerbslosenselbsthilfe Hanau

- Treffen:** Jeden Montag 17.30 bis 19.30 Uhr,
außer an Feiertagen
- Treffpunkt:** DGB-Haus Hanau, Am Freiheitsplatz 6,
Konferenzraum 1,
Eingang über den Hinterhof
- Treffen:** Jeden Freitag 11.00 bis 12.30 Uhr
- Treffpunkt:** Stadtladen Südlicht, Calvinstraße 10
- Kontakt:** 06184 51247
- Internet:** www.erwerbslosenselbsthilfe.de

Wir sind selber erwerbslos oder waren es oder wollen es erst gar nicht werden. Wir beraten Sie. Wir begleiten Sie bei Behördengängen oder Vorstellungen. Wir versuchen, Ihnen (wieder) Mut zu machen.

Wir ergänzen die Arbeit der Bundesanstalt für Arbeit und des Regionalzentrums für Arbeit des Main-Kinzig-Kreises mit seiner AQA mit eigenen Schwerpunkten. Wir begleiten deren Arbeit, wenn es sein muss, konstruktiv kritisch.

Unser Motto: In der Dunkelheit sollte man nicht jammern, sondern ein Licht anzünden.

Overeaters Anonymous

alle Formen von Essstörungen

Treffen: montags, 20.00 Uhr

Treffpunkt: SEKOS-Gelnhausen, Bahnhofstr. 12

Kontakt: Anke, 06051 916832
0152 01774122

E-Mail: intersein@online.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Büdingen

Krebserkrankungen

- Treffen:** am 2. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr
- Treffpunkt:** Haus Walburga
- Treffen:** Stammtisch 3. Montag im Monat,
19.30 Uhr
- Kontakt:** Alexandra Prues, 06041 9689060
- E-Mail:** Alexandra.Prues@gmx.de
- Inhalte:** Gespräche, Vorträge, aktiver
Austausch
- Ziele:** Auffangen, informieren, begleiten
bei einer Krebstherapie und darüber
hinaus

**Gemeinsam ist ein schwerer Weg nicht kürzer, aber
er wird leichter zu gehen.**

Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Freigericht

Alle Krebserkrankungen bei Frauen und Männern

Treffen : Donnerstag und Samstag
Kontakt: Sigrid Blaich-Horn, 06055 82792
Fax: 06055- 82762
Gabriella Bogdan, 06181 5070958
E-Mail: info-fsh-freigericht@web.de
Internet: www.frauenselbsthilfe.de

Gesprächskreis für Neuerkrankte Frauen jeden 2. Donnerstag im Monat; Gesprächskreis für krebserkrankte Männer alle 3 Monate am 2. Donnerstag im Monat; Gesprächskreis für Partner und Angehörige alle 3 Monate am 3. Donnerstag im Monat; Therapiegruppe Basteln am 1. und 4. Donnerstag im Monat; Therapiegruppe Malen - Kunst alle 3 Monate Samstag; Sportgruppe Krebsnachsorgegymnastik jeden Montag und Dienstag; Wassergymnastik und Nordic Walking nach Bedarf;

Inhalte der Treffen : Informationsgespräche für Neuerkrankte; Anleitung zur Selbsthilfe nach Krebs; Gesprächs-Austausch; Begleitung von Diagnose bis Therapieabschluss; Fachvorträge;

Ziele der Selbsthilfegruppe: Auffangen nach dem Schock der Diagnose; Informieren über Hilfen zur Krankheitsbewältigung; Begleiten in ein Leben mit oder nach Krebs.

Als Krebskranke helfen wir Krebskranken. Wir bieten Gruppen- und Einzelgespräche sowie telefonische Beratung unter Wahrung äußerster Diskretion. Wir veranstalten regelmäßige Fachvorträge. Informationsveranstaltungen wie Gesundheitstage gehören zu unserem festen Programm.

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband Hessen e. V. Gruppe Hanau

Verschiedene Formen von Krebs

- Treffen:** an jedem ersten Dienstag im Monat um 15:00 Uhr
- Treffpunkt:** im Klinikum Hanau, C-Bau, Zimmer 112
Treffen im kleinen Kreis für Erst- und Wieder –Betroffene
- Treffen:** an jedem zweiten Dienstag im Monat um 15:00 Uhr
- Treffpunkt:** in der Kantine der Stadtverwaltung Hanau im Rathaus am Markt
- Treffen:** an jedem zweiten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr
- Treffpunkt:** im „Haus für Jugend u. Familie“, Hanau Nordstraße/Ecke Sandeldamm, Eingang Nordstraße 74
- Kontakt:** Erika Hartmann, 06184 936299
- Fax:** 06184 936299
Tina Nejedlo, 06181 9546144
- Fax:** 06181 9546144
- E-Mail:** fsh_gruppehanau@yahoo.de
- Inhalte:** Gespräche im kleinen Kreis nach der Diagnosestellung und Begleitung während der Therapie. Vorträge zu verschiedenen Themen, Austausch von Informationen und Erfahrungen, Stärkung der Patientenkompetenz.
- Angebote:** Bewegung, Spiel und Sport, Angebote im Rahmen des Projektes „Lebendige Perspektiven“, Kunsttherapie, Patientenseminare.

Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Maintal

Krebserkrankungen

- Treffen:** am 1. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr
- Treffpunkt:** DRK-Station, Berliner Str. 29,
63477 Maintal
- Kontakt:** Frau Nieves-Schwierzeck,
06181 493820
- E-Mail:** nieves@schwierzeck.de
- Inhalte:** Austausch und Information
- Ziele:** Auffangen, informieren und
begleiten

Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Schlüchtern

Alle Krebserkrankungen

**Wir suchen Betroffene, die gerne in
geselliger Runde und mit Abstand zur
Krankheit an unseren vierwöchigen
Treffen teilnehmen möchten.**

**Ohne Verpflichtung und kostenfrei
würden wir uns über einen Besuch aller
Altersgruppen freuen.**

Kontakt: Irma Tix, 06665 378

Herzsportgruppe Hasselroth

Treffen: montags abends
Gruppe 1 18.00 Uhr
Gruppe 2 19.00 Uhr

Treffpunkt: Schulturnhalle Niedermittlau,
Taunusstraße

Kontakt: Dieter Kurz, 06055 3854

Beim Herzsport sind Ärzte anwesend, die Übungsleiter sind speziell qualifiziert.

