

Pressespiegel 2021-2

Thema Essstörungen

Gelnhausen. Am Freitag, 1. Oktober, um 10.00 Uhr referiert Barbara Dohmen, Ökotrophologin, Mitarbeiterin der Jugend- und Drogenberatung der Arbeiterwohlfahrt Main-Kinzig, per Videokonferenz bei den Digitalen Hessischen Selbsthilfetagen zu Essstörungen. Informationen zu den Themen der hessischen Selbsthilfetage finden Sie auf der Webseite www.selbsthilfe-in-hessen.de. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail mit den Zugangsdaten.

Neue Selbsthilfegruppe

Für Menschen mit einer Borderlinestörung

Gelnhausen. Im Main Kinzig Kreis gibt es nur wenig Angebote für Borderline. Die Sekos Gelnhausen unterstützt Betroffene, die unter emotionalen Schwierigkeiten und/oder Schwierigkeiten der Impulskontrolle leiden, ergänzend zu der bereits bestehenden Borderlinegruppe, mit dem Angebot einer weiteren Selbsthilfegruppe. Die Selbsthilfegruppe ist kein Therapieangebot, dennoch wird in der Gruppe mit Unterlagen gearbeitet, die Symptome und Verhalten erklären. Dazu werden Skills an die Hand gegeben, um Gefühle zu regulieren oder auszublenden. Interessent/innen nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Telefon 06051/ 4162, E-mail info@sekos-gelnhausen.de

Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“

Gelnhausen. Unsere Treffen sind für alle Betroffenen ab dem ersten Tag der Schwangerschaft. Ebenso sind alle willkommen, deren Verlust schon viele Jahre zurückliegt. In der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder Gelnhausen“ des Vereins „Unsere Sternenkinder Rhein Main e.V.“ ist Raum für diese kurzen, zerbrechlichen Leben früh verstorbener Kinder und für unser Weiterleben als Betroffene. Bei unseren Treffen geht es darum, uns gegenseitig zu unterstützen, zuzuhören und einen Ort zu schaffen, an dem unsere Trauer einen Platz findet. Einen Ort an dem wir Hoffnung und Kraft schöpfen können, Informationen, Anregungen und Stärkung bekommen. Die Teilnahme am monatlichen Treffen bedarf keiner vorherigen Anmeldung und ist kostenlos. Mit der E- Mail Adresse gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de können Sie vor dem Besuch der Gruppe Kontakt aufzunehmen, um die Daten zum Beitritt für das Treffen zu erhalten. Telefonischer Kontakt: Sekos Gelnhausen, 06051 4163.

Multiple Sklerose:

Neue Entwicklungen

Gelnhausen. Über neue Entwicklungen in der Behandlung von Multipler Sklerose und aktuelle Forschungsergebnisse informiert Dr. Stefan Günther aus der Praxis für Neurologie des MVZ Gelnhausen am Mittwoch, 10. November, 19.00 Uhr als Hybridveranstaltung in der der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Im Anschluss an den Vortrag steht Dr. Günther gern für Fragen der Besucher zur Verfügung. Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenfrei. Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen können bis zu 7 Personen vor Ort teilnehmen, der Vortrag wird als Hybridveranstaltung angeboten, die Sie auch online besuchen können. Bitte melden Sie sich bei Interesse an bei der Sekos Gelnhausen, Tel. 06051 4162 bzw. senden Sie uns bitte eine E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de, wir schicken Ihnen dann die Zugangsdaten zur Online-Teilnahme zu.

Trauerhilfe bei frühem Kindstod

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfegruppe „Sternenkinder Gelnhausen“ bietet monatlich eine offene Gesprächsrunde für Betroffene des frühen Kindstodes an, für Menschen, deren Kind, Geschwister oder Enkelkind in der Schwangerschaft, bei der Geburt, kurz nach der Entbindung oder innerhalb der ersten Lebenswochen verstorben ist. Während der aktuellen Pandemie trifft die Gruppe sich abhängig vom Infektionsgeschehen online oder vor Ort in der Sekos Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Die Teilnahme am monatlichen Treffen bedarf keiner vorherigen Anmeldung und ist kostenlos. Kontakt per E-Mail an gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de oder unter Telefon 06051/4163.

Ernährung bei Erkrankungen

Gelnhausen (re). Bei vielen chronischen Erkrankungen kann die bewusste Veränderung der Art und Weise der täglichen Nahrungsaufnahme eine Hilfe sein – darüber spricht Heilpraktikerin Nora Laubstein am Mittwoch, 27. Oktober. Nahrung beeinflusst den Stoffwechsel – da sich chronische Erkrankungen bei jedem Menschen ganz individuell zeigen können, wäre ein ganzheitlicher Ansatz bei der Nahrungsaufnahme von Vorteil, heißt es in der Ankündigung. Dabei wird auch besprochen ob es „die“ allumfassende Diätform gibt. Der kostenfreie Vortrag zu diesem Thema findet um 19 Uhr in der Sekos (Selbsthilfekontaktstelle, Bahnhofstraße 12) statt. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen findet der Vortrag als Hybridveranstaltung statt, bei der bis zu sieben Teilnehmer präsent sind und weitere online zugeschaltet werden können. Die Teilnehmer erhalten nach der Anmeldung die Zugangsdaten. Es wird um eine Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de gebeten.

