

# Viel Lob für die Mutmacher

Frühlingsfest der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen: Gruppen präsentieren ihr Angebot

**Gelnhausen** (mya). Swing- und Jazzmusik von Peter Glessing und seiner Band begrüßte die Gäste des bunten Frühlingsfestes der Sekos Gelnhausen. Die Sonne strahlte aus den großen Fenstern und schien direkt auf den großen farbenprächtigen Blumenstrauß, den später einer der Ehrengäste erhalten sollte. Dieser Nachmittag widmete sich ganz der seelischen Gesundheit der Mitmenschen. Im Fokus standen besonders die Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, wozu eine neue Familienselbsthilfegruppe in Planung ist.

„Die Familienangehörigen sind sehr wichtig“, betonte Dr. Roland Bauer, Leiter der Kontaktstelle der Sekos Gelnhausen. Für dieses Thema konnten sie Waldemar Lenhardt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an den Main-Kinzig-Kliniken, als kompetenten Referenten gewinnen. Während der gesamten Veranstaltung präsentierten sich Selbsthilfegruppen an 16 Informationsständen. Parkinson, Angst und Depression, Hörgeschädigte,

Schnarchen und Schlafapnoe, Lungenemphysem, Guttempler als Hilfe für Suchtkranke, Blasenkrebs, Waymaker für hochsensible Personen, Alzheimer und Epilepsie sind einige der 80 Gruppen, die die Region anzubieten hat. Etwa 1400 Betroffene nehmen am Angebot teil. Eine der größten Gruppen bilden die Osteoporose und die Frauenselbsthilfe nach Krebs, berichtete Bauer. Außerdem stellten sich auch

der Behindertenrat, die unabhängige Beschwerdestelle der Psychiatrie und der Malteser Hilfsdienst mit eigenen Informationsständen vor. Daneben wurde Yvonne Zednics „Soda“ bekannt gemacht, die sich um die Betreuung älterer Menschen kümmert und dafür den Hessischen Elisabeth-Preis erhielt.

Bettina Müller, Bundestagsabgeordnete und Mitglied im Gesundheitsausschuss, lobte in ihrer Begrü-

ßungsrede alle Mitarbeiter, die jemanden im Krankheitsverlauf Mut geben würden. Landrat Thorsten Stolz rühmte den gesellschaftlichen Zusammenhalt im Main-Kinzig-Kreis und wie die Sekos einen unverzichtbaren Beitrag dazu leistete. Bürgermeister Daniel Glöckner stützte den Helfern an den verschiedenen Informationsständen einen Besuch ab und lobte ihre Arbeit. Als letzte Referentin trat Anke Sager ans Rednerpult. Die erfahrene Leitende Oberärztin der Fachklinik für Neurologie am Medi Reha-Zentrum Bad Orb klärte die Besucher über das wichtige Thema „Schlaganfall“ auf.

Die Sekos hatte letztes Jahr zwei Todesfälle zu beklagen, erklärte der Vorsitzende Ole Schön in seiner Begrüßungsansprache und wies damit auf die ehemalige Vorsitzende Anni Koch und den ehemaligen stellvertretenden Vorsitzenden Horst-Jürgen Rätzmann hin. An diese beiden guten Kollegen wurde während des Festes speziell gedacht. Die Sekos engagierte sich auch für die Barrierefreiheit, so Schön und wies auf den Treppenlift am Bahnhof hin.



Ehrengäste (von links): Ole Schön (Vorsitzender), Landrat Thorsten Stolz, Bettina Müller, Ingrid Janßen (ehrenamtliche Geschäftsführerin), Holger Weigel (Beauftragter für Finanzen), Dr. Siegfried Giernat (Beisitzer im Vorstand) FOTO: ARDALAN

## Erkrankung des Verdauungssystems Vortrag über das Reizdarmsyndrom

Gelnhausen. Das Reizdarmsyndrom, Vortrag am 12. April in der Sekos Olaf Schmidt, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Gastroenterologie (Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen) am MVZ Gelnhausen, referiert am Donnerstag, 12. April, um 19 Uhr zum Reizdarmsyndrom in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12.