Am letzten Samstag im Monat trifft sich die Gruppe um 14.00 Uhr zum Wandern.

Selbsthilfe hörgeschädigter Menschen in Schlüchtern

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat,
19.00 Uhr

Kontakt: Ilsemarie Müller, 06661 2866
Ralf Beck, 066613980

bitte, wenn möglich per E-Mail Kontakt aufnehmen

E-Mail: Ilsemarie.Mueller@t-online.de
Ralf.Beck@t-online.de

Selbsthilfe Körperbehinderter Hanau / Gelnhausen e.V.

Körperbehinderung

- Treffen:** am 2. und 4. Mittwoch im Monat
- Kontakt:** Uwe Schneider, Vorsitzender,
06183 915223
- Fax:** 06183 915227
- E-Mail:** verein@selbsthilfe-erlensee.de
- Inhalte:** Austausch, geselliges Zusammensein mit
Kaffee, Kuchen und Abendessen
- Ziele:** Führung eines selbstbestimmten und
barrierefreien Lebens

Wir beraten bei technischen, sozialen, finanziellen und bürokratischen Problemen. Wir vermieten barrierefreie Wohnungen und bieten einen Fahrdienst an.

**Lupus erythematodes
Selbsthilfegruppe Schlüchtern**

Lupus erythematodes

Treffen: alle zwei Monate

**Kontakt: 06663 6782
06661 2295**

Morbus Crohn / Collitis ulcerosa

Morbus Crohn / Collitis ulcerosa

- Treffen:** jeden vierten Mittwoch im Monat,
19.00 Uhr
- Treffpunkt:** Katholische Familienbildungsstätte,
Im Bangert 4 a, Hanau
- Kontakt:** Birgit Lange, 06183 7209568
Frau Brunke, 06181 5079789
Herr Kaiser, 06042 7133
Herr Streb, 06051 5287
- E-Mail:** elmar_l@hotmail.com

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Multiple Sklerose

- Treffen:** mittwochs alle vier Wochen
- Treffpunkt:** Evangelische Gemeinde Alten-
hasslau, Oberstraße 29
- Kontakt:** Günter Winkle, 06053 9946
- Fax:** 06053 700724
- E-Mail:** gwinkle@t-online.de
- Inhalte:** Informationsaustausch,
Vorbereitung von Ausflügen etc.
- Ziele:** Dem MS-Erkrankten zu helfen, mit
der Erkrankung fertig zu werden.

Multiple Sklerose Gruppe Gründau

Multiple Sklerose

- Treffen:** am 3. Montag im Monat
- Treffpunkt:** Bürgerzentrum Lieblos
- Kontakt:** Erika Schmidt, 06058 2109
- Fax:** 06058 918874
- E-Mail:** gruendau@dmsg-hessen.de
- Internet:** www.dmsg-hessen.de/gruendau
- Inhalte:** Information über die Erkrankung, Gesprächskreise
- Ziele:** Eingliederung der Erkrankten in das gesellschaftliche Leben. Beratung der Betroffenen.

Die MS-Gruppe ist eine Untergliederung des DMSG – Landesverbandes in Frankfurt mit hauptamtlichen Angestellten, die in allen Fragen (Soziales, Rechtliches usw.) behilflich sind und die Erkrankten zu Hause besuchen.

Multiple Sklerose Gruppe Schlüchtern – Steinau – Sinnatal

Multiple Sklerose

- Treffen:** 1. und 3. Donnerstag im Monat,
15.00 Uhr
- Treffpunkt:** Bergwinkelwerkstatt in Schlüchtern
- Kontakt:** Claudia Frohnapfel, 06655 910311
Sigrun Schäfer, 06661 5326
- Fax:** 06661 916984
- Inhalte:** Ergotherapie, Gespräche, Kaffee trinken, gemeinsame Probleme besprechen, sich freuen können, gemeinsame Reisen planen

**IG der Dialysepatienten und
Nierentransplantierten Osthessen e. V.**

Kontakt: Otto Geming, erster Vorsitzender
0661 6130

E-Mail: Otto.gemming@t-online.de

Internet: <http://ig-osthessen.bv-niere.de/>



**Gemeinschaft der
Organtransplantierten e. V.**

Viele Gedanken - ein Ziel, gemeinsam sind wir stark

**Kontakt: Gemeinschaft der Organtransplantierten e.V.
Lichtweg 18 B; 36145 Hofbieber**

Tel: 06657 7654;

Fax: 06657 918287

E-Mail: gdo@gdo-ev.info

Internet: www.gdo-ev.info

Die Gemeinschaft der Organtransplantierten e. V., (GDO) ist ein gemeinnütziger Verband für alle Transplantationsbetroffenen (Wartepatienten, Transplantierte) und Interessierte. Wir kümmern uns um Kranke, die auf eine Transplantation warten oder bereits transplantiert sind sowie deren Angehörige. Die Gemeinschaft wurde 1992 ins Leben gerufen. Unsere Mitglieder kommen aus allen Regionen Hessens, Süd-Niedersachsen, Nord-Bayern, Thüringen und darüber hinaus. Außer den allgemeinen Veranstaltungen für Betroffene, Wartepatienten und Angehörige wird, wenn gewünscht und erforderlich, bei allen anfallenden individuellen Angelegenheiten mit Ämtern, Behörden, Krankenkassen und anderen Institutionen, soweit wie möglich geholfen. Die GDO ist Mitglied in der "Landesarbeitsgemeinschaft Hessen", der "Selbsthilfe behinderter und chronisch kranker Menschen eV.", der "Initiative Organspende Hessen" (IOH), der "Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung eV." (HAGE) u. a. Benötigen Sie Hilfe oder haben Interesse an einem Informationsvortrag, wenden Sie sich an die Geschäftsstelle der GDO.

