

Was tun, wenn der Partner geht?

Selbsthilfe in der SEKOS

Gelnhausen. Trennung und Scheidung markieren einen gravierenden Einschnitt ins Leben. Unter Umständen wird über Nacht ein gemeinsames Lebenskonzept, dass über mehrere Jahrzehnte einer Ehe bestand, aufgegeben. Hinzu kommen Verletzungen, die Kränkung, verlassen zu werden. Mit dem Partner verschwinden oft auch gemeinsame Freunde, so dass der/die frisch Getrennte vor dem Nichts steht. 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 Stadium des Trennungsprozesses befinden. Die der SEKOS angeschlossene Selbsthilfegruppe Trennung/Scheidung setzt sich ausei-

nander mit den Sorgen und Problemen, 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. Verschwiegenheit ist in dem vertraulichen Gesprächsrahmen selbstverständlich. In den gemeinsamen Gesprächen soll Erlebtes verarbeitet und wieder Boden unter den Füßen gewonnen werden.

Die Gruppe trifft sich am zweiten und vierten Montag des Monats um 20 Uhr in der SEKOS, Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Ansprechpartnerin der Gruppe unter Telefonnummer 06053/2706 und bei der SEKOS Gelnhausen, Telefonnummer 06051/4163.

Wenn die Nahrung zu Problemen führt

Birgit Bonin referiert in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen über gute Ernährungsformen

Gelnhausen (re). Die Diplomsportpädagogin und Heilpraktikerin Birgit Bonin referiert am Dienstag, 19. September, um 19 Uhr zu Histamin- und Glutenunverträglichkeit in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Die Intoleranz gegenüber Nahrungsmitteln und den darin enthaltenen Substanzen hat in den vergangenen Jahren zugenommen. Am Beispiel der Intoleranz gegenüber Histamin und Gluten wird in

dem Vortrag dargestellt, welche Ursachen zugrunde liegen können und welche Vorhaben erfolgen müssen, damit Prozesse im Organismus in Harmonie ablaufen können.

Histamin spielt eine zentrale Rolle bei allergischen und Entzündungsreaktionen des Körpers. Es ist an der Abwehr körperfremder Stoffe beteiligt. Gluten ist ein Protein, das in den meisten Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Hafer und Gerste enthalten ist. Im Gegensatz

zu Histamin hat es keine Relevanz für Prozesse, die der Gesundheit dienen. Im Gegenteil: Es werden immer mehr schädigende Wirkungen benannt. In beiden Fällen wird die Vermeidung aller Nahrungsmittel empfohlen, die diese Substanz beinhalten.

Das Seminar soll auf eine Ernährungsweise aufmerksam machen, die speziell auf die Situation des Einzelnen ausgerichtet ist. Außerdem integriert diese Form Pflanzen

und Kräuter, die helfen, Histamin und Gluten aus dem Organismus auszuscheiden, sodass die Unverträglichkeitsreaktion nicht auftritt.

Die Referentin Bonin arbeitet seit 17 Jahren selbstständig. Davor war sie neun Jahre in der stationären medizinischen Rehabilitation in der Sporttherapie tätig. Der Vortrag ist kostenfrei. Vorherige Anmeldungen unter Telefon 06051/4162, -4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Lachyoga bei der Sekos

Am Donnerstag,
12. Oktober

Gelnhausen (re). Im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“ veranstaltet die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen am Donnerstag, 12. Oktober, um 19 Uhr eine Lachsession mit der Lachyogaleiterin Ingrid Simon.

Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Dabei soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches soll in echtes Lachen übergehen. Die Übungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen. Über den Augenkontakt und spielerische Elemente soll es den Menschen erleichtert werden, vom zunächst willentlichen in das freie Lachen und in einen Zustand kindlicher Verspielt-heit zu gelangen.

Die Ergebnisse der Forschung deuten darauf hin, dass Lachen gesund ist und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Demnach werden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem wird gestärkt. Auch wird der Sauerstoffaustausch im Gehirn erhöht, das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Lachen kann auch helfen, Stress abzubauen.

Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Selbsthilfe für Hochsensible

Aufbau einer
neuen Sekos-Gruppe

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer hochsensiblen Persönlichkeit. Hochsensibilität ist ein Thema, dem seit den 90er Jahren vermehrt Beachtung geschenkt wird. Die US-Psychologin Elaine N. Aron betont, dass es sich nicht um eine psychische Störung oder gar eine Krankheit handelt, sondern vielmehr um ein vererbtes Persönlichkeitsmerkmal. Kennzeichnend für Hochsensibilität ist, dass Betroffene Sinnesreize viel eingehender wahrnehmen, sie deutlich intensiver verarbeiten und entsprechend auch stärker auf diese Reize reagieren als der Durchschnitt der Bevölkerung. Unterschieden wird in sensorisch hochsensible Menschen mit einer besonders feinen Sinneswahrnehmung, in emotional hochsensible Menschen, die besonders auf Feinheiten im zwischenmenschlichen Bereich reagieren, und kognitiv hochsensible Menschen mit einem starken, intuitiven Verständnis für Logik.

