

Hilfe übers Gesundheitssystem hinaus

Jahreshauptversammlung der Selbsthilfekontaktstelle

Gelnhausen. Der Trägerverein der Sekos Gelnhausen, die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig, hatte zur sehr gut besuchten Jahreshauptversammlung geladen.

Bei der Versammlung begrüßte der Erste Vorsitzende Ole Schön die Anwesenden und berichtete von den Aktivitäten der Kontaktstelle und des Trägervereins in den Jahren 2018 und 2019. Neben den Informationen zum Kerngeschäft der Sekos, das unter anderem die Unterstützung von Selbsthilfegruppen, die Beratung von Selbsthilfe-Interessierten und Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen umfasst, wies Ole Schön in seinem Bericht darauf hin, dass der Zugang zur Sekos Gelnhausen seit August des letzten Jahres barrierefrei ist. Durch sparsames Wirtschaften und Unterstützung wurde es möglich, einen Plattformlift im Hauseingang der Bahnhofstraße 12 einbauen zu lassen.

In Kooperation mit dem Begegnungszentrum Hanau /



Holger Weigel, Ole schön, Ingrid Janßen, Dr. Siegfried Giernat, Peter Reitz (Kassenprüfer), Nora Laubstein, Ute Pfaff-Hamann (Kassenprüferin, von links).

Main-Kinzig findet aktuell ein Projekt zur Unterstützung von besonders belasteten Familien statt. Für die Dauer von zwei Jahren werden die Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen gemeinsam mit dem Projekt familienorientierte Selbsthilfe Unterstützungs-, Hilfs- und Selbsthilfeangebote schaffen. Diese Angebote werden etabliert besonders für diejenigen, an die im Gesundheitssystem in der Regel an letzter Stelle gedacht wird, die jedoch häufig einen hohen Hilfebedarf haben, speziell für Familien mit Erkrankten, für Angehörige und pflegende Angehörige, für Kinder

von Erkrankten und Geschwister von erkrankten Kindern.

Bei der Jahreshauptversammlung wurde der Vorstand der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Main-Kinzig neu gewählt. Die aktuellen Mitglieder des Vorstands wurden bei der Wahl einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Der Vorstand umfasst nun: Ole Schön, Erster Vorsitzender; Ingrid Janßen, ehrenamtliche Geschäftsführerin; Holger Weigel, Beauftragter für Finanzen; Nora Laubstein, Beauftragte für Dokumentation; Dr. Siegfried Giernat, Beisitzer.

Virtuelle Selbsthilfegruppe gegründet

Neues Projekt der Gruppe „Schlafapnoe Main-Kinzig“

Gelnhausen (re). Über mangelnde Besucherzahlen kann sich die Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe Main-Kinzig“ zwar noch nicht beklagen. Sie möchte aber einen Schritt in die Zukunft wagen und ihr Hilfsangebot auch an diejenigen richten, die reale Gruppentreffen nicht besuchen können oder wollen. Deshalb haben die Verantwortlichen nun eine „virtuelle Selbsthilfegruppe“ gegründet.

Dabei möchte die Gruppe nach eigenen Angaben nicht einfach nur ein weiteres, anonymes Internetforum oder eine Facebook-Gruppe betreiben. Dort gehe es in der Regel anonym zu, und niemand wisse, ob die dort gegebenen Ratschläge und Informationen seriös seien. An dieser Stelle möchte der Gruppenleiter Holger Weigel ansetzen. Zur virtuellen Gruppe haben nur Personen aus den Kreisen Main-Kinzig, Vogels-

berg, Wetterau und Fulda Zugang. Alle neuen Teilnehmer werden von den Gruppenleitern persönlich in einem Telefonat und per E-Mail kontaktiert. Fragen und Probleme der Mitglieder können auf Wunsch individuell per Mail, per Telefon oder in einer nicht öffentlichen Facebook-Gruppe besprochen werden. Durch die persönliche Kontaktaufnahme kann jeder Gruppenteilnehmer trotz Anonymität sicher

sein, dass keine Fakeprofile angelegt wurden und dass eventuelle Fragen seriös beantwortet werden. Gegen einen geringen Selbstkostenbeitrag von 10 Euro pro Jahr erhalten die Teilnehmer eine regelmäßige erscheinende Patientenzeitschrift, Newsletter, vergünstigte Patientenratgeberbücher, Therapieunterstützung und mehr. Infos erhalten Interessenten auch auf der Internetseite www.selbsthilfe-schlafapnoe.com.