Osteoporose Bundesselbsthilfegruppe Bad Orb

Osteoporose

- Treffen:** Montag von 19.00 bis 21.00 Uhr
einmal im Monat allgemeiner
Austausch
- Kontakt:** Gertrud Maurer, 06052 801339
- E-Mail:** gemaorb@online.de
- Inhalte:** Osteoporose-Gymnastik
- Ziele:** Unterstützung der Beweglichkeit

Osteoporose Selbsthilfegruppe Bad Soden – Salmünster

Osteoporose

- Treffen:** jeden 1. Dienstag im Monat,
15.00 Uhr
- Treffpunkt:** Klostergarten, Schwedenring 18,
Bad Soden-Salmünster
- Kontakt:** Meta Happel, 06056 8153
- Fax:** 06056 983430
- E-Mail:** happel-meta@t-online.de
- Internet:** osteoporose-deutschland.de
- Inhalte:** Informationen; Medikamente,
Ernährung, Kontakte
- Ziele:** Beweglichkeit erhalten,
Schmerzfreiheit, Risiko der
Sturzgefahr minimieren
- Treffen:** Funktionstraining montags und
donnerstags ab 17.45 Uhr in den
Kinzigtal-Kliniken,
Bad Soden-Salmünster

Osteoporose Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Osteoporose

- Treffen:** zweimal wöchentlich (montags in Linsengericht, donnerstags in Haitz)
- Treffpunkt:** Martinsschule 12.30 Uhr, Linsengericht (montags); Mehrzweckhalle, Gelnhausen-Haitz, 14.30 Uhr (donnerstags)
- Inhalte:** Tagesausflüge und Wanderungen
Schulungs- und Informationsabende
Jahresfahrt
Weihnachtsfeier
Öffentlichkeitsarbeit
(Informationsveranstaltungen, Presseartikel)
- Kontakt:** Maria Pohl, 06051 74112
Magda Mühle, 06051 9701720
- Fax:** 06051 9701727
Lagerhausstr. 5,
63589 Linsengericht - Altenhaßlau

Parkinson Regionalgruppe Gelnhausen

Parkinsonkrankheit

- Treffen:** am letzten Dienstag im Monat
- Treffpunkt:** Dorfgemeinschaftshaus
Gelnhausen / Höchst
- Kontakt:** August Prasch, 06050 8252
- E-Mail:** august-prasch@t-online.de
- Inhalte:** Arztvorträge, Erfahrungsaustausch,
Gespräche
- Ziele:** Patienten aus der Isolation heraus-
führen, motivieren und zu einem
besseren Umgang mit der Krankheit
bewegen

Unsere Treffen finden im Dorfgemeinschaftshaus in Gelnhausen Höchst statt. Neben Informationen und Erfahrungsaustausch finden auch gesellige Veranstaltungen wie Ausflüge und Grillnachmittage statt.

Gesprächskreis Prostatakrebs

Prostataerkrankungen

- Treffen:** Jeweils am 1. Donnerstag im Monat
- Treffpunkt:** Sekos-Gelnhausen, Bahnhofstraße 12
- Kontakt:** Claus Hüttel, 06052 900 118
- Fax:** 06052 900 119
- E-Mail:** ch-hvh@t-online.de
- Inhalte:** Informationsaustausch, auch vor Operationen und allgemeiner Austausch von Betroffenen

Angehörige psychisch Erkrankter

Psychische Erkrankungen wie Psychose, Persönlichkeitsstörung / Borderline, Depression

Treffen: jeweils am letzten Donnerstag im Monat,
19.00 – 21.00 Uhr

Treffpunkt: Haus „Pappelried“,
Auf der Sieb 19 A, Langenselbold

Kontakt: Anita Kübler, 06051 922323

Fax: 06051 922320

E-Mail: pskb.kuebler@bwmk.de

Inhalte: Erfahrungsaustausch; die Krankheitsbilder und
Auswirkungen psychischer Erkrankungen kennen lernen.

Ziele: Offene Gespräche; über aktuelle Sorgen und
Erfahrungen austauschen, um psychisch kranke Angehörige
besser zu verstehen und den Umgang mit Konflikten besser
zu bewältigen. Entlastung der Angehörigen. Versorgungswege
kennen lernen.

Sind Sie Angehörige oder Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen? Fühlen Sie sich von den Anforderungen, die an Sie gestellt werden, überfordert oder ratlos? Wünschen Sie offene Gespräche, um sich über aktuelle Sorgen und Erfahrungen auszutauschen? Dann laden wir Sie herzlich in unsere Angehörigengruppe zum Erfahrungsaustausch und zur Konfliktberatung ein. Der Einstieg ist jederzeit möglich, telefonische Anmeldung ist gewünscht.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen

Psychische Erkrankungen, Angst und Depression

- Treffen:** Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
um 19.30 Uhr
- Treffpunkt:** SEKOS, Bahnhofstraße 12,
Gelnhausen, Raum 3
- Kontakt:** Gabi Hollmann, 06661 6263
0171 6575594
SEKOS, 06051 4163

In den Gruppentreffen können die Teilnehmer ohne Zwang erzählen, was ihnen auf der Seele liegt, seien es alltägliche Erlebnisse und Probleme oder tiefergehende Belastungen, die zu Ängsten oder Panikattacken führen. Dadurch können wir uns gegenseitig das Gefühl vermitteln, mit unseren Ängsten nicht allein zu sein. Jeder kann davon ausgehen, bei den anderen Teilnehmern auf Verständnis und Toleranz zu stoßen. Wir bemühen uns, jede Stunde positiv ausklingen zu lassen, um auch einen therapeutischen Effekt zu erzielen und den Zusammenhalt in der Gruppe zu fördern.

Cafe` Kirre

Psychisch kranke Menschen

- Treffen:** mittwochs 14.00 -16.00 Uhr
- Treffpunkt:** zur Zeit Tagesstätte Rosengarten
- Kontakt:** Luc Laignel, Beratungsstelle
Rosengarten, 06661 71414
- Fax:** 06661 917307
- E-Mail:** info@psz-rosengarten.de
- Inhalte:** Menschen treffen, spielen, diskutieren, Kaffee trinken, entspannen
- Ziele:** soziale Kontakte knüpfen,
Freizeitgestaltung

DEAS

Die etwas andere Selbsthilfegruppe

Sucht und Depression

Treffen: jeweils montags, 18.30 bis 20.00 Uhr

Treffpunkt: Psychiatrische Tagesklinik der Main-Kinzig-Kliniken

Kontakt: Harry Schröder, 0177 4108208

E-Mail: harryschroeder@gmx.com

Inhalte: Themenbezogene Treffen,
allgemeiner Erfahrungsaustausch.

