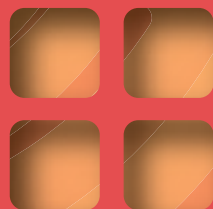


AUSGABE 1/2023

...von wegen!



SELBSTHILFE-MAGAZIN DES BEGEGNUNGSZENTRUMS HANAU-MAIN-KINZIG



In eigener Sache

Neuer Standort, neue Möglichkeiten, neue Ideen



BEGEGNUNGS
ZENTRUM HANAU
MAIN-KINZIG

Unsere Hausgruppen

Foren für zahlreiche Interessenlagen

Alle uns bekannten Gruppen aus Hanau und der Region finden Sie in unserem aktuellen Wegweiser auf www.bzhanau-main-kinzig.de

Die Gruppentreffen finden wöchentlich statt, sofern in der Liste nichts anderes vermerkt ist. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem ersten Besuch nochmals telefonisch oder auf unserer Website.

Tel. (06181) 25 55 00
www.bzhanau-main-kinzig.de

SUCHT

MO	18.30	Freundeskreis Hanau – Sucht – Betroffene und Angehörige	
	19.30	Anonyme Alkoholiker – Betroffene	
DI	19.00	„Cinderella“ – Suchterkrankungen – Angehörigengruppe nur für Frauen	jede ungerade Kalenderwoche
MI	15.00	Suchterkrankungen – Betroffene und Angehörige	
	17.00	Ess-Störungen	
	17.00	Eltern und Angehörige essgestörter Kinder	
	17.00	Suchterkrankungen – Betroffene und Angehörige	
	18.00	Spieler – Betroffene und Angehörige	jede ungerade Kalenderwoche
	18.00	OA – Overeaters Anonymous	ab dem 15.03.2023 wöchentlich
	19.00	Suchterkrankungen – Betroffene und Angehörige	
DO	18.00	Anonyme Alkoholiker – Betroffene	
	18.00	Anonyme Alkoholiker – Angehörige	
SO	10.00	Anonyme Alkoholiker – Betroffene	
	18.00	ACA – Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families	jeder 4. Sonntag des Monats

SOMATISCHE/CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

MO	14.00	Alzheimer (Angehörige)	jeder 1. Montag des Monats
DI	15.00	Atemwegsstörungen	
	15.30	Stoma – Darmstoma und Urstoma	jeder 1. Dienstag des Monats
MI	15.00	Lunge Hanau. Atemwegserkrankte und Angehörige	
DO	16.00	„Happy Hypos“ – Diabetes Typ I	jeder 1. Donnerstag des Monats
FR	17.00	Chronische Schmerzen	jeder 1. Freitag des Monats
SA	10.00	Endometriose	am 4. Samstag des Monats

PSYCHISCHE PROBLEME

MO	19.30	Emotions Anonymous (EA)	
DI	18.15	Richtung Lebensfreude – Bewältigung von Angst, Panik, Depression – Betroffene und Angehörige	
	19.00	Borderline – Betroffene und Angehörige	jede gerade Kalenderwoche
FR	17.30	SePro – Menschen mit seelischen Problemen – Betroffene und Angehörige	
SA	15.00	Ehemalige Patient*innen psychosomatischer Kliniken nach „Bad-Herrenalber-Modell“	zweimonatlich, am 1. Samstag des Monats
SO	16.00	AKTIVES WARTEN – Eltern-Kind-Entfremdung	Termine auf Anfrage

BESONDERE LEBENSLAGEN

DI	20.00	Trennung / Scheidung / Verlassene Eltern	jede ungerade Kalenderwoche
DO	19.30	Trauernde Männer	jeder 4. Donnerstag des Monats

Liebe Leserinnen und Leser...



**BEGEGNUNGS
ZENTRUM HANAU
MAIN-KINZIG**

Selbsthilfe • Beratung • Workshops

In der letzten Ausgabe unseres Magazins war an dieser Stelle noch von dem „lähmenden Schatten“ der Corona-Pandemie, zugleich aber auch von dem immer sichtbarer werdenden „Licht am Ende des Tunnels“ die Rede. Heute, also im Februar des Jahres 2023, haben sich diese Schatten tatsächlich weitestgehend verzogen. Man hat das Gefühl, das kollektive Aus- und Aufatmen nach der Pandemie hören zu können, wenn man sich im öffentlichen Raum bewegt. Es scheint so, als habe die gesamte Gesellschaft jahrelang den Atem angehalten. Nach dem Stillstand kommt nun der Aufbruch – und der will gestaltet und mit Leben gefüllt werden.