Besondere Lebenssituation

Austauschmöglichkeit für Angehörige

Gelnhausen. Die Sekos Gelnhausen unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.

Angehörige psychisch erkrankter Menschen 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 hintenan, soziale Kontakte können nicht mehr hinreichend gepflegt werden und es fehlt an Möglichkeiten, die Belastungen und Schwierigkeiten dieser besonderen Lebenssituation zu

kommunizieren. Im Alltag fehlt es an entlastenden Momenten, in denen die Angehörigen etwas für sich tun und neue Kräfte sammeln können.

Hilfreich ist in dieser Situation die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, die die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zur wechselseitigen Unterstützung bietet.

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen. Angehörige, die sich für die neue Gruppe interessieren, werden gebeten, sich mit der Sekos Gelnhausen in Verbindung zu setzen (per Mail an info@sekos-gelnhausen.de oder per Telefon, 06051 4163).

Kraftvoll mit Krisen umgehen

Vortrag in der Selbsthilfekontaktstelle am Donnerstag, 12. März

Gelnhausen (re). Am Donnerstag, 12. März, um 19 Uhr gibt Christa Richard einen Einblick in die positive Wirkung des Resilienz-Trainings, das hilft, gelassener den vielfältigen Anforderungen des Alltags zu begegnen. „Wir können zwar nicht verhindern, dass uns Krisen und Schicksalsschläge ereilen, aber wir können Techniken lernen, wie wir wieder zu unserer

inneren Stärke zurückfinden“, betont Richard. Sie ist als Resilienz-Trainerin und Beraterin im betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig und betreibt in Meerholz eine Praxis für Psychotherapie. Anhand von lebensnahen Beispielen wird sie den Zuhörern die „Schutzfaktoren für die Seele“ näherbringen. Sie zeigt Wege auf, verborgene Kräfte zu entdecken und wieder

mehr Freude empfinden zu können. Im Anschluss an den Vortrag, der in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, stattfindet, wird die Referentin für Fragen zur Verfügung stehen.

Die Sekos bittet um Anmeldung für den Vortrag unter Telefon 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Jeden Tag eine neue Schlacht

Zehn Jahre Anonyme Alkoholiker in Gelnhausen

Gelnhausen. Seit zehn Jahren treffen sich die Anonymen Alkoholiker (AA) sonntags um 18.00 Uhr in den Räumen der Sekos Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Am dritten Sonntag des Monats findet ein offenes Meeting mit Angehörigen statt.

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 und sein soziales Umfeld auszutauschen. Aufgrund der modernen medizinischen Begleitung ist es heute nicht so schwer, aus dem nassen Zustand des Alkoholismus heraus zu kommen; Schwierigkeiten tauchen auf, wenn es darum geht, auch auf Dauer trocken bleiben zu können. Nach 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. In der Literatur der AA ist zu lesen, dass jeder Mensch nur die Schlacht von einem Tag schlagen kann. In den Treffen der AA wird vermittelt, was es für den trockenen AA bedeutet, wieder Verantwortung für sich zu übernehmen, denn in den nassen Zeiten ist das Gefühl des Verantwortungsbewusstseins für sich und die Familie verloren gegangen.

Hauptzweck:

Nüchtern bleiben

Wie immer beginnt das Treffen mit der Präambel der AA: „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.“

Treffen der AA in der Region Gelnhausen: Gelnhausen, Bahnhofstraße 12 in den Räumen der Sekos Gelnhausen Sonntag 18.00 – 19.30 Uhr.
Kontakt Heinrich, Tel. 0151 57369048;

Bad Orb, AIAnon, Gruppe für Angehörige von Alkoholikern, Betroffene sind willkommen, Marlene, Tel. 06052-912395;

Bad Soden-Salmünster, Stolzenhalstrasse 19, Maximilian-Kolbe-Haus, Mittwoch 19.30 – 21.00 Uhr. Am ersten Mittwoch des Monats findet in Bad Soden-Salmünster ein offenes Meeting mit Angehörigen statt.

Gruppentreffen abgesagt

Selbsthilfekontaktstelle
bleibt geschlossen

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen arbeitet, zunächst befristet bis zum Ende der Osterferien, mit reduzierten Arbeitszeiten. Wegen der aktuellen Gefährdungssituation des Coronavirus bietet die Sekos derzeit keine persönlichen Beratungsgespräche an. Sämtliche Gruppentreffen und Veranstaltungen in der Kontaktstelle sind, vorläufig befristet bis zum 18. April, ausgesetzt. In der Zeit vom 6. April bis einschließlich dem 18. April bleibt die Kontaktstelle geschlossen.

