



SEKOS

**GEMEINSAM.
FÜR GESUNDHEIT.**

**Pressespiegel der
Sekos-Gelnhausen**

für das Jahr 2016

Bote, 13.01.2016

Vortrag am 19. Januar

Osteoporose – und was nun?

Gelnhausen. Der Selbsthilfegruppe Osteoporose Gelnhausen ist es gelungen, einen kompetenten Facharzt für einen Vortrag zum Krankheitsbild Osteoporose zu gewinnen. Am Dienstag, 19. Januar, um 19.30 Uhr, wird in der Sekos Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, Dr. Wolf von der orthopädischen Gemeinschaftspraxis Patzel und Wolf einen Vortrag halten zum Thema „Osteoporose – und was nun?“

Wir ahnen ja meist nur, wie sich diese Krankheit entwickelt und welche Hilfen die Medizin uns inzwischen anbieten kann.

Deshalb ist Information so wichtig! Aber auch die Eigeninitiative, die aktive Auseinandersetzung jedes einzelnen mit der Krankheit ist entscheidend, gerade auch dann, wenn noch keine Schmerzen spürbar sind, wie es ja bei der Osteoporose über lange Zeit der Fall ist. Der Selbsthilfegruppe Osteoporose Gelnhausen ist es ein Anliegen, Betroffene und Interessierte zu aktivieren. So stehen die beiden Maskottchen der Gruppe „Muggi“, die Maus mit der Hantel für Funktionstraining und „Schmaggi“, die Maus mit dem Käse für gesunde Ernährung mit

ausreichend Calcium und Vitamin D. Denn Bewegung und Ernährung sind – neben speziellen Medikamenten – die entscheidenden Faktoren, die die Knochen gesund erhalten, den Abbau der Knochendichte verzögern und durch Stärkung der Muskelkraft die Knochen stabilisieren können.

Informieren Sie sich, werden Sie aktiv und setzen Sie Ihre guten Vorsätze um! Dienstag, der 19. Januar, ist ein erster Schritt! Weitere Informationen über Friedgard Caspritz, Telefon 06051-68832 oder Margret Schütt, Telefon 06051-73383.

Bote, 13.01.2016

GNZ, 15.01.2016

Am 21. Januar bei der Sekos

Vortrag zu Betreuungsvollmacht

Gelnhausen. Am Donnerstag, 21. Januar, um 19.00 Uhr referiert Frau Ullrich vom Betreuungsverein Main-Kinzig e.V. zu Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung in der Selbsthilfekonferenz Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. „Was wäre, wenn ich durch Unfall, Krankheit oder im Alter nicht mehr Herr meiner selbst bin?“, so werden sich sicher schon viele Menschen in einer stillen Stunde gefragt haben. Es ist möglich, für den Fall der eigenen Entscheidungsunfähigkeit durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung vorzusorgen. Durch diese Dokumente kann man sein Schicksal bereits in gesunden Tagen in die Hand nehmen, so dass man in kranken Tagen so behandelt wird, wie man es früher verfügt hat.

An die Stelle der Vormundschaft ist 1992 die Betreuung getreten. Das Betreuungsrecht regelt die gesetzliche Vertretung von volljährigen Personen, die psychisch krank, körperlich, geistig oder seelisch behindert sind und ihre Angelegenheiten teilweise oder vollständig nicht mehr alleine wahrnehmen können. Sofern es dem Wohl des Betreuten nicht zuwiderläuft, stehen bei der Betreuung die Wünsche und Anliegen des Betroffenen im Vordergrund. „Unterstützung und Begleitung statt Bevormundung“ heißt das Motto. Ein wesentliches Element der Betreuung ist deshalb auch das persönliche Gespräch zwischen dem Betreuer und dem Betreuten. Für diesen Vortrag melden Sie sich bitte an bei der Sekos-Gelnhausen, Tel. 06051 4162 / 4163.