Wir als Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig haben bereits Ende des vergangenen Jahres einen für uns sehr bedeutsamen Aufbruch gewagt. Seit Oktober 2022 sind wir an einem neuen Standort zu finden: am Kurt-Blaum-Platz 2, in unmittelbarer Nähe des Hanauer Stadtzentrums. Damit ging für uns ein Wunsch in Erfüllung. Man könnte sagen: von der Peripherie in die Mitte der Stadt.

Die Selbsthilfe stärker in der Mitte der Gesellschaft zu verankern ist seit jeher unser Auftrag und unsere Motivation. Deshalb sind wir sehr froh darüber, nun auch geographisch im Herzen Hanaus angekommen zu sein. Damit soll die Selbsthilfe in Hanau und der Region noch sichtbarer und für viele Menschen besser erreichbar werden. Aus diesem Grund steht in diesem Magazin ausnahmsweise einmal die „eigene Sache“ im Mittelpunkt, nämlich unser neuer Standort, den wir auf den folgenden Seiten gerne etwas näher beschreiben und im Bild vorstellen möchten.

Mit den neuen räumlichen Gegebenheiten eröffnen sich auch neue Möglichkeiten und Ideen. So konnten wir in den vergangenen Monaten schon einige Gruppengründungen auf den Weg bringen und begleiten. Auch darüber berichten wir in diesem Magazin. Aber wir haben noch mehr vor und so hoffen wir, dass wir in naher Zukunft noch viele weitere Selbsthilfegruppen initiieren können, vor allem zu Themen, die aktuell – aus ganz unterschiedlichen Gründen – noch weiße Flecken in unserer regionalen Selbsthilfelandchaft sind.

Wie immer wünschen wir Ihnen beim Lesen viel Freude und neue Erkenntnisse.

Ihr Team vom
Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig

Inhalt

Editorial, Inhalt, Impressum	3
In eigener Sache	4
Aktuelle Gruppengründungen	9
Ankündigungen	13
Das Team – Förderer und Partner	14
Selbsthilfegruppen von A bis Z	15

Impressum

Selbsthilfe-Magazin des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V. | 8. Jahrgang 2023 | Herausgeber: Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V. | Kurt-Blaum-Platz 2, 63450 Hanau | Tel.: (06181) 25 55 00 | Fax: (06181) 25 52 60 | Mail: kontakt@bzhanau-main-kinzig.de | www.bzhanau-main-kinzig.de | Verlag: Christian Hintz | Layout: Laura Huber | Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet, sind die Fotos uns zur Verfügung gestellte Pressebilder; 123RF; Archiv | Druck: Wort im Bild Verlags- und Vertriebsgesellschaft mbH, Eichbaumstr. 17b, 63674 Altenstadt-Waldsiedlung



IN EIGENER SACHE

Seit dem Jahr 2001 hatten das Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig und damit auch die Selbsthilfekontaktstelle Hanau ihr Domizil in der Breslauer Straße im Hanauer Stadtteil Lamboy. Dieser von der Innenstadt doch relativ weit entfernte Standort hatte zwei wesentliche Nachteile: zum einen die nicht optimale Anbindung an den ÖPNV, zum anderen die begrenzte Raumkapazität. Durch die Corona-Pandemie verschärfte sich das Problem der fehlenden Räume immer mehr, da der Bedarf an Selbsthilfegruppen-Treffen in dieser Zeit immer größer wurde. Die Situation war schließlich nicht mehr tragbar, weshalb die Verantwortlichen des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig Anfang 2022 aktiv mit der Suche nach neuen Räum-



lichkeiten begannen.

Von Anfang an wurde das Begegnungszentrum von der Stadt Hanau – namentlich zu nennen ist hier vor allem Bürgermeister Axel Weiss-Thiel – mit Rat und Tat unterstützt. Der Initiative des Bürgermeisters ist es in erster Linie zu verdanken, dass der Umzug des Begegnungszentrums und der Selbsthilfekontaktstelle in die Hanauer Innenstadt schließlich realisiert werden konnte.