Unter dem Motto „Selbstbewusst und suchtfrei mit Spaß durch`s Leben“ tauschen wir Erfahrungen und Informationen aus und bewirken positive Veränderungen. Wir versuchen in der DEAS, die Gesamtheit zu sehen, Zusammenhänge zu verstehen und Lösungen zu finden. Wir besprechen sowohl aktuelle Probleme als auch Themenbereiche wie Partnerschaft, Konfliktbewältigung, kontrolliertes Denken und schlechte Verhaltensmuster.

Selbsthilfegruppe Zwei Gesichter

Bipolare Störungen

Treffen: jeden ersten Mittwoch im Monat um
18:00 Uhr

Treffpunkt: im Konferenzraum der Klinik für
Psychiatrie und Psychotherapie
in Schlüchtern

Kontakt: Frau Epperlein / Frau Spaniol,
06661 812363

K.-R. Blum, 06053 3360

Unabhängige Beschwerdestelle in der Psychiatrie im Main - Kinzig - Kreis

Wenn die Seele krank ist und vielleicht auch der Körper oder der Geist nicht mehr mitmacht, kann man in ambulante oder stationäre Behandlung gehen.

Manchmal gibt es Ärger, sowohl bei denen, die behandelt werden, als auch bei denen, die behandeln.

Manche möchten sich beschweren:

Das kann man jetzt: bei der
Unabhängige Beschwerdestelle in der Psychiatrie im Main -
Kinzig – Kreis

Wenn eine Beschwerde bei uns eingeht, versuchen wir, den Beschwerdeführer ebenso zu hören, wie den, über den er sich beschwert.

Entweder der Beschwerde wird abgeholfen, oder wir versuchen, zwischen den beiden Seiten zu vermitteln.

Wir sind kein Gericht, fällen also keine Urteile.

Wir arbeiten streng vertraulich, und niemand ist uns gegenüber weisungsberechtigt.

Anonyme Beschwerden können nicht bearbeitet werden.

Man erreicht uns über Tel. 06051 96 75 140

Anrufbeantworter

Restless - Legs - Syndrom Selbsthilfegruppe Schlüchtern

Restless - Legs - Syndrom

Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat

Sommerpause von Juni bis August
Winterpause Dezember und Januar

Treffpunkt: Stadthalle Schlüchtern, Untergeschoss

Kontakt: Gerhard Lauer, 06661 3429

Renate Voß, 06661 6097609

E-Mail: gerhard.lauer@gmx.de

Inhalte: Erfahrungsaustausch,
gelegentlich Vorträge

Ziele: Zu wissen, dass wir mit dieser Krankheit nicht alleine sind. Die Treffen werden von den Betroffenen gerne wahrgenommen. So können Sie offen über ihr Leiden sprechen ohne zu hören, "ich kann dir ja doch nicht helfen." Wir sitzen alle im gleichen Boot.

RVG Schädel-Hirnpatienten in Not e.V.

**Schädel-Hirn-Trauma, Schlaganfall, Hirnblutung, Hypoxie
nach Reanimation, Patienten im Koma und Wachkoma,
Appalisches Durchgangssyndrom, Hirntumor**

- Treffen:** 1. Samstag im Monat, evtl. Änderung einzelner Termine möglich
- Treffpunkt:** In der Regel im Kreiskrankenhaus Schlüchtern
- Kontakt:** Maria Schüßler, 09746 931201
- E-Mail:** maria-schuessler@t-online.de
- Internet:** www.schaedel-hirnpatienten.de
- Inhalte:** Austausch, Information, Fortbildung, Geselligkeit
- Ziele:** Beratung von Betroffenen und Angehörigen, Austausch, Schulung von Angehörigen, Möglichkeit der Mitarbeit in Arbeitskreisen

Schädel-Hirnpatienten sind die am meisten benachteiligte Patientengruppe. Wir wollen die Probleme und Unter-versorgung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Krankenhaus-, Therapie- und Pflegebereich und in der nachklinischen Förderung des ganzen Bundesgebietes verbessern. Wir helfen den Angehörigen von Komapatienten und Schwerst-Schädel-Hirnverletzten schnell und unbürokratisch. Schließen Sie sich uns an, helfen Sie mit! „Schädel-Hirnpatienten in Not e.V.“ ist ein anerkannt gemeinnütziger Verein.

Bundesweite Notrufzentrale: 09621 64800

Aphasiker-Zentrum Bad Orb

**Aphasiker-Zentrum Bad Orb e.V.
im Mediclin Reha-Zentrum
Spessartstr. 20, 63619 Bad Orb**

Sprechzeiten: Montag – Mittwoch 9.00 – 12.30 Uhr

**Kontakt: Birgit Klug, Sozialpädagogin,
06052 808760**

E-Mail: bad_orb@aphasikerzentren.de

Internet: www.aphasikerzentren.de

Plötzlich aufzuwachen und nicht mehr sprechen zu können, ist die schreckliche Erfahrung, die ein Aphasiker durchmacht. Sie verändert radikal das bisherige Leben. Denn in der Regel ist nicht nur das Sprechen betroffen, sondern auch das Verstehen, Lesen und Schreiben. Sprachtherapie in einer Praxis für Logopädie kann ab nun für mehrere Jahre ein fester Punkt im Terminkalender sein. Unsere Selbsthilfegruppe nimmt neue Leute mit offenen Armen auf. Hier kann man den Alltag mit seinen Sorgen mal vergessen und einfach mit anderen Betroffenen etwas unternehmen. Denn trotz der verschiedenen Beeinträchtigungen ist noch eine Menge möglich, und es gibt bei uns fast immer was zu lachen. Wir unternehmen kleine Ausflüge und Urlaubsfahrten, feiern gemeinsam Fasching, holen uns Referenten für brisante Fragen und erproben und entwickeln die noch erhaltenen Fähigkeiten in allen möglichen Bereichen. Immer wieder ist festzustellen, dass in der Gruppe Dinge gehen, die sich die Einzelnen alleine nicht zutrauen würden. Da der Schlaganfall oft mit einer Halbseitenlähmung verbunden ist, müssen auch immer wieder die gesunden Hände von mehreren Personen zusammenarbeiten, um zum Beispiel Weihnachtskarten herzustellen, Kerzen zu gestalten, oder Dekos für unsere Feiern zu zaubern. Das Gute an der Gruppe ist die Erfahrung, die anderen haben ebenfalls ihre großen und kleinen Probleme und geben auch nicht auf. Auf diese Weise machen wir uns gegenseitig Mut und das Leben wird wieder ein bisschen lebens- und liebenswerter.