Das Reizdarmsyndrom ist eine sehr häufige Erkrankung des Verdauungssystems. Schätzungen zufolge sind bis zu 10 Pro-

zent der Bevölkerung betroffen, also allein in Deutschland mehr als fünf Millionen Menschen. Zu den Symptomen gehören Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen. Etwa jeder zweite Betroffene sucht wegen der Beschwerden den Arzt auf. Der Vortrag wird sich mit den Ursachen des Krankheitsbilds befassen, Diagnostik und Therapie erläutern und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse beleuchten. Im Anschluss steht Ihnen Olaf Schmidt für Fragen und zur Diskussion zur Verfügung.

## Selbstbestimmte Patienten

**Gelnhausen.** Der Gesetzgeber in Deutschland setzt auf den mündigen Patienten, stärkt Informations- und Dokumentationspflicht und unterstützt Prävention und Selbsthilfe.

Doch es stellt sich bei all dem die Frage: Was muss ein erkrankter Mensch heute alles wissen? Über welche Veränderungen im Gesundheitsbereich sollte er/sie informiert sein?

Der kostenlose Vortrag zu diesem Thema von der Heilpraktikerin Nora Laubstein findet am Donnerstag, 25. Januar, um 18.30 Uhr in der Sekos (Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen), Bahnhofstraße 12 statt. Um Anmeldung unter Telefon 06051/4162/4163 oder an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) wird gebeten.

## Vortrag zu Co-Abhängigkeit

Am Dienstag, 6. März

**Gelnhausen (re).** Ulrich Bernhard, Suchtbeauftragter des Bundesvorstands der Guttempler, referiert am Dienstag, 6. März, ab 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, zu Co-Abhängigkeit in Familien. In seinem Vortrag erläutert er die Situation von Angehörigen Suchterkrankter, ihre besondere Problematik und zeigt Lösungswege auf. Suchtprobleme in der Familie oder im Freundeskreis betreffen nicht nur den Abhängigen, sondern alle ihm nahestehenden Menschen. Leider gibt es nur wenig Angebote der Suchtselbsthilfe, die sich speziell an Angehörige richten. Der Suchtkranke und seine Familie sind stärker miteinander verzahnt, als gemeinhin angenommen wird. Konsequentes Verhalten des Angehörigen muss erlernt und dem Suchtkranken müssen Grenzen gesetzt werden.

In Selbsthilfegruppen können sich Betroffene Unterstützung holen, unabhängig davon, ob der betroffene Partner bereit ist, die Gruppenabende auch zu besuchen. Anmeldungen bei der Sekos unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

# Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Waymaker bei der Sekos

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit. Innere Freiheit – Die Verarbeitung wichtiger Lebensereignisse kann auf eine konstruktive Weise erfolgen, die einen stärkt und zu neuen Einsichten verhilft, sie kann aber auch zu Gefühlen der Enttäuschung und Resignation führen.

Die Auseinandersetzung mit psychischen Erkrankungen im Hinblick auf belastende Erfahrungen und das Verhältnis zum sozialen Umfeld sind wichtige Themen in der Gesprächsgruppe Waymaker –

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit. In der neuen Gruppe wollen wir in Gesprächen nach Wegen suchen, geistig unabhängig und frei zu sein von Belastungen der Vergangenheit. Hierzu ist es oft nötig, auch gegen den Strom zu schwimmen und sich frei zu machen von den Meinungen und Sichtweisen anderer Menschen und von ihren Bildern von uns. Interessentinnen und Interessenten nehmen bitte Kontakt auf mit der Sekos Gelnhausen, Telefon 06051/4162/4163 oder per Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

## Blasenkrebs - Vortrag in der SEKOS

Am Donnerstag, 14. Juni, in Gelnhausen

**Gelnhausen.** Vortrag von Dr. Jannika Heinzmann, Oberärztin der Klinik für Urologie und Kinderurologie, am Donnerstag, 14. Juni, um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12.

Das Blasenkarzinom ist der fünfthäufigste Krebs des Menschen und damit eine nicht zu verachtende Erkrankung unserer Zeit. Es gibt, neben der genetischen Veranlagung, eine Reihe von (Schad-) Stoffen,

welche uns heute als auslösende Faktoren für die Entwicklung eines Blasenkrebses bekannt sind. Wir möchten einen kleinen Überblick geben über Symptome und Warnsignale, Vorsorge und Krebserkennung sowie die Erläuterung von Diagnose und Therapie. Nicht jeder Blasenkrebs ist gleich und die meisten Tumoren sind oberflächlich und als „harmlos“ einzustufen. Zwei bis fünf Prozent aller Tu-

moren sind jedoch hoch aggressiv und bedürfen einer radikalen chirurgischen Therapie. Was bedeutet also die Diagnose Blasenkrebs, wie sind die einzelnen Stadien einzuschätzen und welche Therapieoptionen gibt es?