Seit Oktober 2022 lautet die neue Adresse: Kurt-Blaum-Platz 2. Das Gebäude kennen die Hanauerinnen und Hanauer als „Amberghaus“. Im barrierefrei zugänglichen dritten Obergeschoss stehen den Selbsthilfegruppen nun fünf helle, freundliche Gruppenräume in verschiedenen Größen zur Verfügung. Im größten Raum sind Treffen mit bis zu 20 Personen möglich. Unser neuer Standort ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar. Somit ergeben sich für die Selbsthilfe in Hanau und der Region nahezu ideale räumliche Bedingungen. Froh sind wir über die direkte Nachbarschaft zur Ergänzenden unabhängige Teilhabeberatung Main-Kinzig-Kreis (EUTB), die ihre Büroräume in derselben Mietfläche hat. Dadurch ergeben sich durchaus sinnvolle Synergieeffekte, was die Beratungstätigkeit betrifft.

Die Bedeutung der Selbsthilfe ist heute gesamtgesellschaftlich anerkannt, bisweilen wird Selbsthilfe sogar als die vierte Säule des Gesundheitssystems bezeichnet. Die Selbsthilfe fängt Problemlagen durch engagierte Menschen auf und unterstützt sie dort, wo andere Systeme an ihre Grenzen stoßen.

Sie hilft Menschen dabei, Wege aus der Isolation zu finden. Sie stärkt individuelle und soziale Ressourcen Betroffener und trägt dazu bei,

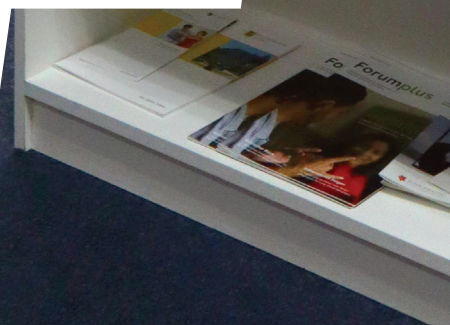
Krankheitsfolgen und Belastungen selbstbestimmt zu bewältigen. Durch die Vermittlung von Anerkennung, Wertschätzung und Zuversicht erhöhen sich die Heilungschancen, während gleichzeitig individuelle Stärken, Fähigkeiten sowie Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gesteigert werden. Die soziale Unterstützung im Rahmen einer Selbsthilfegruppe kann als wesentliche Ressource bei der Bewältigung belastender Situationen betrachtet werden.

Selbsthilfe ist genauso vielfältig, wie es Menschen und Probleme gibt. Unsere Einrichtung steht jedem offen und ist anonym. Bereits jetzt treffen sich bei uns zahlreiche Gruppen zu den verschiedensten Themen aus den Bereichen Sucht/Abhängigkeit, psychische Probleme, somatische/chronische Erkrankungen und besondere Lebenslagen.

Nach unserem Verständnis sind Menschen, die in eine Selbsthilfegruppe gehen, nicht bedauernswert, sondern vielmehr zu beglückwünschen. Sie haben erkannt, dass sie ein bestimmtes Problem haben und daher für sich die Entscheidung getroffen,



dieses Thema anzugehen. Regelmäßig nehmen sowohl Betroffene als auch Angehörige Kontakt zu uns auf, um sich für ihr individuelles Problem Rat und Hilfe zu holen.







Einige der bei uns angesiedelten Gruppen gibt es seit mehr als 30 Jahren, andere erst seit ganz kurzer Zeit. Seit unserem Umzug sind bereits vier neue Gruppen gegründet worden und es sollen mehr werden, denn mit den räumlichen Gegebenheiten wachsen auch die inhaltlichen Ideen und Möglichkeiten. Scheuen Sie sich daher bitte nicht, uns auch dann anzusprechen, falls es zu Ihrem Thema noch keine Selbsthilfegruppe gibt. Wir unterstützen jede Neugründung umfassend – von der Pressearbeit bis hin zur Begleitung des ersten Gruppentreffens. Zu bestimmten Themen der Selbsthilfe erweisen sich Gruppen-Neugründungen in der Praxis als besonders schwierig. Deshalb werden wir zu diesen Themen unsererseits verstärkt Initiativ-Gründungen anstoßen, aktuell beispielsweise in den Bereichen Covid-19 und Pflegenden Angehörige. Darüber hinaus wollen wir in naher Zukunft weiteren Bedarfen Rechnung tragen, unter anderem zu den Themen soziale Isolation, Hochsensibilität, Beeinträchtigungen des Hörvermögens, Sehbehinderungen, Epilepsie und vieles mehr. Auch das Seminar- und Workshopangebot im Selbsthilfebereich sowie Informationsveranstaltungen zu verschiedensten Themen wollen wir weiter ausbauen.