Sprachstörung und Schlaganfall Selbsthilfegruppe Bad Orb

Treffen: am letzten Mittwoch des Monats
14.30–16.30 Uhr
Mediclin Reha-Zentrum
Spessartstr. 20, 63619 Bad Orb

Kontakt: Marlene Emme, 06052 7514
Aphasiker Zentrum Bad Orb,
Birgit Klug, 06052 808760

Sprachstörung und Schlaganfall Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Treffen: am dritten Mittwoch des Monats
15.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: Selbsthilfekontaktstelle (SEKOS)
Bahnhofstraße 12,
63571 Gelnhausen

Kontakt: Uwe Börner
Aphasiker Zentrum Bad Orb,
Birgit Klug, 06052 808760

Sprachstörung und Schlaganfall Selbsthilfegruppe Hanau

- Treffen:** am zweiten Dienstag des Monats
16.00 Uhr
- Treffpunkt:** Steinheimer Str. 1, in Hanau
- Kontakt:** Monika Zumpe 06181 259 668
Aphasiker Zentrum Bad Orb,
Birgit Klug, 06052 808760
-

Sprachstörung und Schlaganfall Selbsthilfegruppe Maintal

- Treffen:** am zweiten Mittwoch des Monats
16.00 –17.30 Uhr,
- Treffpunkt:** Bürgertreff Maintal
Moosburgerweg 12,
63477 Maintal
- Kontakt:** Waltraud Klüsserath, 06181 84154
Aphasiker Zentrum Bad Orb,
Birgit Klug, 06052 808760

Sprachstörung und Schlaganfall Selbsthilfegruppe Obertshausen

- Treffen:** am ersten Dienstag des Monats
15.00 - 16.30 Uhr
- Treffpunkt:** Pfarrer-Schwahn-Str. 4-6
63179 Obertshausen / Hausen
- Kontakt:** Käthe Bach, 06074 45025

Aphasiker Zentrum Bad Orb,
Birgit Klug, 06052 808760

Sprachstörung und Schlaganfall Selbsthilfegruppe Schlüchtern

Schlaganfall und Schädelhirntrauma

- Treffen:** am ersten Mittwoch des Monats
15.00 –16.30 Uhr
- Treffpunkt:** Veranstaltungsraum des
GAMA-Altenhilfezentrums
An den Lindengärten 3, Haus 3
36381 Schlüchtern
- Kontakt:** Christina Becker, 06667 82021
- Fax:** 06667 82022
Aphasiker Zentrum Bad Orb,
Birgit Klug, 06052 808760
- Inhalte:** Gespräche, gemeinsame Aktivitäten,
Soziale Kontakte aufrecht erhalten,
Erfahrungsaustausch, gegenseitige
Unterstützung im Alltag

Schlaganfall

Selbsthilfegruppe Bruchköbel

Treffen:	Jeden Dienstag, 14.00 Uhr
Treffpunkt:	Seniorentreff – Mitte Bruchköbel
Kontakt:	Christiane Fischer, 06181 3078224 Annelies Geis 06181 77983
E-Mail:	fischer-christiane@gmx.de
Inhalte:	Erfahrungsaustausch und Gymnastik
Ziele:	Betroffene aus der ungewollten Isolation herausholen

Wir treffen uns jeden Dienstag um 14.00 Uhr im Seniorentreff - Mitte Bruchköbel zum Erfahrungsaustausch und zur Gymnastik. Wir veranstalten auch viele Ausflüge.

**Schlaganfall
Selbsthilfegruppe Gründau**

Treffen: jeden zweiten Donnerstag im Monat
18.00 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Gründau Lieblos

Kontakt: Claus Witte, 0172 6694500

Fax: 06051 14515

E-Mail: claus.witte@apotheke-gründau.de

Seniorengymnastik

- Treffen:** Wöchentlich donnerstags, 14.00 Uhr
- Treffpunkt:** Sekos Gelnhausen,
Bahnhofstraße 12
- Kontakt:** Anni Koch, Übungsleiterin
06051 4162 / 4163

Sexuelle Gewalt

**Therapeutisch angeleitete Frauengruppe
für von sexueller Gewalt betroffene Frauen**

**Kontakt: Lawine Hanau, 06181 256602
Beratungs- und Präventionsstelle
gegen sexuelle Gewalt
Chemnitzer Straße 30
63452 Hanau**

E-Mail: mail@lawine-ev.de

Singletreff Gelnhausen

Treffen: freitags um 20.00 Uhr

Treffpunkt: Sekos Gelnhausen,
Bahnhofstraße 12
Raum 1

Kontakt: 06051-69746

Selbsthilfegruppe stark übergewichtige Frauen

Treffen: freitags von 17.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt: SEKOS, Bahnhofstraße 12
Kontakt: Dipl. oec. troph. Barbara Dohmen
06051 7884962

Abnehmen ist ein Kampf mit dem sich gegen den Hunger wehrenden Körper, gegen die individuelle Veranlagung und den individuelle Stoffwechsel, gegen dick machende Hormone und Gewohnheiten, die man schon seit der Kindheit hat. Es ist ein Kampf gegen „winkende“ Leckereien im Kühl- und Vorratsschrank, Frust- und Trostessen und die unkontrollierte Sucht, Essen anfallsartig zu verschlingen.

Die Selbsthilfegruppe ersetzt keine professionelle Ernährungsberatung! In der Gruppe finden die Frauen viel Verständnis und Unterstützung von gleich Betroffenen mit unterschiedlichen Erfahrungen und machen sich gegenseitig auf den Weg, gut für sich zu sorgen und ohne Diät anzunehmen.