Für diesen kostenlosen Vortrag melden Sie sich bitte an bei der Sekos-Gelnhausen, Telefon 06051 4162 / 4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

# Selbsthilfe für Hochsensible

Treffen am 28. Mai

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen trifft sich alle 14 Tage in der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) in der Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen. Das nächste Treffen ist am Montag, 28. Mai, um 19 Uhr. Hochsensibilität ist ein Thema, dem seit den 90er-Jahren vermehrt Beachtung geschenkt wird. Kennzeichnend ist, dass Betroffene Sinnesreize viel eingehender wahrnehmen, sie deutlich intensiver verarbeiten und entsprechend auch stärker auf diese Reize reagieren als der Durchschnitt der Bevölkerung. Die Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen ist offen für neue Interessenten, insbesondere für Teilnehmer, die an einer dauerhaften Mitarbeit in der Gruppe interessiert sind. Kontakt unter 0151/17571908.

# Von Mobbing und Bossing

Vortrag am 8. Februar  
in der Sekos

**Gelnhausen** (re). Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen können von „Mobbing“ und von „Bossing“ – der Variante, bei der das Mobbing vom Chef ausgeht – betroffen sein. Zu diesem Themenkomplex referiert Diplom-Psychologe Philipp Dörr, erfahrener Mensch mit körperlicher Einschränkung, am Donnerstag, 8. Februar, um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle, Bahnhofstraße 12, in Gelnhausen. In dem Vortrag werden beide Themen zunächst eingeführt und deren Bedeutung erläutert. Im Anschluss geht es um Mobbing bei Menschen mit körperlichen Einschränkungen und die Besonderheit des Umgangs damit. Am Ende werden mögliche Lösungsstrategien für beide beteiligten Parteien besprochen und die Möglichkeit für Klärung offener Fragen gegeben. Alle Interessierten sind eingeladen. Um Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) wird gebeten.

# Auswege aus der Belastungsspirale

Tinnitus, Hyperakusis, Schwindel und Co.

**Gelnhausen.** Jedes Jahr bekommt ein halbes Prozent der Bevölkerung Deutschlands einen Tinnitus, die Zahl der Betroffenen schätzt man bei 3 Millionen Menschen, darunter zunehmend auch jüngere Leute.

Oft sind die Ohrgeräusche sehr quälend und mindern Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, ein Teufelskreis, aus dem es oft nur mit äußerer Hilfe ein Entrinnen gibt.

In dem Vortrag geht es um eine verständliche Erklärung des Hörvorganges und damit zusammenhängender Mechanismen. Über Hilfe zur Selbsthilfe sollen Möglichkeiten gemeinsam erarbeitet werden, der erlebten Hilflosigkeit zu

entkommen.

Ein Videobeitrag, der einige Erklärungsversuche zur Ursache der Ohrgeräusche aufzeigt, steht am Schluss der Veranstaltung.

Der Referent ist langjähriger Tinnitus-Betroffener, Mitglied des Initiativkreises einer Selbsthilfegruppe und zertifizierter Tinnitus-Berater der Deutschen Tinnitus Liga.

Alle Betroffenen und deren Angehörige sind herzlich eingeladen. Der Vortrag findet am 24. Mai um 19 Uhr in der Sekos (Selbsthilfekontaktstelle), Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen statt.

Wir bitten um Anmeldung unter Tel. 06051-4162/ 4163 oder [ainfo@sekos-gelnhausen.de](mailto:ainfo@sekos-gelnhausen.de).

## Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte

**Gelnhausen.** Wer nicht gut hört, ist schnell ausgegrenzt, kann nur in reduziertem Umfang an Gesprächen, Gesellschaften etc. teilnehmen. So entsteht die Tendenz, sich zurückzuziehen. Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, Informationen einzuholen, Vorträ-

ge anzubieten aber auch Verständnis, Solidarität und gegenseitige Unterstützung zu erfahren. Interessenten und Angehörige nehmen bitte mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen Kontakt auf unter der Telefonnummer 06051-4162/4163, E-Mail: [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

## Vortrag „Schlaganfall und Aphasie“

Am Dienstag, 26. Juni

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen bietet am Dienstag, 26. Juni, in ihren Räumen ab 19 Uhr einen Vortrag zum Thema „Schlaganfall und Aphasie“ an. Drei junge Frauen aus Schlüchtern werden aus eigener Erfahrung berichten, wie es sich anfühlt, mit einer Aphasie zu leben. Sie werden begleitet von der Leiterin des Aphasiker-Zentrums Bad Orb, Birgit Klug. Eine Aphasie ist eine Sprachstörung, die durch eine plötzlich auftretende Schädigung des Sprachzentrums im Gehirn entsteht, in 80 Prozent der Fälle durch einen Schlaganfall, durch einen Unfall mit Kopfverletzung oder Hirntumore in diesem Bereich. Die Sprachstörung beeinträchtigt den Zugriff auf die Bedeutung der Wörter, Gedanken können zwar gedacht, aber nicht in Worte gefasst und ausgesprochen werden. In der Sprachtherapie in einer logopädischen Praxis müssen die Betroffenen mühsam die verlorene Sprache neu erlernen oder Verschlüttetes freilegen. Es erfordert viel Motivation, täglich zu Hause das Erlernte zu üben und zu festigen. Der Vortrag ist kostenfrei. Für die Teilnahme wird um eine Anmeldung bei der Sekos unter Telefon 06051/4162 und -4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) gebeten.

## Vortrag zu „Demenz und Pflege“

**Gelnhausen** (re). Am Donnerstag, 23. August, findet um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, ein Vortrag zum Thema „Demenz und pflegende Angehörige“ statt. Referentin ist Gabriele Karadeniz vom Tagespflegeprojekt „SOWIE DAheim“ des Main-Kinzig-Kreises. Sie möchte mit Betroffenen, Angehörigen und Interessenten über die Erkrankung und den Umgang mit Demenzerkrankten sprechen und informiert zu Krankheitsformen und -verlauf. Demenzkranke sind für Außenstehende oft nicht zu verstehen und fordern viel von den Menschen, die sie pflegen und betreuen. Der Alltag ist für die Angehörigen sehr anstrengend und belastend, sie fühlen sich oft hilflos und überfordert. Der Vortrag ist kostenlos. Um eine Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) wird gebeten.

## Unterstützung für Angehörige von Erkrankten

### Neue Selbsthilfegruppe

**Gelnhausen (re).** Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.

Betroffene sind mit erheblichen Einschränkungen und Problemen konfrontiert. Oft sind es Fragen zum Umgang mit der erkrankten Person, zu denen sie sich mit anderen Betroffenen und Experten austauschen möchten. Im Engagement für den Erkrankten stellen Angehörige häufig ihre eigenen Bedürfnisse hinten an, soziale Kontakte können nicht mehr hinreichend gepflegt werden, und es fehlt an Möglichkeiten, die Belastungen dieser besonderen Lebenssituation zu kommunizieren. Hilfreich ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, die die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch bietet. Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Angehörige. Interessenten nehmen Kontakt mit der Sekos per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) oder per Telefon unter 06051/4163 auf.

## Vortrag über Angst und Depressionen

**Gelnhausen (re).** In der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen gibt es am morgigen Dienstag um 19 Uhr in der Bahnhofstraße 12 einen Vortrag zum Thema „Angst und Depressionen“. Referentin ist Biljana Zafirovska, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Leiterin der Psychiatrischen Institutsambulanz Gelnhausen. Zunächst wird Zafirovska erläutern, was eine Angsterkrankung ist und worin der Unterschied zwischen „normalen“ und krankhaften Ängsten besteht. Die Ärztin wird darstellen, welche Ängste besonders häufig vorkommen und welche Menschen betroffen beziehungsweise anfällig für Angsterkrankungen sind. Darüber hinaus wird sie über begleitende körperliche Missempfindungen sowie die Möglichkeiten der Behandlung sprechen. Im Besonderen wird die Ärztin auf die Depression eingehen und diese als eigenständige Krankheit gegenüber der Traurigkeit abgrenzen. Die Ursachen, Auslöser, Beschwerden und Therapiemöglichkeiten sind ebenfalls Inhalt des Vortrags. Der Vortrag ist kostenlos. Um eine Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) wird gebeten.