Jahrelange Zusammenarbeit und Fortbildung haben ein geschultes und qualifiziertes Team hervorgebracht. In diesem Team und im Vereinsvorstand des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig engagieren sich Menschen, für die das Thema Selbsthilfe eine echte Herzensangelegenheit ist. Das Engagement ist deshalb authentisch, weil diese Menschen dabei mitwirken wollen, Hilfe an andere weiterzugeben, die sie selbst einmal erhalten haben.



Aktuelle Gruppengründungen

Selbsthilfe bei Atemwegsstörungen

Seit Januar 2023 trifft sich im Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Atemwegs-Störungen.

Betroffenen hilft es oftmals, sich mit Menschen auszutauschen, denen es ähnlich geht. Zwar ist Atemwegs-Störung nicht gleich Atemwegs-Störung und die einzelnen Symptome und Auffälligkeiten sind individuell unterschiedlich ausgeprägt – dennoch ähnelt sich vieles und man kann die unterschiedlichen Erfahrungen für sich nutzen und Tipps ausprobieren. Die Erfahrung zu machen, mit einer Störung nicht alleine zu sein, ist an sich schon ein großer Vorteil. Der verständnisvolle Umgang und der realitätsbezogene Abgleich kommen als Ressourcen noch hinzu.

Gründe für Atemwegsprobleme gibt es viele – derzeit denkt man da in erster Linie wohl an eine Covid-Erkrankung oder deren Spätfolgen, aber auch COPD, Asthma und andere chronische Atemwegserkrankungen nehmen Menschen im wahrsten Sinne des Wortes die Luft zum Atmen. Die Teilnahme an sozialen Aktivitäten wird erschwert, es droht eine zunehmende Vereinsamung.

Keine oder nur schlecht Luft zu bekommen, beeinträchtigt Menschen ganz existenziell. Und erst die, die Probleme mit dem Atmen haben, wissen den Wert dieses normalerweise ganz unbewusst

und reibungslos laufenden körperlichen Vorgangs zu schätzen. Wer aber nicht mehr einfach ein- und ausatmen kann, spürt die Folgen bis in die unterschiedlichsten Bereiche des Seins, sowohl körperlich wie auch seelisch.

Friedemann Kuder, der als ausgebildeter Sänger um die Wichtigkeit einer guten Atmung weiß, hat bereits vor Jahren damit begonnen, seine Atmung bewusst wahrzunehmen und sie gesund zu halten. Er wird die Gesprächsgruppe begleiten und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit konkreten Übungen zu einem gesünderen Atmen anleiten.

Gruppenmitgliedern soll die Möglichkeit gegeben werden Kraft zu schöpfen, einander Unterstützung zu geben, eigene Muster zu erkennen, Erfahrungen auszutauschen, Grenzen zu setzen und zu akzeptieren, Veränderungen in Gang zu bringen. Neben Erfahrungsaustausch und Verständnis entstehen in Selbsthilfegruppen oft auch Gemeinschaften und

Freundschaften, die sich außerhalb der Gruppen weiterentwickeln.

Die Gruppe trifft sich immer dienstags um 15.00 Uhr. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.



Endometriose

Seit dem 28. Januar trifft sich die Selbsthilfegruppe für Endometriose an jedem 4. Samstag des Monats im Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig am Kurt-Blaum-Platz 2 in Hanau.