Selbsthilfe bei Scheidung und Trennung

Gelnhausen (re). Trennung und Scheidung markieren einen gravierenden Einschnitt ins Leben. Über Nacht wird ein gemeinsames Lebenskonzept, das über mehrere Jahrzehnte einer Ehe bestand, aufgegeben. Es entsteht eine völlig neue Lebenssituation. Die Selbsthilfegruppe Trennung/Scheidung setzt sich mit den Sorgen und Problemen auseinander, die im Zuge der Auflösung einer Partnerschaft entstehen. In der Selbsthilfegruppe finden Frauen und Männer Gleichbetroffene, die noch zuhören, wenn sie mit ihren Sorgen anderswo kein offenes Ohr mehr finden. Die Gruppe trifft sich montags um 20 Uhr in den Räumen der Selbsthilfekonferenz in der Bahnhofstraße. Informationen unter Telefon 06053/2706.

Unterstützung für ein trockenes Leben

Seit sechs Jahren gibt es in Gelnhausen eine Gruppe der Anonymen Alkoholiker

Gelnhausen (re). Seit rund sechs Jahren sind die Anonymen Alkoholiker (AA), dank Mithilfe der Sekos Gelnhausen, wieder in Gelnhausen vertreten. Dies ist für sie Anlass genug, um mit großer Dankbarkeit auf sechs Jahre Tätigkeit auf dem Suchtgebiet des Alkoholismus zurückzublicken.

Der vor sechs Jahren von Heinrich, einem AA-Mitglied, gefasste Entschluss, wieder eine solche Gruppe in Gelnhausen zu gründen, nachdem sich zuvor die in Gelnhausen ansässige Gruppe durch Krankheit, Tod und andere Gründe der damaligen Mitglieder aufgelöst hatte, stellt sich jetzt als segensreich dar. Seit dieser Zeit trifft sich regelmäßig jeden Sonntag um 18 Uhr, in den Räumen der Sekos Gelnhausen in der Bahnhofstraße 12, eine Gruppe von 8 bis 15 Betroffenen. Zusätzlich bietet die Gruppe jeden dritten Sonntag im Monat ab 17 Uhr ein Vorab-Infogespräch mit anschließendem offenen Meeting für Betroffene und Angehörige an.

Die Gruppenmitglieder treffen

sich zum gemeinsamen Gespräch, um sich über Erfahrung, Kraft und Hoffnung zur Bewältigung der Krankheit Alkoholismus und seiner Folgen für den einzelnen Menschen, seine Familie und sein gesamtes soziales Umfeld auszutauschen. Dabei stellt sich immer wieder heraus, dass es aufgrund der modernen medizinischen Begleitung gar nicht so schwer ist, aus dem nassen Zustand des Alkoholismus heraus zu kommen; Schwierigkeiten tauchen immer dann auf, wenn es darum geht, auch auf Dauer trocken bleiben zu können.

Nach all den Erfahrungen der AA kommt es für den Alkoholiker wesentlich darauf an, ehrlich mit sich selbst umzugehen und sich einzugestehen, dass er mit der Droge Alkohol nicht umgehen kann und durch den Missbrauch auch die Fähigkeit verloren hat, sein Leben zu meistern. Dies funktioniert natürlich nur dann, wenn der Betroffene ehrlich mit sich umgeht und erkennt und zulässt, einer Droge gegenüber völlig machtlos zu sein. Einher geht diese Erkenntnis mit dem Wissen

darüber, dass der Alkohol auf Dauer aus dem Leben des Alkoholikers verschwinden muss. Das aber ist für ein neues Mitglied in der Gemeinschaft der AA keine Frage für die ersten Stunden seiner Trockenheit, da entsprechend der Erfahrungen das trockene Leben eben damit beginnt, lediglich 24 Stunden das Glas stehen zu lassen; und wenn das nicht geht, dann halt eben für einen kürzeren Zeitraum – und das ist zu schaffen. Das heißt, der einzelne AA versucht nur für heute zu leben und die Vergangenheit, die ja unabänderbar bleibt, Vergangenheit sein zu lassen sowie sich den Blick in die Zukunft zu sparen, da diese ja noch kommt und aus dem Blick des heutigen Tages ebenso nicht beeinflussbar ist. In der Literatur der AA ist dazu zu lesen, dass jeder Mensch nur die Schlacht von einem Tag schlagen kann. Dass wir zusammenbrechen, geschieht nur, wenn der Mensch diese zwei fürchterlichen Ewigkeiten – gestern und morgen – zusammenfügt.