Interessenten an der neuen Selbsthilfegruppe werden gebeten, sich telefonisch (06051/4163) oder per E-Mail (info@sekos-gelnhausen.de) mit der Kontaktstelle in Verbindung zu setzen.

Wege aus dem Suchtverhalten

Gelnhausen. Laut der Drogenbeauftragten der Bundesregierung konsumieren 9,5 Millionen Menschen in Deutschland Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Etwa 1,3 Millionen Menschen gelten als alkoholabhängig. Am 24. Oktober referiert Ulrich Bernhard um 19.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, zum Thema Alkoholsucht. Bernhard ist im Bundesvorstand der Guttempler und in der Suchtberatung der Guttempler Hessen tätig. In seinem Vortrag geht Herr Bernhard darauf ein, wie Menschen in eine Alkoholsucht gelangen und welche Konsequenzen dies für sie und ihre Angehörigen hat. Der Vortrag ist kostenfrei, bitte melden Sie sich bei der Sekos-Gelnhausen an unter 06051 4162 / 4163.

SEKOS Gelnhausen

Ernährung bei schweren Erkrankungen

Gelnhausen. Vortrag von Nora Laubstein, Heilpraktikerin, in der SEKOS-Gelnhausen am Montag, 3. Juli, um 19 Uhr.

Bei einer Vielzahl von schweren Erkrankungen kann über die Ernährung ein gewisser Einfluss auf den Krankheitsverlauf genommen werden. Vielen ist zum Beispiel die Hühnersuppe bei schweren Erkältungen und grip-palen Infekten bekannt. Es gibt verschiedene Arten des Fastens. Mangelerscheinungen können über die Ernährung ausgeglichen werden und die Energie des Körpers kann gestärkt werden. Spezifische Ernährungsformen lindern Gelenkerkrankungen oder Gicht. Sowohl bei Stö-

rungen des Fettstoffwechsels, Diabetes und vielen anderen Erkrankungen, als auch auf das Wohlbefinden kann über die Ernährung Einfluss genommen werden.

In ihrem Vortrag wird Frau Laubstein auf verschiedene Aspekte der Linderung und zur Förderung von Gesundungsprozessen bei schweren Erkrankungen eingehen. Der Vortrag ist kostenfrei und findet statt in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Interessenten werden gebeten, sich telefonisch unter 06051/4162 / 4153 oder per Mail an info@sekos-gelnhausen.de anzumelden.

Selbsthilfe bei Leukämie, Morbus Hodgkin und Lymphomen

Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen

Gelnhausen. Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit bösartigen Erkrankungen des blutbildenden Systems wie Leukämie, Lymphomen, Plasmozytom etc. trifft sich am Samstag, 28. Oktober, um 14 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12.

Bei Morbus Hodgkin handelt es sich um einen bösartigen Tumor des Lymphsystems. Lymphome sind Krebserkrankungen, bei denen Lymphzellen bösartig erkranken. Es gibt verschiedene Arten von Lymphomen, die nach der betroffenen Zellart und dem

Verlauf der Erkrankung unterschieden werden. Auch die chronisch lymphatische Leukämie wird zu den malignen Lymphomen gerechnet. Unter der Bezeichnung „Non-Hodgkin-Lymphome“ wird eine Vielzahl bösartiger Erkrankungen des lymphatischen Systems zusammengefasst.

Die neue Gruppe wird generationsübergreifend, Jung und Alt sowie Angehörige sind herzlich willkommen. Interessent/innen nehmen bitte Kontakt auf mit der SEKOS unter

Tel. 06051 4163 oder per Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Für Menschen mit Borderline-Störung

Selbsthilfegruppe

in Gelnhausen

Gelnhausen. Regelmäßig 14-tägig freitags um 17.30 Uhr trifft sich die Selbsthilfegruppe Regenbogen, Gruppe für Menschen mit einer Borderline Störung, in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und/oder die Diagnose „Borderline“ beziehungsweise „instabile Persönlichkeitsstörung“ erhalten haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Ansprechpartnerin der Gruppe, Martina, unter Telefon 0176/30642702 auf oder mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Telefon 06051 4163, E-Mail info@sekos-gelnhausen.de.

Die Selbsthilfegruppe ist für

beide Geschlechter offen, Vertraulichkeit ist oberstes Gruppenprinzip. Die Selbsthilfegruppe nutzt ein Therapiemanual, das auf der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) basiert, um sich über die Erkrankung zu informieren und diese zu bearbeiten. Sinnvolle Umgangsweisen können erlernt werden, in der Gruppe ist Raum, um sich hierüber auszutauschen.