Bei Endometriose treten Zysten und Entzündungen (Endometriose-Herde) auf, die sich z.B. an Eierstöcken, Darm oder Bauchfell ansiedeln. In seltenen Fällen kann es auch außerhalb des Bauchraums – z. B. in der Lunge – zu Endometriose-Herden kommen. Ihr Gewebe ähnelt dem der Gebärmutter Schleimhaut und die Herde können mit dem hormonellen Zyklus wachsen und bluten. Endometriose-Herde können – obwohl sie als gutartig kategorisiert werden – metas-

tasieren und bleibende Schäden an Organen verursachen.

Endometriose ist eine weit verbreitete Krankheit, die mit starken Schmerzen einhergeht. Starker Menstruationsschmerz ist ein sehr häufiges Symptom. Jedoch können die Schmerzen sowohl zyklusabhängig als auch zyklusunabhängig auftreten. Endometriose kann im ganzen Körper Schmerzen verursachen. Die Folge von Endometriose-Herden sind chronische Entzündungen, Vernarbungen und Verwachsungen, Blutungen in der Bauchhöhle und oftmals Infertilität. Bei etwa 40 bis 60% der Frauen, die ungewollt kinderlos bleiben, steckt eine Endometriose dahinter.

Endometriose-Herde können invasiv wachsen und bleibende Schäden verursachen zum Beispiel durch Verwachsungen am Darm oder den Eileitern. Endometriose wirkt sich auf den Hormonhaushalt und das Immunsystem aus. Inzwischen wird sie als systemische Erkrankung bezeichnet, die interdisziplinär behandelt werden sollte.

Endometriose äußert sich sehr unterschiedlich, deshalb wird sie auch als „Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet. Manche Betroffene haben keine Schmerzen und auch keinen Behandlungsbedarf. Bei anderen wird eine Endometriose entdeckt, die laparoskopisch entfernt werden kann und danach treten keine weiteren Beschwerden auf. Leider trifft das nicht auf alle zu. Bei etwa der Hälfte der Patientinnen muss von einem dauerhaften Therapiebedarf ausgegangen werden. Endometriose hat eine hohe Rezidivrate, das heißt nach der Entfernung eines Herdes und/oder einer Zyste können wieder neue entstehen. Viele Betroffene leiden unter chronischen Schmerzen und vielen weiteren Symptomen.

Interessentinnen möchten sich bitte vorab anmelden unter kontakt@bzhanau-main-kinzig.de, telefonisch unter (06181) 25 55 00 oder direkt bei der Gruppe: endo-shg-hanau@outlook.de.



Restless Legs - Syndrom der unruhigen Beine

Das Restless Legs-Syndrom ist auch als Syndrom der unruhigen Beine bekannt. Die Betroffenen verspüren einen unangenehmen Bewegungsdrang in den Beinen, begleitende Missempfindungen wie Kribbeln, Ziehen oder auch Brennen sind typische Symptome. Beim RLS-Syndrom handelt es sich um eine chronische neurologische Erkrankung; die Beschwerden treten vor allem abends, nachts und in Ruhe auf. Fachleute schätzen, dass fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung unter den „unruhigen Beinen“ leiden. Die Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen unterstützen gemeinsam den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für von RLS Betroffene. Die Selbsthilfegruppe bietet Raum zum Erfahrungsaustausch von Betroffenen untereinander, bietet Informationen zum neuesten Stand medizinischer Behandlungsmöglichkeiten und zu den Möglichkeiten, mit eigenem Handeln einen positiven Einfluss auf die Symptomatik der unruhigen Beine zu nehmen.

Interessierte für diese neue Gruppe nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Hanau, Tel.: (06181) 25 55 00, E-Mail: kontakt@bzhanau-main-kinzig.de, oder der Kontaktstelle in Gelnhausen, Tel. (06051) 4163, E-Mail info@sekos-gelnhausen.de.



Selbsthilfe nach Covid-19

Die Selbsthilfekontaktstelle Hanau unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe zu allen Themen rund um Covid-19.

„Die Corona-Pandemie löste bei vielen Menschen große Unsicherheiten aus. Sei es durch die eigene Covid-19-Erkrankung mit ihren gesundheitlichen Auswirkungen, den Tod eines geliebten Menschen oder die Einsamkeit durch Lockdown und Kontaktbeschränkungen.“

So ist es in einem Faltblatt der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) zu lesen.