**Deutsche Ilco
Gruppe Bad Soden-Salmünster**

**Menschen mit künstlichem Darmausgang,
künstlicher Harnableitung und Darmkrebs**

- Treffen:** jeden dritten Mittwoch im Monat,
14.30 Uhr
- Treffpunkt:** Kinzigtal-Klinik, Bad Soden,
Salmünster, Parkstr. 7-9
- Kontakt:** Norbert Schmiege, 06054 5887
Am Hang 32, 63636 Brachtal
- E-Mail:** N.Schmiege@gmx.de
- E-Mail:** Manfred Lofink, 06054 1585
manfredlofink@t-online.de

Deutsche Ilco Gruppe Hanau

**Menschen mit künstlichem Darmausgang,
künstlicher Harnableitung und Darmkrebs**

Treffen: jeden ersten Samstag im Monat, 14-17 Uhr

Treffpunkt: Martin-Luther-Stiftung, Krankenzimmer im
Ernst-Sopp-Haus, Martin-Luther-Anlage 8,
Hanau

Kontakt: Peter Heinrich Jäger, 06181 2902-336

Inhalte: Individuelle Beratung für Stoma-Träger

Erfahrungsaustausch

**Vorstellung neuer Produkte für die
Stomaversorgung**

**Verteilung von Informationsschriften
(z.B. ILCO-Praxis, Broschüren)**

**Besucherdienst in Krankenhäusern
Fahrten zu Info-Veranstaltungen**

Links <http://www.ilco.de>

<http://www.kolo-proktologie.de>

<http://www.stomawelt.de>

Stoma Gruppe Gründau

Colostomie - Ileostomie - Urostomie

- Treffen:** Jeden 1. Dienstag im Monat
15.30 bis 18.00 Uhr
- Treffpunkt:** Bürgerhaus Lieblos
- Kontakt:** Eva Michelmann, 06051 5580
- Inhalte:** gemeinsame Gesprächsrunden,
Erfahrungsaustausch zwischen
Mitbetroffenen und Angehörigen
- Ziele:** Viele Menschen aus der Isolation
herausholen

Unser Motto:

Gelassenheit, Zuversicht und Humor verwandeln große Sorgen in kleine, kleine in winzige und die winzigen lösen sich schließlich in Luft auf.

Landesverband der Stotterer Selbsthilfe

Stotternde helfen sich selbst

Der Landesverband der Stotterer-Selbsthilfe wurde 1990 als Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen und einzelnen Stotternden mit dem Ziel gegründet, die Lebenssituation von Stotterern zu verbessern.

Zu seinen Aufgaben gehören:

- **ein jährlich stattfindendes Begegnungswochenende**
- **Seminare zur Weiterbildung für Mitglieder und Interessierte, zum Beispiel über Therapieangebote**
- **Beratung von Eltern, Lehrkräften und Interessierten**
- **Informationsaustausch mit Fachleuten auf regionaler Ebene**
- **Unterstützungsangebote für stotternde Jugendliche**
- **regionale Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen und Verbänden**

Kontakt: Bernhard Jung, 06171 79490

E-Mail: info@stottern-hessen.de

Internet: www.stottern-hessen.de



Tinnitus Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Tinnitus und Schwerhörigkeit

Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat 1930 Uhr

Treffpunkt: Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen,
Bahnhofstraße 12

Kontakt: Herr Dankert, 06184 50733
Frau Gerner, 06184 994670
Herr Kaiser, 06055 1635
eMail tinnishggn@aol.com

Internet: www.tinnitus-shg-gelnhausen.de

Wir sind eine „offene“ Gruppe und bieten Hilfe zur Selbsthilfe an. Auch Partner sind willkommen. Wir bieten qualifizierte Beratung, Austausch und aktuelle Information über Tinnitus an und möchten mit gemeinsamen Tun lernen, dem Tinnitus weniger Raum zu geben, um Stress und Belastungen zu vermindern. Kommen Sie zu uns!

Trauer Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Treffen : Jeden 3. Dienstag im Monat 18.30 Uhr
Treffpunkt: SEKOS, Bahnhofstraße 12 Gelnhausen
Kontakt: Anke Ebenbeck, 06058 917714
E-Mail: info@anke-ebenbeck.de
Internet: www.anke-ebenbeck.de

Die Trauergruppe ist ein Angebot für Personen, die den Verlust eines geliebten Menschen zu beklagen haben und den Trauerweg gemeinsam mit anderen Betroffenen gehen möchten.

In unserem Gesprächskreis dürfen alle Gedanken und Gefühle geäußert werden – ob sie gut oder schlecht, ungewöhnlich oder belanglos erscheinen. Alles findet hier Raum in einer geschützten Atmosphäre. Ziel unserer Gespräche ist letztendlich die Akzeptanz des Verlustes und Wege zu finden, mit dem Verlust und der Trauer zu leben. Die Zeit heilt diese Wunde nicht. Aber mit der Zeit wird der Schmerz weniger und erträglicher. Das Gefühl der Trauer kann sich in ein Gefühl der Liebe und Dankbarkeit verwandeln.

Betroffene sind herzlich eingeladen, an dem offenen Gesprächskreis teilzunehmen. Wir bitten um ein telefonisches Vorgespräch mit der Ansprechpartnerin.

Trauerbegleitung

Anke Ebenbeck Begleitung / psychologische Beratung



Telefon: 06058 917714
E-Mail: info@anke-ebenbeck.de
Internet: www.anke-ebenbeck.de

Trauercafe` Gelnhausen

Treffen: jeden 1. Montag im Monat,
17:00 -19:00 Uhr

Kontakt: Anke Ebenbeck 06058 917714

E-Mail: info@anke-ebenbeck.de

Eine ausgebildete Trauerbegleiterin steht innen bei den Treffen als Gesprächspartnerin zur Verfügung Sekos-Gelnhausen, Raum 2

TrauerSelbsthilfegruppe Schlüchtern

Treffen : am 1. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr

Treffpunkt: Haus des Handwerks, links
vom Rathaus in Schlüchtern

Kontakt: Brigitte Wittke, 0173-3166738

E-Mail: briwitt51@web.de

Wie Geburt und Tod gehören Abschiede und Trauer zu unserem Leben. Trauer ist ein Prozess, der den ganzen Menschen in Anspruch nimmt. Die Trauergruppe ist ein Angebot, gemeinsam mit anderen Betroffenen diesen Weg zu gehen.

Die Trauergruppe Schlüchtern wird fachlich begleitet von Brigitte Wittke, Hospizhelferin und Trauerbegleiterin.

Trauercafe Schlüchtern

- Treffen:** am letzten Montag im Monat
17.30 -19.30 Uhr
- Treffpunkt:** Gamma-Altenhilfezentrum
- Kontakt:** Brigitte Wittke, 0173-3166738
- E-Mail:** briwitt51@web.de

Selbsthilfegruppe Trennung / Scheidung

- Treffen:** wöchentlich Montag, 20.00 Uhr
- Treffpunkt:** SEKOS-Gelnhausen,
Bahnhofstraße 12
- Kontakt:** 06053 2706
- Inhalte:** Der „seelische“ Aspekt bei Trennung
Scheidung.
Durch gemeinsame Gespräche mit
Betroffenen neue Perspektiven
erarbeiten. Aus dem Tiefpunkt im
Leben wieder herausfinden.

