

Hilfe zur Selbsthilfe

Sekos unterstützt rund 90 Gruppen

Gelnhausen (re). Selbsthilfegruppen sind heute ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitssystems. Die Teilnehmer unterstützen sich gegenseitig. Diese wechselseitige Hilfe wird umso wichtiger, je mehr Menschen alleine, ohne familiären Rückhalt leben.

In Selbsthilfegruppen existiert ein Wissenspool zum Umgang mit der spezifischen Erkrankung, ein Erfahrungswissen, welche Behandlungsmethoden helfen, dazu, was der einzelne selbst zur Verbesserung seiner Situation und für eine Zunahme an Lebensqualität tun kann.

Die Gruppentreffen dienen in der Regel zum Erfahrungsaustausch, gelegentlich werden Experten zu Vorträgen hinzugezogen. Viele Selbsthilfegruppen organisieren neben den Gruppengesprächen ergänzende Behandlungen wie Funktionstrainings, Gymnastik oder Entspannungsübungen. Studien zur Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen haben ergeben, dass deren positive Effekte durchaus mit denen einer Psychotherapie vergleichbar sind.

Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen unterstützt Selbsthilfegruppen in den Altkreisen Gelnhausen und Schlüchtern. Im gesamten Ein-

zugsgebiet bestehen rund 90 Selbsthilfegruppen, im Raum Schlüchtern bieten etwa 20 Gruppen ihre Hilfe für Erkrankte und Angehörige an. Die Sekos bietet regelmäßig Fachvorträge an und richtet Veranstaltungen wie die Gesundheitswochen und den Selbsthilfetag aus, an dem die Selbsthilfegruppen die Öffentlichkeit über ihre Arbeit informieren.

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen vermittelt Kontakte bei seltenen Erkrankungen, erleichtert den Zugang zu Selbsthilfegruppen und hilft bei der Gründung einer solchen Gruppe. Themen sind zum Beispiel: Allergie und Asthma, Alkoholsucht, Aphasie, Arthrose, Blasenkrebs, Borreliose, Diabetes, Krebserkrankungen, Hörschäden, Osteoporose, Restless-Legs-Syndrom, Schädel-Hirn-Patienten und Wachkoma, Schnarchen und Schlafapnoe. In Gelnhausen erreichen Interessierte die Selbsthilfekontaktstelle montags von 8 bis 16 Uhr und dienstags bis freitags von 8 bis 12 Uhr unter Telefon 06051/4162 oder 4163, per E-Mail an sekos-gelnhausen@t-online.de. In Schlüchtern ist die Sekos jeweils am ersten und dritten Mittwoch von 14 bis 16 Uhr im Haus des Handwerks präsent.

Was tun, wenn der Partner geht?

Selbsthilfegruppe trifft sich montags in der Sekos

Gelnhausen (re). Die Scheidung oder Trennung markiert einen gravierenden Einschnitt ins Leben. Unter Umständen wird über Nacht ein gemeinsames Lebenskonzept, das über mehrere Jahrzehnte einer Ehe bestand, aufgegeben. Hinzu kommen Verletzungen, die Kränkung verlassen zu werden. Es entsteht eine völlig neue Lebenssituation, deren Perspektiven erst einmal erarbeitet werden wollen. Dabei hilft es oftmals schon, die eigene Situation aus der Sicht derer zu sehen, die sich bereits in einem fortgeschrittenen Stadi-

um des Trennungsprozesses befinden.

Die der Sekos angeschlossene Selbsthilfegruppe Trennung/Scheidung setzt sich auseinander mit den Sorgen und Problemen, die im Zuge der Auflösung einer Partnerschaft entstehen. Verschwiegenheit ist in dem vertraulichen Gesprächsrahmen selbstverständlich. Die Gruppe trifft sich montags um 20 Uhr in der Sekos, Bahnhofstraße 12, in Gelnhausen. Weitere Infos bei der Ansprechpartnerin der Gruppe unter Telefon 06053/2706 oder unter 06051/4163.

Von Betroffenen für Betroffene

GELNHAUSEN (red). Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe „Schnarchen und Schlafapnoe im Main-Kinzig-Kreis“ findet am Mittwoch, 28. Januar, um 18.30 Uhr in den Räumen der Sekos, Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen, statt. Erfahrungsgemäß haben Patienten nach der ersten Diagnose durch den Facharzt oder nach dem Besuch eines Schlaflabors mehr Fragen als vorher. Hier können die Mitglieder der Selbsthilfegruppe mit eigenen Erfahrungen wichtige Hilfe leisten. Oft sind Patienten mit den vom Schlaflabor verordneten Masken unzufrieden. Hier bietet die Gruppe die Möglichkeit an, sich einen neutralen Überblick über zahlreiche unterschiedliche Typen von Atemmasken unterschiedlicher Hersteller zu verschaffen. Für alle, die den Termin zum Gruppentreffen nicht wahrnehmen können, bietet die Selbsthilfegruppe unterschiedliche Kontaktmöglichkeiten an. Telefonisch erreichen Interessierte den Leiter der Gruppe, Holger Weigel, unter 06051/474901 (Anrufbeantworter). Weitere Informationen unter www.selbsthilfe-schlafapnoe.com.

SEKOS bietet an:

Beratungsstelle für Naturheilkunde (BfN)

Gelnhausen. Der nächste öffentliche Beratungstermin der Beratungsstelle für Naturheilkunde findet am Mittwoch, 4. März, von 10 bis 12 Uhr, statt.

Die Beratungsstelle für Naturheilkunde (BfN) ist für all jene Menschen gedacht, die Fragen zu den verschiedenen Therapieverfahren, den Angeboten der Versicherungen und zu aktuellen gesundheitspolitischen Themen haben – oder die einfach einen Wegweiser zu Heilpraktikern suchen.

Die auf jahrhundertealtem Wissen basierenden Naturheilverfahren genießen in der Bevölkerung ein hohes Ansehen. Die BfN will über die große Bedeutung der Naturheilkunde aufklären und vertritt dabei auch

den SEKOS-Gedanken der Hilfe zur Selbsthilfe. Die Arbeit der BfN erfolgt ehrenamtlich.

Die Beratungsstelle steht in den Räumen der SEKOS Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, jeden ersten Mittwoch im Monat den Ratsuchenden in Sachen Naturheilkunde zur Verfügung. Die verantwortliche Heilpraktikerin Marianne Sgorsaly beantwortet Fragen zu den Möglichkeiten und Therapieformen der Naturheilkunde sowie der Suche nach Therapeuten und finanziellen Erstattungsmöglichkeiten.

Die 30-minütige Beratung erfolgt nach persönlicher Terminvergabe und ist kostenfrei. Anmeldungen unter der Telefonnummer 06051-4162/4163. Um eine Spende wird gebeten.