Die Bedarfe sind vielfältig:

- Long Covid
- Post Covid
- Post-Vac-Syndrom
- Impfkomplicationen
- Trauernde Angehörige
- Lockdown und Einsamkeit
- Angehörige von Impfgegnern und Verschwörungsgläubigen

Ende 2020 gründeten sich erste Covid-19-Selbsthilfegruppen. Der Erfahrungsaustausch innerhalb dieser

Gruppen hilft bereits vielen Menschen mit Long oder Post Covid, neuen Mut zu fassen sowie positives Denken und Handeln zu aktivieren. Ebenso werden die psychischen und sozialen Belastungen der Pandemie besprochen.

Umso erstaunlicher, dass es in Hanau und der näheren Umgebung noch keine solche Gruppe gibt. Das Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig unterstützt gerne bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe und begleitet auf Wunsch die ersten Gruppentreffen. Wir arbeiten mit Fachleuten aus den Bereichen Gesundheit, Soziales sowie mit Vertretern aus Politik und Verwaltung zusammen und unterstützen Selbsthilfegruppen bei der Kontaktaufnahme.

Interessierte können sich telefonisch unter (06181) 25 55 00 oder per E-Mail: kontakt@bzhanau-main-kinzig.de anmelden. Der Termin für ein Gründungstreffen wird zeitnah bekannt gegeben.





OA – Overeaters Anonymous

Ab Mitte März wird sich im Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von zwanghaftem Essen treffen.

Im Januar 1960 trafen sich erstmalig drei Ess-Süchtige in Los Angeles/Kalifornien regelmäßig mit dem Ziel, sich gegenseitig bei ihren Essproblemen zu helfen. Alles andere, was sie bis dahin versucht hatten, war fehlgeschlagen. Das Programm, nach dem sie sich richteten, war – und ist es heute noch – das Programm analog zu dem der Anonymen Alkoholiker. Seit diesem ersten Meeting ist OA beständig gewachsen. Heute gibt es Tausende von Gruppen in den USA und in vielen Ländern der Welt.

Laut Definition ist „Zwang“ ein unwiderstehliches Verlangen, eine oft unvernünftige Handlung auszuführen. Die Definition von OA für zwanghaftes Essen umfasst alle Facetten ungesunden Essverhaltens. Es geht nicht nur darum, wie viel gegessen wird oder wie viel jemand wiegt, son-

dern auch, wie versucht wird, das Essen zu kontrollieren. Manche verstecken ihr Essen und essen heimlich. Manche haben Essanfälle und erbrechen anschließend oder nehmen Abführmittel, während andere zwischen Überessen und Hungern pendeln. Alle zwanghaften Esser haben jedoch eines gemeinsam: Egal, ob sie mit dem Überessen, zu wenig Essen, Essanfällen, Erbrechen, Abführmitteln oder Hungern kämpfen, sie werden von Kräften, die sie nicht verstehen, dazu getrieben, mit Essen unvernünftig und selbstzerstörerisch umzugehen. Wenn die Krankheit Ess-Sucht einen Menschen ergriffen hat, kann die Willenskraft des Einzelnen sie nicht aufhalten. Die Entscheidungsfähigkeit in Bezug auf Essen ist verloren gegangen.

Ob OA jemandem hilft, hängt davon ab, ob er sich aufrichtig wünscht, mit dem zwanghaften Essverhalten aufzuhören, und bereit ist, das zu tun, was das Programm vorschlägt. Bei OA geschieht Genesung durch Han-

deln. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zur Gruppe ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Die Anonymität ermöglicht der Gemeinschaft, sich selbst eher durch Prinzipien zu leiten statt durch Persönlichkeiten.

Das Gründungstreffen findet am Mittwoch, 15.03.2023, um 18.00 Uhr im Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig, Kurt-Blaum-Platz 2 in Hanau statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten beim Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig, telefonisch unter (06181) 25 55 00 oder per E-Mail: kontakt@bzhanau-main-kinzig.de.

Selbsthilfe für Pflegende Angehörige

Die Selbsthilfekontaktstelle Hanau unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Angehörige pflegebedürftiger Menschen.

