

Medieninformation

11.09.2026

Selbsthilfe im MTK: Gemeinsam stärker

Kontaktstelle des Kreises berät Betroffene und unterstützt Gruppen

Zum bundesweiten Tag der Selbsthilfe am Mittwoch, 16. September, macht der Main-Taunus-Kreis auf seine Selbsthilfekontaktstelle aufmerksam. Wie Erste Kreisbeigeordnete Madlen Overdick als Gesundheitsdezernentin mitteilt, berät die Stelle Menschen, die eine Gruppe suchen, selbst eine gründen möchten oder Fragen zur Selbsthilfe haben. Sie vermittelt in bestehende Angebote, begleitet Neugründungen und unterstützt aktive Gruppen.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Erkrankungen, Problemen oder Lebenssituationen. Sie teilen Erfahrungen, unterstützen sich gegenseitig und entwickeln gemeinsam Strategien für den Umgang mit ihrer Situation.

„Gerade bei Erkrankungen oder schwierigen Lebensphasen kann der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation viel Kraft geben“, sagt Overdick. „Selbsthilfe schafft Gemeinschaft und eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten.“

Weitere Informationen zum Angebot des Main-Taunus-Kreises gibt es unter www.mtk.org/selbsthilfe.

Der Tag der Selbsthilfe steht unter dem Motto #GemeinsamStark. Eine hessenweite Plakatkampagne und regionale Aktionen machen zusätzlich auf die Vielfalt der Selbsthilfe aufmerksam.

Achtung Redaktionen: Hierzustellt die Pressestelle des MTK ein Symbolbild zur Verfügung (Bildnachweis: MTK-Pressestelle).