

**Mittelhessen Bote vom 26.2.2022**

## **Platz für Trauer**

Selbsthilfegruppe Sternenkinder

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfegruppe „Sternenkinder Gelnhausen“ für Familien beim Fröhrtod ihres Kindes trifft sich online oder in der SEKOS Gelnhausen, Bahnhofstraße 12.

Unsere Treffen sind für alle Betroffenen ab dem ersten Tag der Schwangerschaft. Auch in den ersten zwölf Wochen ist da ein Kind und ein Schmerz, wenn es stirbt oder das Herz nicht beginnt zu schlagen. Ebenso sind alle willkommen, deren Verlust schon viele Jahre zurückliegt. Manchmal braucht es lange, bis der Schmerz hochkommt oder ein immer wiederkehrender Schmerz dem Verlust in der Schwangerschaft zugeordnet wird. In dem Moment, wenn Eizelle und Samenzelle verschmelzen, entsteht ein Kind, ist da ein Kind. Wenn dieses Kind nicht (mehr) lebt, bist du betroffen.

Hoffnung und Kraft schöpfen

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. In einem solchen Gesprächskreis können viele Themen besprochen werden. Daher gibt es monatlich eine offene Gesprächsrunde für Betroffene des frühen Kindstodes, 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. Die Teilnahme am monatlichen Treffen bedarf keiner vorherigen Anmeldung und ist kostenlos. Mit der E-Mail-Adresse [gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de) können Sie vor dem Besuch der Gruppe Kontakt aufnehmen, um die Daten zum Beitritt für das Treffen zu erhalten. Telefonischer Kontakt: Sekos Gelnhausen, 06051 4163.

## **Kindliche Belastungen**

**Gelnhausen.** Welche Belastungen des Kindes haben Auswirkungen auf die psychische Gesundheit des erwachsenen Menschen? Zu diesem Thema referiert Dr. med. Sigrld Braun, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztliche Leitung der PIA und PTK Gelnhausen, am Mittwoch, 16. März, um 19.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstr.aße12. In dem Vortrag geht es auch darum, was Kinder schützt, Frau Dr. Braun erläutert dies unter anderem am Beispiel chronischer Schmerzstörungen. Der Vortrag findet als Hybridvortrag mit bis zu sieben Personen in Präsenz statt und der Möglichkeit, online am Vortrag teilzunehmen. Bitte melden Sie sich für den Besuch der Veranstaltung an bei der Sekos Gelnhausen, E-Mail: [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) oder per Telefon an 06051 4162.

# Selbsthilfe für Diabetiker

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Diabetes-Erkrankte. Interessenten können unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an *info@sekos-gelnhausen.de* Kontakt zu den Verantwortlichen aufnehmen.

Diabetes mellitus ist der Oberbegriff für verschiedene Stoffwechselerkrankungen, denen gemeinsam ist, dass sie zu erhöhten Blutzuckerwerten führen. In Deutschland sind circa 7,2 Prozent der 18- bis 79-Jährigen an Diabetes erkrankt. In der neuen Selbsthilfegruppe können sich Betroffene informieren, sich über eigene und gemeinsame Erfahrungen austauschen und gemeinsam an wichtigen eigenen Aspekten einer Verbesserung der Krankheits-situation durch regelmäßige Bewegung, eine angepasste Ernährung und ein normales Körpergewicht arbeiten. Diese Punkte verbessern die Empfindlichkeit der Körperzellen und können so den Insulinbedarf senken, teilt die Sekos mit.

# „Warum sollte ein Trinker aufhören?“

Vortrag von Suchtberater Jesse Dean am Mittwoch, 6. April, in der Sekos

**Gelnhausen** (re). Am Mittwoch, 6. April, um 19 Uhr findet in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen in der Bahnhofstraße 12 ein Vortrag des Suchtberaters Jesse Dean zum Thema „Warum sollte ein Trinker eigentlich aufhören zu trinken?“ statt.

Der Suchtberater Jesse Dean wendet sich mit seinem Vortrag auch an Angehörige von Trinkern. Alkohol kann schnell zur Sucht werden, aber nicht nur Betroffene leiden, sondern auch das Umfeld der Alkoholkranken ist betroffen.

„Alkoholiker werden häufig von ihrem sozialen Umfeld vor den unangenehmen Konsequenzen ihrer Sucht geschützt“, sagt Dean.