Häufig werden in diesem Zusammenhang die Angehörigen dementiell Erkrankter erwähnt, doch die Problematik ist viel weiter zu fassen. Angehörige von Wachkoma-Patienten, die Eltern von Kindern mit Behinderung, Angehörige chronisch Kranker – all diese Menschen und viele mehr leisten in den eigenen vier Wänden oder pendelnd zwischen zuhause und Pflegeeinrichtungen teils Übermenschliches und vernachlässigen dabei häufig ihre eigenen Bedürfnisse.

Kommt es zu einer Erkrankung, die die Pflege durch ein Familienmitglied erforderlich macht, ändert sich automatisch das Familienbild, die Rolle der Einzelnen. Und dies nimmt mindes-

tens Einfluss auf die Gefühle, fordert häufig aber auch körperlichen Tribut. Da Psyche und Körper durch Überforderung leiden, werden pflegende Angehörige signifikant häufiger depressiv und leiden an psychosomatischen Beschwerden – und dies kann auch Einfluss auf die eigene Erwerbstätigkeit und die finanzielle Situation nehmen.

Und schließlich ist die traurige Realität, dass in solchen Überforderungssituationen – die als solche häufig erst spät oder sogar gar nicht wahrgenommen werden – auch die Gefahr körperlicher Gewalt oder die Flucht in eine stoffliche Abhängigkeit ein Thema werden kann.

In einer solchen Situation also so früh wie möglich für sich selbst zu sorgen ist von enormer Wichtigkeit, denn nur wenn es – auf lange Sicht

gesehen – der pflegenden Person gut geht, kann es auch der zu pflegenden Person gut gehen.

In der noch zu gründenden Selbsthilfegruppe können sich Pflegende Angehörige Freiräume schaffen, in denen durch den Austausch Anerkennung, Wertschätzung und Zukunftsperspektiven, aber auch Auseinandersetzungen und negative Gefühle zum Thema gemacht werden können. Zeit, die wahrscheinlich schwer zu finden, aber gut investiert ist.

Interessierte können sich telefonisch unter (06181) 25 55 00 oder per E-Mail: kontakt@bzhanau-main-kinzig.de anmelden. Der Termin für ein Gründungstreffen wird zeitnah bekannt gegeben.

© bialasiewicz / 123RF

ANKÜNDIGUNGEN

INFORMATIONSVORANSTALTUNG „UMGANG MIT DER TRAUER“

Dieter Kuske, Trauerbegleiter und Vorstand der Gruppe Trauernde Eltern und Kinder Hanau

Freitag, 10. März 2023, 18.00 Uhr
Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig
Kurt-Blaum-Platz 2
63450 Hanau

Die Informationsveranstaltung beginnt mit einem Impulsvortrag. Im Anschluss ist Gelegenheit für Fragen und Diskussion. Inhaltlicher Schwerpunkt ist das Thema Trauer allgemein. Es geht um den individuellen Umgang mit der eigenen Trauer, aber auch um den Umgang mit Menschen, die gerade einen Trauerprozess durchleben. Die Veranstaltung richtet sich an aktuell Betroffene, darüber hinaus aber auch an alle Interessierten.

Veranstaltung ist kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

SAVE THE DATE:

Unser Selbsthilfetag findet in diesem Jahr statt
am 23. September
ab 11.00 Uhr
im KULTURFORUM Hanau



© euregiocontent / 123RF

Das Team



Vorstand und Team des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig

Förderer und Partner

An dieser Stelle möchten wir insbesondere den Förderern, Partnern und Freunden des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V. und der Selbsthilfekontaktstelle Hanau unseren Dank aussprechen für ihre langjährige und fortdauernde Unterstützung.

Dass wir in vielfältiger Weise Hilfe zur Selbsthilfe anbieten können, ist ihrem Engagement in hohem Maße zuzurechnen und auch ihrem Wissen um die notwendige Begleitung von Menschen in einer zunehmend herausfordernden Welt.

Zu nennen sind hier vor allem die [Stadt Hanau](#) und der [Main-Kinzig-Kreis](#) mit ihren Ämtern und Dezernaten im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Der [GKV-Spitzenverband](#) mit den angeschlossenen Verbänden der gesetzlichen Krankenkassen – in unserem Bundesland präsentiert durch die GKV Selbsthilfeförderung Hessen. Die Förderung zielt darauf ab, die Selbst-

hilfe in der Vielfalt ihrer Strukturen und Ausrichtungen zu unterstützen und dabei auch die neueren Entwicklungen der Selbsthilfebewegung in Deutschland zu berücksichtigen. Der Qualität und der Transparenz der durch das Selbsthilfeprinzip geprägten Angebote kommt eine hohe Bedeutung zu, betont der GKV in seiner Präambel zum „Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“.