Gesunde Beziehungen leben lernen

Neueröffnung einer „Co-Dependents Anonymous“-Selbsthilfe-Gruppe in Gelnhausen

Gelnhausen (re). Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, in der sich Menschen von anderen abhängig machen und sich selbst vernachlässigen. Nun gründet sich eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Abhängigkeitsmustern in Beziehungen in Gelnhausen.

Wer Schwierigkeiten hat, Entscheidungen zu treffen, seine Gedanken, Worte und Taten äußerst hart beurteilt und verlegen wird, wenn er Anerkennung, Lob oder

Geschenke erhält, könnte von dieser Beziehungsstörung betroffen sein. Hinweise sind zum Beispiel auch, wenn man die Zustimmung anderer zu eigenen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen höher einschätzt als die eigene Zustimmung und sich selbst nicht als liebenswert und wertvolles menschliches Wesen empfindet.

Co-Abhängige neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen, in Helferrollen zu

geraten und sich als Opfer zu fühlen. Co-abhängiges Verhalten entsteht meist in der Kindheit durch eine Fehlanpassung, um innerhalb eines gestörten Familiensystems überleben zu können. Die Betroffenen zeigen gegenüber missbräuchlichem Verhalten eine hohe Toleranzschwelle. Oft gehen sie Beziehungen mit süchtigen Menschen ein. Durch das Selbsthilfeprogramm können sie lernen, sich allmählich aus ihren Verstrickungen

zu lösen.

Die „Co-Dependents Anonymous“ (CoDA) bilden eine Gemeinschaft, deren Ziel es ist, selbstschädigende Verhaltensmuster abzulegen und gesunde Beziehungen zu entwickeln. Die Gruppen dienen der Selbsthilfe und die Teilnehmer sprechen über ihre Erfahrungen. CoDA-Selbsthilfegruppen sind unabhängig, wesentlicher Bestandteil des Programms ist die Anonymität der Teilnehmer, die nur ihre Vorna-

men nennen. Niemand führt Mitglieds- oder Anwesenheitslisten. So können Betroffene in Versammlungen offen über Probleme sprechen, ohne spätere Bloßstellungen zu befürchten. Wer Interesse hat, an der CoDA Gruppe teilzunehmen, sollte Kontakt mit der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen aufnehmen unter Telefon 06051/4163, info@sekos-gelnhausen.de. Weitere Infos zu CoDA gibt es auf der Internetseite www.coda-deutschland.de.

Burnout: Selbsthilfe in Salmünster

Bad Soden-Salmünster (re). Seit Oktober findet im Generationentreff in Salmünster ein monatliches Treffen für Burnout-Betroffene und Menschen mit Depressionen statt. Jeden dritten Dienstag im Monat wird von 19 bis 21.15 Uhr ein Thema vorgestellt, es werden Übungen dazu gemacht und sich ausgetauscht. In Hanau gibt es ein solches „Burnout-Café“ schon seit April 2019, das von Barbara Weiß und Sandra Mandl moderiert wird. Die Selbsthilfegruppe soll helfen, mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Teilnehmer sollen erkennen, dass man nicht allein ist und sich gegenseitig Tipps und Unterstützung geben kann. Die Themen werden gemeinsam beschlossen, meist beim Treffen im Dezember für das nächste Jahr. Bei den monatlich stattfindenden Terminen tauschen sich die Teilnehmenden dann aus – über das Thema, über die eigenen Erfahrungen, und was hilfreich war und sein könnte. An jedem Abend werden auch Übungen vorgestellt, mit denen lösungsorientiert und ressourcenorientiert Fertigkeiten geübt werden können. Das bedeutet: Die Teilnehmenden erhalten Anleitungen und Anregungen zur Stressbewältigung und Reflektion, Austausch und Unterstützung. Schritt für Schritt soll man so zu einem leichteren Umgang mit belastenden Situationen und Erfahrungen finden. Die Moderatorinnen erarbeiten die Themen und bieten Übungen an, mit denen neue Erfahrungen gemacht werden können und neues Verhalten geübt wird.

Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Moderiert wird das „Burnout-Café“ von Barbara Weiß und Sandra Mandl.

Vortrag über kindliche Belastungen

Gelnhausen (re). Welche Belastungen des Kindes haben Auswirkungen auf die psychische Gesundheit des erwachsenen Menschen? Zu diesem Thema referiert Dr. med. Sigrid Braun, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, am Dienstag, 16. November, um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. In dem Vortrag geht es auch darum, was Kinder schützt. Dr. Braun erläutert dies unter anderem am Beispiel chronischer Schmerzstörungen. Der Vortrag findet als Hybridvortrag mit bis zu sieben Personen in Präsenz und der Möglichkeit für weitere Teilnehmer, am Vortrag online teilzunehmen, statt. Anmeldungen per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de oder unter Telefon 06051/4162.