Selbsthilfe in Zeiten des Coronavirus

Virtuelle Treffen ersetzen persönliche Gespräche bei der Sekos

Gelnhausen (re). Auch die Gruppen der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) sind von der Corona-Pandemie betroffen. Gruppentreffen finden derzeit nicht statt, Selbsthilfe müsse aber auch in der Krise weitergehen, teilt die Sekos mit. Insofern werde virtuelle Selbsthilfe, also die Vernetzung von Be-

troffenen ohne persönliche Treffen, noch wichtiger.

Die Sekos spricht mit Selbsthilfegruppen und fragt nach, wie die einzelnen Gruppen mit dieser Situation umgehen, wo besondere Schwierigkeiten sind. Die Gelnhäuser Kontaktstelle stellt Selbsthilfegruppen Informationen zu medialer

Selbsthilfe zur Verfügung und verweist auf einige überregionale Angebote virtueller Selbsthilfe wie die Mutmachbörse der Seko Bayern.

Die Webseite der Sekos als virtuelle Plattform der Selbsthilfe in den Altkreisen Gelnhausen und Schlüchtern wurde aktualisiert und um Hinweise für Gruppen hinsicht-

lich der aktuellen Gefährdungslage des Coronavirus ergänzt. In den Zeiten eingeschränkter Kontakte ist die Sekos zu den Sprechzeiten montags bis donnerstags von 9 bis 12.30 Uhr und donnerstags von 14.30 bis 17 Uhr unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de erreichbar.

Möglichkeit zum Austausch

Treffen der Selbsthilfegruppe für Eltern psychisch kranker junger Menschen

Gelnhausen. Treffen der Selbsthilfegruppe für Eltern psychisch kranker junger Menschen

die Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen unterstützen den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Eltern von jungen Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Das nächste Gruppentreffen findet statt am Donnerstag, 17. September in der Sekos Gelnhausen in der Bahnhofstraße 12. Interessenten nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Hanau, Telefon: 06181/255500, E-Mail: team@bzhanau-main-kinzig.de oder mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Telefon: 06051/4163, E-Mail info@sekos-gelnhausen.de.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch untereinander, bei Bedarf werden Experten eingeladen.

Co-Abhängigkeit, das stille Leiden im Abseits

Vortrag von Karin Henningsen in der Sekos

Gelnhausen. Die Sekos Gelnhausen lädt ein zu einem Vortrag zum Thema Co- Abhängigkeit am Dienstag, 22. September, um 19 Uhr in die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Bahnhofstraße 12.

Inhalt dieses Vortrages sind Ursache und Entstehung sowie die Merkmale und Eigenschaften einer Co-Abhängigkeit. Es wird auf die Kinder in Suchtfamilien eingegangen sowie das Leben von Erwachsenen Kindern von Süchtigen beleuchtet. Karin Henningsen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunst Coach und Selbst Betroffene, seit Jahren beruflich im Dialog mit Suchtkranken, erläutert eindrucksvoll Genesungschancen und Hilfsangebote aus heutiger Sicht. Beispiele aus der Praxis runden den Theorie teil des Vortrages ab! Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen und zu gemeinsamer Diskussion. Aufgrund der Schutz- und Hygienemaßnahmen zu Covid-19 ist die Teilnehmerzahl für diese Veranstaltung auf zehn Personen beschränkt. Bitte melden Sie sich verbindlich an unter Telefon 06051/4162 oder per Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Gesprächskreis für Frauen

Gelnhausen. In der Selbsthilfegruppe für Frauen wird über Themen wie Krisen in schwierigen Lebenssituationen und Krisen und Konflikte in Partnerschaften gesprochen werden. Thematische Schwerpunkte sind physischer und psychischer Missbrauch in der Partnerschaft, Einsamkeit in der Partnerschaft sowie Trennung und Scheidung. Auch für psychische Probleme, zum Beispiel als Folge destruktiver Beziehungsmuster, bietet der Frauengesprächskreis einen geschützten Raum, in dem Frau zusammen mit Gruppenteilnehmerinnen ihre Situation besprechen und reflektieren kann. Interessentinnen für die neue Selbsthilfegruppen werden gebeten, sich mit der Sekos Gelnhausen in Verbindung zu setzen, Tel. 06051 4163, per Mail an info@sekos.gelnhausen.de.