## **Betroffene nicht vor Konsequenzen schützen**

Oftmals seien es Angehörige oder auch Arbeitgeber, die sich davor scheuten, Trinker damit zu konfrontieren, dass ihr Verhalten nicht in Ordnung sei. „Wenn jemand betrunken zur Arbeit erscheint, sollte er nach Hause geschickt werden, und wenn es wieder passiert, sollte eine Abmahnung ausgesprochen werden“, sagt Dean. Erst wenn es

für Trinker unangenehm werde, würden sie aufhören zu trinken. Wie könne man es vermeiden, einen Trinker bei seiner Sucht zu unterstützen und ihn stattdessen animieren, seine Sucht in den Griff zu bekommen? Diese und andere Fragen werden beim Vortrag des Suchtberaters in den Räumen der Sekos beantwortet.

Der Vortrag findet als Hybridveranstaltung mit bis zu sieben Personen in Präsenz und der Möglichkeit für weitere Teilnehmer online statt. Anmeldungen per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) oder unter Telefon 06051/4162.

# Selbsthilfe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Aufbau einer Gruppe im Main-Kinzig-Kreis geplant / Austausch über Entlastungsmöglichkeiten

**Main-Kinzig-Kreis** (re). Das Begegnungszentrum Hanau Main-Kinzig und die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützen den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung.

Bei Demenzerkrankungen kommt es zu einem Rückgang der kognitiven Leistungsfähigkeit. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Erkrankung mit 60 Prozent aller an De-

menz erkrankten Menschen. Am Anfang einer Demenzentwicklung sind häufig Kurzzeitgedächtnis und Merkfähigkeit gestört. Im weiteren Verlauf verschwinden auch Inhalte des Langzeitgedächtnisses, und die Betroffenen verlieren mehr und mehr die während ihres Lebens erworbenen Fertigkeiten und Kompetenzen.

Demenz ist mehr als eine Gedächtnisstörung. Im Krankheitsverlauf kommt es zu einer zunehmenden Beeinträchtigung von Auf-

merksamkeit, Sprache, Auffassungs- und Denkvermögen sowie Orientierung. Eine Demenzerkrankung beeinträchtigt und erschüttert alle Aspekte des Lebens eines Erkrankten und seiner Angehörigen.

Menschen, die einen demenziell erkrankten Angehörigen unterstützen und pflegen, stehen unter kontinuierlich hohem Druck und steter Belastung. Die Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen fördern daher den Aufbau einer Selbsthilfegruppe, in der Angehö-

rige sich über Entlastungsmöglichkeiten austauschen, den Alltag als pflegende Angehörige thematisieren und sich wechselseitig beraten und unterstützen können.

Interessenten können sich bei der Selbsthilfekontaktstelle Hanau, Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig, Telefon 06181/255500, E-Mail [kontakt@bzhanau-main-kinzig.de](mailto:kontakt@bzhanau-main-kinzig.de) oder bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Telefon 06051/4162, E-Mail [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de)) melden.

# Führungsduo Prasch verabschiedet

Parkinson-Regionalgruppe Gelnhausen feierte 25-jähriges Bestehen

**Gelnhausen-Höchst** (jol). Am Samstag feierte die Regionalgruppe Gelnhausen im Deutschen Parkinsonverband im Dorfgemeinschaftshaus 25-jähriges Bestehen. Allerdings nahmen auch die Gründer und Triebfedern Rita und August Prasch an diesem Abend Abschied. Die Zeit war geprägt von hervorragender und vor allem herzlicher Arbeit des Führungsduos, das gemeinsam mit Mitstreitern nicht nur viele Vorträge, die über die Krankheit informierten, organisiert hat, sondern in vielen Situationen auch direkten Halt und Hilfe gegeben hat.