Die Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie. Die Bereitschaft zur konstruktiven Auseinandersetzung mit der Erkrankung und der Willen zur persönlichen Weiterentwicklung werden von jedem Interessenten vorausgesetzt.

Mit Trennungsschmerz umgehen

Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt Betroffene in Lebensfragen

Gelnhausen (re). Eine Trennung oder Scheidung markiert einen gravierenden Einschnitt ins Leben eines Menschen. Unter Umständen wird über Nacht ein gemeinsames Lebenskonzept, das über mehrere Jahrzehnte einer Ehe bestand, aufgegeben. Die der Selbsthilfekontaktstelle angeschlossene Selbsthilfegruppe Trennung/Scheidung setzt sich zweimal im Monat mit den Sorgen und Problemen auseinander, die im Zuge der Auflösung einer Partnerschaft entstehen.

Es war die Liebe auf den ersten Blick. Viele Jahre lang sind die beiden ein glückliches Paar, doch irgendwann funktioniert die Beziehung nicht mehr so wie sie es früher

einmal getan hat: eine Trennung ist unabdingbar. Ein Szenario, das vielen Menschen sicherlich bekannt vorkommt.

Trennungen und Scheidungen sind oftmals sehr schmerzlich für die Betroffenen. Hinzu kommen können Verletzungen sowie die Kränkung, von einer geliebten Person verlassen zu werden. Mit dem Partner verschwinden oft auch gemeinsame Freunde, sodass der frisch Getrennte zumeist vor dem Nichts steht. Es entwickelt sich eine völlig neue Lebenssituation, deren Perspektiven erst einmal für sich selbst erarbeitet werden wollen.

Dabei hilft es oftmals schon, die eigene Situation aus der Sicht derer zu sehen, die sich bereits in einem fortgeschrittenen Stadium des Tren-

nungsprozesses befinden. In der Selbsthilfegruppe finden Teilnehmer Gleichbetroffene, die noch zuhören, wenn andere mit ihren Sorgen kein offenes Ohr mehr finden. Verschwiegenheit ist in dem vertraulichen Gesprächsrahmen gegeben. In den gemeinsamen Gesprächen soll Erlebtes verarbeitet und wieder Boden unter den Füßen gewonnen werden.

Die Gruppe trifft sich an jedem zweiten und vierten Montag des Monats um 20 Uhr in den Räumen der Sekos in der Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen. Weitere Informationen erhalten Interessierte bei der Ansprechpartnerin der Gruppe unter Telefon 06053/2706 sowie bei der Sekos Gelnhausen unter Telefon 06051/4163.

Vortrag über Spielsucht

Am Dienstag, 28. März

Gelnhausen (re). Gregor Madzgalla, Sozialpädagoge von der Fachstelle für Glücksspielsucht der Caritas Fulda, hält am Dienstag, 28. März, um 19 Uhr einen Vortrag in der Selbsthilfekontaktstelle (Bahnhofstraße 12). Er referiert zum Themenkomplex Spielsucht, zu Verläufen, verschiedenen Aspekten wie den finanziellen Problemen, Gefühlen wie Wut und Scham, sozialen und gesellschaftlichen Schwierigkeiten und therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten. Neben dem Glücksspiel wird auch der pathologische PC- und Internetkonsum ein weiterer Schwerpunkt des Vortrags sein. Unter anderem werden mögliche Entstehungsursachen dargestellt, potenzielle negative Folgen und Gefahren thematisiert sowie Beratungs- und Behandlungsangebote aufgezeigt. Der Vortrag wird von der Selbsthilfekontaktstelle angeboten. Anmeldungen unter 06051/4162 und 4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Neue Gruppe im Aufbau

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen, denen ein Organ transplantiert wurde. Generell haben Organübertragungen gute Erfolgsaussichten, 88 Prozent der transplantierten Nieren funktionieren nach einem Jahr noch gut, nach fünf Jahren sind es 74 Prozent; die Werte bei anderen Organen sind geringfügig niedriger. Das übertragene Organ kann funktionieren wie ein eigenes, gesundes Organ. Die betreffende Person kann wieder in ihren Job zurückkehren. Für die transplantierten Menschen wird die Behandlung mit Immunsuppressiva nötig, die die körpereigene Abwehr unterdrücken und die Häufigkeit von Abstoßungsreaktionen reduzieren. Die herabgesetzte Immunabwehr erhöht das Risiko, an Infekten zu erkranken. Nach einer Organtransplantation können Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Störungen der Nierenfunktion entstehen. Interessenten für die neue Gruppe können sich bei der Sekos unter Telefon 06051/4163 oder via E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de melden.