Wir begleiten Menschen in schwierigen Zeiten mit unserem Erlebten und können mit unseren Erfahrungen, Anteilnahme und eventuell auch unserem Rat für das weitere Verhalten geben. Wer zu uns findet, wird schnell feststellen, dass er nicht alleine ist mit seinem Problem.

Zöliakie Selbsthilfe

Zöliakie

Treffen:	unregelmäßig nach Vereinbarung
Treffpunkt:	Sekos-Gelnhausen Bahnhofstraße 12
Kontakt:	Magda Kunkel, 0641 57883
Fax:	0641 57883
Inhalte:	Rezept austausch, neue Erkenntnisse die Krankheit betreffend, nach Diagnosestellung auffangen, gemeinsames Backen
Ziele:	in der Öffentlichkeit bekannter werden

Im deutschsprachigen Raum wird die Zöliakie im Erwachsenenalter Sprue genannt. Zöliakie ist eine Stoffwechsel-Erkrankung und bis jetzt nicht heilbar. Betroffene vertragen kein Getreide wie z.B. Dinkel, Weizen, Gerste, Roggen und Hafer. Der Darm reagiert überempfindlich auf das darin enthaltene Gluten (Klebereiweiß). Gluten ist nicht nur in Getreideprodukten enthalten, sondern wird zur Herstellung vieler anderer Produkte verwendet, bei denen man es gar nicht vermutet. Da die Zöliakie noch wenig bekannt ist und es keine typischen Symptome gibt, sondern viele unterschiedliche Krankheitsbilder, ist die Diagnose schwer feststellbar, und viele Betroffenen haben einen langen Leidensweg bis zur richtigen Diagnose hinter sich. Manche laufen Gefahr, durch Fehldiagnosen und Nicht-einhaltung der glutenfreien Therapie an schweren Langzeitfolgen, z.B. Krebs und andere Krankheiten zu erkranken.

Soziale Dienste in Gelnhausen und Umgebung

Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig-Kreis e.V.

Bärbel Gregor

Tel.: 06051 8516160

Fax: 06051 85916160

E-Mail: gregor@alzheimer-mkk.de

Barbarossastr. 24

63571 Gelnhausen

Behindertenrat

Volkhard Pritsch

Tel.: 06051 8512368

Fax: 06051 8514155

E-Mail: behindertenrat@mkk.de

Telefonische Beratungen:

Mo – Mi 10:00 bis 13:00 Uhr

Do 14:00 bis 18:00 Uhr

Behindertenwerk Main Kinzig

Zentrale Dienste

Tel.: 06051 92 18-60

Vor der Kaserne 6

63571 Gelnhausen

Integrationsfachdienst

Tel.: 06051 92 230

Clamecystr. 14-16

63571 Gelnhausen

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Gelnhausen

Anita Kübler

Tel.: 06051 9223-23

E-Mail: pskb.kuebler@bwmk.de

Hailerer Straße 24

63571 Gelnhausen

Familienentlastender Dienst

Tel.: 06051 92 18-892

Vor der Kaserne 6

63571 Gelnhausen

Integrationsfachdienst

Tel.: 06051 92 23-15

Tel.: 06051 92 23-11

Hailerer Str. 24

63571 Gelnhausen

Pädagogische Beratungs- und Frühförderstelle

Tel.: 06051 9 16 89-0

Tel.: 06051 9 16 89-25

Hailerer Str. 24

63571 Gelnhausen

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Tel.: 06051 91101 0

Fax: 06051 91101 19

E-Mail: erziehungsberatung.gn@zjkf.de

Bürozeiten:

Mo-Fr 9:00 - 13:00 Uhr, Offene Sprechstunde:

Mi 12:00 bis 14:00 Uhr Fr 14:00 bis 16:00 Uhr

Philipp-Reis-Str. 2

63571 Gelnhausen

Betreuungsstelle Main-Kinzig-Kreis

Tel.: 06051 85 12455

Fax: 06051 85912455

E-Mail: bts.gesundheitsamt@mkk.de

Barbarossastr. 24

63571 Gelnhausen

Betreuungsverein Main Kinzig e.V.

Beratung für Hilfesuchende

Tel.: 06184 54715

Fax: 06184 953489

E-Mail: betreuungsvereinmk@online.de

Am Altenzentrum

63517 Rodenbach

Caritas-Verband für den Main-Kinzig-Kreis e. V.

**Suchtkrankenhilfe, Soziale Sicherung, Familien- und Jugendhilfe,
Senioren / Hospiz, Ambulante Pflegedienste**

Tel: 06181 92335-0

Fax: 06181 92335-19 oder -29

E-Mail: sekretariat@caritas-mkk.de

Im Bangert 4

63450 Hanau

Außenstelle Gelnhausen

Tel: 06051 9245-0

Fax: 06051 9245-19

E-Mail: gelnhausen@caritas-mkk.de

Holzgasse 17

63571 Gelnhausen

Diakonisches Werk Gelnhausen

**Familien, Paare, Frauen und Kuren, Flüchtlinge, Senioren und
Angehörige, kirchliche allgemeine Sozial- und Lebensberatung**

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag vormittags
9.00-12.30 Uhr, Donnerstag nachmittags 13.00-17.30 Uhr.