In den Treffen wird auch vermittelt, was es für den trockenen Alkoholiker bedeutet, Verantwort-

ung für sich zu übernehmen, da in den nassen Zeiten das Gefühl des Verantwortungsbewusstseins für sich und die Familie verloren gegangen ist und nur noch ein Feld gegenseitiger Schuldzuweisungen verblieben ist. Es ist deshalb immer wieder möglich, dass ein Betroffener aus seinem nassen Leben erzählt, wie viele Fehler durch den Alkoholkonsum gemacht wurden und wie es ihm gelungen ist, mit Hilfe der AA wieder zurück in die normale menschliche Gemeinschaft zu finden. Daran kann dann jeder Neue erkennen, dass er nicht allein auf dieser Welt mit dem Problem Alkoholismus ist und dass es sich lohnt, den Mut aufzubringen und die Scham zu unterdrücken, ein solches Treffen aufzusuchen, um Hilfe durch Selbsthilfe zu bekommen. Und in den Meetings erfährt der Neue, dass es sich beim Alkoholismus um eine Krankheit handelt, die den Körper, die Seele und den Geist des Süchtigen erfasst hat und dass es keine Schande ist, krank zu sein, aber eine Schande, nichts dagegen zu unternehmen. Wichtig ist auch die Erkenntnis,

dass der Betroffene sich nicht hinter der Krankheit verstecken darf.

Wie immer beginnt dann das Treffen mit der Präambel: „Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.“

Kontakt und weitere Informationen über Heinrich unter Telefon 0151/57369048.

Vortrag in der Sekos Arthrose und Hüftarthrose

Gelnhausen. Am kommenden Donnerstag, 11. Februar, informiert Dr. Lukas Krüerke, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie an den Main-Kinzig-Kliniken, über die Hüftgelenksarthrose sowie ihre Behandlung durch das künstliche Hüftgelenk. Vortragsbeginn ist um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Es wird darauf hingewiesen, dass, entgegen vorheriger Pressemitteilungen, der Vortrag von Dr. Krüerke das Krankheitsbild Osteoporose nicht abdeckt.

„Ein morgendlicher Anlaufschmerz oder ein leichter Schmerz, der sich unter Belastung verstärkt, sind oft die ersten Symptome einer Arthrose“, erklärt der Chefarzt. Ursache kann, neben einer altersbedingten Abnutzung und einer angeborenen Arthroseneigung, auch ein Missverhältnis zwischen Beanspruchung und Belastbarkeit des Gelenks sein. Ist die Arthrose so weit fortgeschritten, dass nichtoperative und gelenkerhaltende Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, bleibt häufig nur noch der künstliche

Gelenkersatz, um eine schmerzfreie Belastbarkeit und Mobilität wieder herzustellen.

Für den Vortrag wird um telefonische Anmeldung bei der Sekos unter Telefon 06051/4162 und -4163 gebeten.

Vortrag am Donnerstag „Hüftgelenksarthrose und Osteoporose“

Gelnhausen. Am Donnerstag, 11. Februar informiert Dr. Lukas Krüerke, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie an den Main-Kinzig-Kliniken, über die Hüftgelenksarthrose sowie ihre Behandlung durch das künstliche Hüftgelenk. Auch die Krankheit Osteoporose, bekannt unter der Bezeichnung „Knochenschwund“, wird Gegenstand dieses Vortrags sein. Vortragsbeginn ist um 19 Uhr in der SEKOS-Selbsthilfekontaktstelle, Bahnhofstraße 12, Gelnhausen.

„Bei Arthrose und Osteoporose

se handelt es sich um zwei völlig verschiedene Krankheiten, deren Ursachen und Symptome im Laufe des Infoabends erläutert werden“, so Dr. Krüerke. Während es bei der Arthrose zur mechanischen Zerstörung der Gelenkknorpeloberflächen kommt, führt die Osteoporose zum Abbau der Knochensubstanz.

Im Anschluss an den Vortrag haben alle Interessierten die Möglichkeit, ihre Fragen an den Chefarzt zu richten. Um Anmeldung wird gebeten unter 06051-4162/63 oder info@sekos-gelnhausen.de.