Ebenso der Landesverband Hessen e.V. des Paritätischen Wohlfahrtsverbands: Der [PARITÄTISCHE Hessen](#) vereint Selbsthilfegruppen, gemeinnützige Vereine und Initiativen sowie große Träger aller Fachrichtungen der sozialen Arbeit. Er ist für uns wertvoller Kooperationspartner und immer wieder auch Impulsgeber. Mit seiner Botschaft „Bei uns ist der Rand die Mitte“ bildet er in bester Weise unseren pluralistischen Ansatz ab, ganz unterschiedlich belasteten Menschen hilfreiche Gestaltungsmöglichkeiten in einem geschützten Raum zu bieten.

GKV-SELBSTHILFEFÖRDERUNG HESSEN



Selbsthilfegruppen in Hanau und Umgebung von A bis Z



A

Adipositas
Aids
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehende
Angehörige / Co-Abhängigkeit
Angehörige von psychisch Erkrankten
Angststörungen
Aphasie
Arbeitslosigkeit
Atemwegsstörungen
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
(Kinder, Jugendliche und Erwachsene)
Augenerkrankungen
Autismus

B

Behinderungen
Bipolare Störungen
Blasenkrebs
Borderline
Burnout

C

Chronische Schmerzen
Chronisches Erschöpfungssyndrom

D

Darmerkrankungen
Demenz
Depressionen
Depressive Episoden
Diabetes
Down-Syndrom
Drogenabhängigkeit
Dysmelien

E

Eltern unheilbar geschädigter Kinder
Endometriose
Epilepsie
Ess-Störungen

F

Fibromyalgie

G

Gehörlosigkeit
Gewalterfahrung

H

Herzerkrankungen
Hirntumore
Hörbehinderung

I

Inkontinenz

J

Jugendliche in der Sucht
Junge Mütter

K

Kawasaki-Syndrom
Kehlkopfkrebs
Kopf-Hals-Tumore
Krebs allgemein
Krebs bei Frauen

L

Leukämie
Lippen-Gaumen-Kiefer-Fehlbildungen
Lungenkrankheiten
Lungenkrebs

M

Magenkrebs
Medikamentenabhängigkeit
Migräne und Kopfschmerzen
Missbrauch
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Mukoviszidose
Multiple Sklerose

N

Nierenkrebs

O

Opfer von Kriminalität
Organtransplantation
Osteoporose

P

Panikattacken
Pankreaskrebs
Parkinson
Poliomyelitis
Prostatakrebs
Psychische Probleme im
Zusammenhang mit Schwangerschaft
und Geburt
Psychische Probleme und
Erkrankungen allgemein

R

Rheuma

S

Scheidung
Schilddrüsenerkrankungen
Schlaganfall
Schwangere
Senioren
Sklerodermie
Skoliose
Speiseröhrenkrebs
Spielsucht
Stoma
Stottern
Sucht allgemein

T

Tinnitus
Transidentität
Trauer
Trennung

U

Unheilbar erkrankte Kinder

V

Verlassene Eltern

Z

Zwölf-Schritte-Programm



Sollten wir unseren Flyer von einem Unternehmen bezahlen lassen?

Ist es in Ordnung, wenn wir Pharmareferent*innen einladen?

Woher kommt eigentlich das Geld für unsere Gruppenarbeit?



Bestechend unbestechlich

Haben Sie sich solche und ähnliche Fragen in Ihrer Selbsthilfegruppe auch schon gestellt? Im NAKOS-Portal „Selbsthilfe bestimmt selbst“ finden Sie zahlreiche Informationen und Tipps, wie gemeinschaftliche Selbsthilfe unabhängig, selbstbestimmt und glaubwürdig bleibt.

www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de

Beeinflussung erkennen • Interessenskonflikte vermeiden • Unabhängigkeit bewahren

Angeboten von:



Gefördert von:

BARMER