Tel.: 06053 7077820

Fax: 06053 7077827

E-Mail: verwaltung@diak-werk-gn.de

Friedrich-Wilhelm-Straße 6

63607 Wächtersbach

Diakonisches Werk Hanau Außenstelle Gelnhausen

Schuldnerberatung

Tel.: 06051-883696

Fax: 06051-883697

E-Mail: schuldnerberatung-gelnhausen@t-online.de

Termine nach tel. Vereinbarung, telefonische Sprechstunden:

Mittwoch 15.00 bis 17.00 Uhr / Freitag 9.00 bis 11.00 Uhr

Bahnhofstr. 12

63571 Gelnhausen

Büro für Frauenfragen Main-Kinzig-Kreis

Angelika Foltin-Alig, Externe Frauenbeauftragte,

Tel.: 06051 8512315

Fax: 06051 85-912315

E-Mail: angelika.foltin-alig@mkk.de

Ute Pfaff-Hamann, Interne Frauenbeauftragte,

Tel.: 06051 8512316

Fax: 06051 85-912316

E-Mail: ute.pfaff-hamann@mkk.de

Barbarossastraße 22

63571 Gelnhausen

Frauenbüro der Stadt Gelnhausen

Frauenbeauftragte

Heike Schmidt

Tel.: 0 60 51/8 30-1 28

Fax: 0 60 51/8 30-1 13

E-mail: H.Schmidt@Gelnhausen.de

Obermarkt 7, 63571 Gelnhausen

Frauenzentrum Gelnhausen e.V.

Tel. 06051 15003

www.frauenzentrum-gelnhausen.de

Obermarkt 6

63571 Gelnhausen

Hanauer Hilfe e.V.

Beratungsstelle für Opfer und Zeugen von Straftaten

Täter-Opfer-Ausgleich im Erwachsenenstrafrecht

Tel: 06181/24871 oder 06181/22026

E-Mail: kontakt@hanauer-hilfe.de

www.Hanauer-Hilfe.de

Salzstr. 11

63450 Hanau

Hospizgruppe Lichtbogen

Diakonisches Projekt des Kirchenkreises und der

Kirchengemeinde Wächtersbach

Tel.: 06053 70 77 888

Fax: 06053 70 77 899

Friedrich-Wilhelm-Straße 6

63607 Wächtersbach

Jugend- und Drogenberatung Gelnhausen-Schlüchtern

Suchthilfeeinrichtung der AWO Main-Kinzig e. V.

Zentrale Frau Krenz 06051 91 55 88 - 0

Jugend- und Drogenberatung Herr Roth 06051 91 55 88 - 3

Fachstelle für Suchtprävention Frau Wieland 06051 91 55 88 - 4

Betreutes Einzelwohnen Frau Diehl 06051 91 55 88 - 2

Fax: 06051 91 55 88 - 5

E-Mail: awo.suchthilfe-mk@ecos.net

Berliner Straße 45

63571 Gelnhausen

Außenstelle Schlüchtern

1 x pro Woche

Tel.: 06661 609148

Grimmstraße 1 a

36381 Schlüchtern

Jugendhilfestation Schlüchtern

Zentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Main-Kinzig e.V.

Tel: 06661/6892

E-Mail: jugendhilfestation.slue@zkjf.de

Gartenstraße

36381 Schlüchtern

Kinderinitiative in Bad Orb e.V.

Bahnhofstraße
63619 Bad Orb
Tel. 06052 2812

Erika-Pitzer-Krebsberatungsstelle

Tel. 06056-91 42 0
Parkstr. 7-9
63628 Bad Soden-Salmünster

Leitstelle für ältere Bürger/-innen

Main-Kinzig-Kreis
Tel.: 06051 85-16195
Öffnungszeiten
Mo-Fr. 8:00-12:00 Uhr,
Mo-Mi 13:00-15:00 Uhr, Do 13:00-17:30 Uhr
Barbarossastraße 24
63571 Gelnhausen

**Migrationsberatungsstelle für erwachsene Zuwanderer
Deutsches Rotes Kreuz KV Gelnhausen**

Gabrielle Wiemer
Tel.: 06051 4800-0 oder 4800-24
Sprechzeiten
Montags: 10.00 - 12.00 Uhr, 13.00 - 16.00 Uhr
Mittwochs: 9.00 - 12.00 Uhr
Frankfurter Straße 34
63571 Gelnhausen

pro familia Schlüchtern e.V.

Tel: 06661 - 2071
Fax: 06661 - 730 462
E-Mail: schluechtern@profamilia.de
www.profamilia.de/schluechtern
Unter den Linden 15
36381 Schlüchtern

Rosengarten PsychoSoziales Zentrum Schlüchtern

Tel.: 06661 / 71414

e-mail: info@psz-rosengarten.de

Krämerstraße 49,
36381 Schlüchtern

Allgemeinpsychiatrische Tagesklinik Gelnhausen

Tel.: 06051 872263

Fax: 06051 872264

Herzbachweg 14
63571 Gelnhausen

SEKOS - Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen

Tel.: 06051 4162 / 4163

Fax: 06051 4164

E-Mail: sekos-gelnhausen@t-online.de

Internet: www.sekos-gelnhausen.de

Sprechzeiten:

Mo 8.00 – 17.00, Di, Do, Frei 8.00 bis 14.00, Mi 8.00 - 13.00

Bahnhofstraße 12
63571 Gelnhausen

Selbsthilfekontaktstelle Hanau

Tel: 06181 25 55 00

Fax: 06181 25 52 60

Breslauerstr. 19
63452 Hanau

Sozialdienst Katholischer Frauen e.V.

Beratungsstelle für Schwangere und allein Erziehende

Tel.: 06056-5402

E-Mail: info@skf-bad-soden-salmuenster.de

www.skf-bad-soden-salmuenster.de

Bad Sodener Straße 52
63628 Bad Soden-Salmünster

Außensprechstunde:

montags von 11 bis 13 Uhr

Terminvergabe über 06056-5402,
Krämerstr. 5, 36381 Schlüchtern

Anonymes Beratungstelefon

0180 - 33 20 640 (montags bis sonntags von 08 bis 23 Uhr)

Sozialpsychiatrischer Dienst

Main-Kinzig-Kreis

Tel.: 06051 85 12428

Fax: 06051 85912668

E-Mail: spdi.gesundheitsamt@mkk.de

Barbarossastr. 24

63571 Gelnhausen

Telefonseelsorge Main-Kinzig

Telefon 0800 1110111 (Kostenlos)

Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main - Kinzig e.V.



SEKOS - Selbsthilfekontaktstelle - Gelnhausen

Tel. 06051 4162 / 4163

Fax 06051 4164

E-Mail sekos-gelnhausen@t-online.de

Internet www.sekos-gelnhausen.de

**Selbsthilfegruppen, denn:
Du allein schaffst es -
aber Du schaffst es nicht allein!**

Die Herausgabe dieses Selbsthilfe-Wegweisers wurde unterstützt von der AOK-Hessen, der Fördergemeinschaft der Ersatzkassen und der BKK-Osthessen