GT, 16.02.2016

Vortrag über Naturheilkunde

LINSENGERICHT (red). In Zusammenarbeit mit der SEKOS-Gelnhausen verfolgt die Beratungsstelle für Naturheilkunde (BfN) das Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. Ergänzend zur monatlichen Beratung in der Kontaktstelle bietet die BfN eine öffentliche Vortragsreihe „Naturheilkunde von Kopf bis Fuß“ an.

Der Vortrag der Heilpraktikerin Marianne Sgorsaly zum Thema „Bauch und Becken“ ist geplant für Donnerstag, 25. Februar, 19 Uhr in der „Wildhaus“- Apotheke in Altenhaßlau, Odenwaldstraße 2.

Um Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail bfngn@web.de wird gebeten. Der Eintritt kostet drei Euro.

Bote, 17.02.2016

Vortrag am 25. Februar „Naturheilkunde von Kopf bis Fuß“

Linsengericht. In Zusammenarbeit mit der Sekos Gelnhausen verfolgt die Beratungsstelle für Naturheilkunde (BfN) das Ziel, fundierte Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. Ergänzend zur monatlichen Beratung in der Kontaktstelle bietet die BfN eine öffentliche Vortragsreihe „Naturheilkunde von Kopf bis Fuß“ an.

Der Vortrag der Heilpraktikerin Marianne Sgorsaly zum Thema „Bauch und Becken“ ist geplant für Donnerstag 25. Februar,

19 Uhr in der „Wildhaus“- Apotheke in Linsengericht- Altenhaßlau, Odenwaldstraße 2.

Um Anmeldung unter Telefon 06051/ 4162 oder per Mail an bfngn@web.de wird gebeten. Der Eintritt kostet 3 Euro.

Weitere Termine für 2016 der Vortragsreihe sind geplant am 17. März zum Thema „Hüfte und Knie“ im Weltladen, Gelnhausen. Sowie am 21. April zum Thema „Füße“ in der Grimelshausen Buchhandlung.

Bei der Sekos Gelnhausen

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Borderline-Störung

Gelnhausen. Am Montag, 29. Februar, um 17.00 Uhr findet das erste Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Borderline-Störung in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, statt. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und/oder die Diagnose „Borderline“ beziehungsweise „instabile Persönlichkeitsstörung“ erhalten haben, nehmen Sie Kontakt auf

mit Herrn Bauer, Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unter der Telefonnummer 06051-4163, E-Mail Bauer@sekos-gelnhausen.de.

Etwa eineinhalb Prozent der Bevölkerung sind von einer Borderline Persönlichkeitsstörung betroffen, 60 bis 70 Prozent der Betroffenen sind weiblich. Viele Patienten weisen zusätzliche Störungen auf, zum Beispiel Depres-

sionen, Angststörungen und Essstörungen. Die Erkrankung zeigt sich bei vielen Patienten zum ersten Mal in der Pubertät, der Langzeitverlauf ist eher günstig. Für Borderline Persönlichkeitsstörungen sind die folgenden Erlebens- und Verhaltensmuster typisch: Störungen der Emotionsregulation und Impulskontrolle, Störungen des Denkens, schädliche Selbstbewertungen und Grundan-

nahmen, Störungen im zwischenmenschlichen Bereich, Störungen der Ich-Identität und Störungen auf der Verhaltensebene.

Die Selbsthilfegruppe ist für beide Geschlechter offen, Vertraulichkeit ist oberstes Gruppenprinzip. Es ist geplant, sich anhand eines Therapiemanuals, das auf der dialektisch-behavioralen Therapie (DBT) basiert, über die Erkrankung zu informieren und

diese zu bearbeiten. Sinnvolle Umgangsweisen können erlernt werden, in der Gruppe ist Raum, um sich hierüber auszutauschen. Das Skillstraining, mit dem in der Selbsthilfegruppe gearbeitet

wird, wurde in den 80er Jahren von Marsha Linehan (University of Washington, Seattle, USA) als Teilkomponente der DBT für Patienten mit Borderline-Störung entwickelt. Das Skillstraining

gliedert sich in die folgenden fünf Themen: Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten und Selbstwert. Die Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie. Die Bereitschaft zur konstruktiven Auseinandersetzung mit der Erkrankung und der Wille zur persönlichen Weiterentwicklung wird von jedem Interessenten vorausgesetzt.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Neues Angebot in Bad Orb in Vorbereitung: Die Situation aus einem anderen Blickwinkel sehen

Bad Orb (re). Jedes Jahr sind 33,3 Prozent der Bevölkerung von mindestens einer psychischen Störung betroffen. Das geht aus einer Erhebung des Robert-Koch-Institutes hervor. Jeder zwölfte Bundesbürger leidet pro Jahr an einer unipolaren Depression.

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und De-

pressionen in Bad Orb. Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, eigene Ängste und Gefühle zum Thema zu machen. In einem geschützten Raum kann angesprochen werden, wofür im Alltag kein adäquater Platz ist.

Die Teilnahme an der Angst- und Depressionsgruppe bietet die Möglichkeit, die eigene Situation aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, einen anderen Stand-

punkt zum inneren Erleben einzunehmen und neue Wege des Umgangs auszuprobieren. Im Gruppengespräch können sich die Teilnehmer gegenseitig das Gefühl vermitteln, mit ihren Ängsten nicht allein zu sein, beim Erfahrungsaustausch kann jeder das Verständnis und die Anteilnahme der anderen Gruppenteilnehmer erfahren. Da die Gruppenmitglieder einen vergleichbaren

Krankheitshintergrund haben, sind sie aufgrund ihrer Erfahrungen besonders einfühlsame, kompetente Zuhörer und Gesprächspartner. Die Gruppe kann gemeinsame Aktivitäten organisieren, zum Beispiel einen Psychotherapeuten als Referenten einladen oder sich zum Spaziergang verabreden.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist in den meisten Fäl-

len eine ergänzende Aktivität zu einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlung, eine eigene Arbeit, um kompetent mit einer Erkrankung umzugehen.

Wer an der Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, kann Kontakt mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen aufnehmen unter Telefon 06051/4162 (4163) oder E-Mail info@sekos-gelnhausen.de.

Selbsthilfe für Menschen mit Autoimmunerkrankung

Neue Gruppe wendet sich an Betroffene und Angehörige von Zöliakie und Hashimoto

Gelnhausen (re). Die neu gegründete Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einer Autoimmunerkrankung, Zöliakie und Hashimoto, leiden, trifft sich erstmals am Freitag, 2. Dezember, um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Sekos in der Bahnhofstraße in Gelnhausen.

Autoimmunerkrankung ist der medizinische Oberbegriff für Krankheiten, deren Ursache eine überschießende Reaktion des Immunsystems gegen körpereigenes

Gewebe ist. Das Immunsystem hält irrtümlich körpereigenes Gewebe für zu bekämpfende Fremdkörper. „Die genaue Ursache von Autoimmunerkrankungen ist trotz intensiver Forschung weiterhin unklar“, so Roland Bauer von der Sekos in Gelnhausen. „Nach einer anerkannten Hypothese können Autoimmunerkrankheiten durch eine genetische Disposition in Kombination mit äußeren Einflüssen entstehen“, sagt Bauer.

Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, die zu einer chronischen Entzündung der

Schilddrüse führt. Bei dieser Erkrankung wird Schilddrüsengewebe durch T-Lymphozyten zerstört. „Auf Dauer entsteht in der Folge eine Schilddrüsenunterfunktion.“

Schilddrüsenunterfunktion und Glutenintoleranz werden thematisiert

„Hashimoto-Thyreoiditis ist eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen des Menschen und die häufigste Ursache der primären Schilddrüsenunterfunktion“, erklärt Bauer. Zöliakie ist eine

Glutenunverträglichkeit, die Merkmale einer Allergie und einer Autoimmunerkrankung aufweist. „Hierbei kommt es zur chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut aufgrund einer Überempfindlichkeit gegen Bestandteile von Gluten, dem in vielen Getreidesorten vorkommenden Klebereiweiß.“ Die Unverträglichkeit sei zum Teil erblich bedingt, bleibe lebenslang bestehen und könne derzeit nicht ursächlich behandelt werden.

„Alle, die an einer dieser Erkrankungen oder einer anderen

Autoimmunerkrankung leiden und sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, können Kontakt aufnehmen mit der Ansprechpartnerin der Gruppe“, lädt Roland Bauer interessierte Betroffene und Angehörige zu diesem neuen Angebot der Sekos ein. Die Gruppenleiterin ist erreichbar unter Telefon 0170/4707943. Auch die Sekos selbst kann Informationen geben. Das Büro der Kontaktstelle in Gelnhausen ist erreichbar unter Telefon 06051/4162 sowie 4153, außerdem per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

GT, 29.11.2016

Neuer Termin

Der am 17. November ausgefallene Vortrag zum Thema „Trauer“ der Sekos Gelnhausen wird am Dienstag, 6. Dezember, in den Räumlichkeiten in der Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen nachgeholt. Im Mittelpunkt stehen die verschiedenen Aspekte von Trauer.

GNZ, 06.12.2016

Beratung zur Naturheilkunde

Gelnhausen (re). Der nächste öffentliche Termin der Beratungsstelle für Naturheilkunde (BfN) findet am Mittwoch, 14. Dezember, von 10 bis 12.30 Uhr in den Räumen der Sekos in der Gelnhäuser Bahnhofstraße statt. Die verantwortliche Heilpraktikerin Marianne Sgorsaly beantwortet Fragen zu Möglichkeiten und Therapieformen der Naturheilkunde sowie zu der Suche nach Therapeuten und zu finanziellen Erstattungsmöglichkeiten.

In Zusammenarbeit mit der Sekos verfolgt die BfN das Ziel, fundierte Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. In einem persönlichen Gespräch können sich Interessierte unverbindlich und auf freiwilliger Spendenbasis zu allen Fragen rund um eine naturheilkundliche Behandlung informieren. Eine Behandlung findet in der Beratungsstelle nicht statt.

Die Beratungsstelle steht einmal im Monat den Ratsuchenden in Sachen Naturheilkunde zur Verfügung. Die 30-minütige Beratung erfolgt nach persönlicher Terminvergabe und ist kostenfrei. Um Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de wird gebeten.

GNZ, 30.11.2016

Zum Umgang mit Trauer

Vortrag am Dienstag,
6. Dezember

Gelnhausen (re). Der für 17. November geplante Vortrag zum Umgang mit Trauer, der wegen Erkrankung der Referentin ausfallen musste, wird am Dienstag, 6. Dezember, nachgeholt. Das teilt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen mit.

Der Vortrag findet nun am 6. Dezember um 19 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen in der Bahnhofstraße 12 statt. Die Trauerbegleiterin Sabine Gunia spricht über Gefühle, Reaktionen und Veränderungen auf dem Weg der Trauer, über Trauerphasen, Wege des Umgangs, Rituale sowie den gesellschaftlichen Umgang mit Trauer.

Abschiede – gewollte oder ungewollte – gehören wesentlich zum Leben dazu. Manchmal ändert sich das Leben von einem Augenblick zum nächsten, die Welt scheint still zu stehen, so auch beim Tod eines nahe stehenden Menschen. Trauer hat viele Facetten, und die Art und Schwere einer Trauersituation beim Verlust eines lieben Menschen ist so unterschiedlich wie Menschen voneinander verschieden sind. Gefühle wie Ohnmacht und Ausweglosigkeit entstehen in der Trauer ebenso wie bei anderen schweren Lebenskrisen oder Schicksalsschlägen. Zum Trauerprozess gehören Fragen wie die, wie es weitergehen kann, welche Bewältigungsstrategien hilfreich sind und welche Lebenseinstellungen helfen können, mit dem Leid umzugehen. Jede Trauerarbeit ist ein individueller Prozess der Reifung und Selbstwerdung. In ihrem Vortrag wird Gunia ausführlich auf die verschiedenen Aspekte von Trauer eingehen sowie für anschließende Gespräche und Diskussionen zur Verfügung stehen. Um Anmeldung für den Vortrag wird unter Telefon 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail gebeten an info@sekos-gelnhausen.de.