„Im Februar 1997 nahm der Landesvorsitzende Klaus Bock die Gründung der Regionalgruppe Gelnhausen vor. Seither leite ich die gemeinsam mit meiner Frau Rita die Gruppe“, begrüßte August Prasch die Besucher im Dorfgemeinschaftshaus Höchst, wo seit vielen Jahren auch die monatlichen Treffen der Parkinsongruppe stattfinden. „Menschen mit Parkinson befürchten oft, mit Gefühlen, Sorgen und Fragen allein zu sein.“ Als Gegenpol stemmte sich die Selbsthilfegruppe dagegen. Mehr als 70 Vorträge mit Experten wurden organisiert. Bewegung, Tanz und Gesang förderten das Wohlbefinden. In der Gruppe und durch Rita und August Prasch direkt wurden in vielen Gesprächen Grundlagen für das Leben mit der unheilbaren Krankheit gelegt. Unter anderem bot die von Rita Prasch geleitete KAB-Tanzgruppe



Rita und August Prasch, kurz zuvor noch selbst verabschiedet und geehrt, ehren Winfried Parr für 25 Jahre Treue

FOTO: LUDWIG

Kassel für Parkinson-Patienten eine Möglichkeit, über die Grenzen der Gruppe hinaus aktiv zu sein.

„Unsere Gruppe ist in den 25 Jahren aber nicht nur gewachsen. Wir mussten uns auch von Freunden und Mitgliedern für immer verabschieden.“ Stellvertretend für alle Verstorbenen gedachten die Besucher Ralf Otterbachs, der vor Kurzem im Alter von 85 Jahren verstarb. Zum Abschied aus der aktiven Leitung der Parkinsongruppe bedankte sich August Prasch bei Helga Oefner und Franz Gutjahr für die gute Mitarbeit. Zudem sei in den Jahren zu den Wirtsleuten

Silvia und Toni Algieri und „Hausmeister“ Helmut Spahn eine freundschaftlichen Bindung entstanden. In den Dank schloss August Prasch die vielen Referenten, Therapeuten und Ärzte ein, die dabei geholfen haben, Informationen weiterzugeben. Auch die örtliche Presse habe mit Veröffentlichungen geholfen, die Gruppe bekannt zu machen. „Leider sind wir überaltert“, schloss August Prasch. Er hoffe sehr, dass sich Nachfolger fänden, die wichtige Selbsthilfegruppe weiterzuführen.

„Wir sind sehr, sehr dankbar dafür, was ihr in den vergangenen

25 Jahren geleistet habt“, sagte Dr. Roland Bauer, der die SEKOS Gelnhausen vertrat. „Ihr habt die Gruppe aufgebaut und lebendig gehalten.“ Es sei Zeit, den Staffelstab weiterzugeben. „Ich werde alles mir Mögliche tun, die Parkinsongruppe zu erhalten“, sagte Dr. Roland Bauer kurz bevor er ein Präsent zum Abschied überreichte. Natürlich würden auch Rita und August Prasch einem Nachfolger oder Team beim Wechsel zur Seite stehen. Mit einem Gedicht würdigte Franz Gutjahr das Wirken der Eheleute Prasch. Zudem gab es einen kleinen Blick in die Chronik. Besonders die Sommerfeste auf der Wiese der Familie Prasch sind allen in bester Erinnerung.

Eine der letzten Amtshandlungen von Rita und August Prasch war, langjährige Weggefährten zu würdigen. Winfried Parr ist seit 25 Jahren treues Mitglied. Kassenwart Franz Gutjahr und Rufolf Kauck sind seit 20 Jahren Mitglieder. Schriftführerin Helga Oefner ist seit 15 Jahren dabei.

Nach zwei Jahren mit sehr wenigen Treffen waren alle froh, den Abschied und das Jubiläum in schöner Runde feiern zu können. Nach nur drei Proben nach der Coronapause war natürlich die KAB-Tanzgruppe Kassel dabei. Leiterin Rita Prasch freute sich, dass ein fehlender Tänzer durch einen weiteren Parkinson-Patienten ergänzt werden konnte. Zur musikalischen Unterhaltung spielte das Duo Blaumeise auf.

## Treffen der Parkinson Selbsthilfegruppe

**Gelnhausen.** Am 28. Juni um 15 Uhr trifft sich die Parkinson Regionalgruppe Gelnhausen im Dorfgemeinschaftshaus in Höchst, Hauptstraße 1. Bei diesem Treffen geht es unter anderem um die Veranstaltung zum 25-jährigen Bestehen der Selbsthilfegruppe vom 28. Mai sowie um die Nachfolge des aus Altersgründen von der Leitung zurückgetretenen Ehepaars Prasch. Für den Fortbestand der Gruppe ist es zwingend erforderlich, dass eine neue Gruppenleitung gefunden wird. Kontakt: Helga Oeffner, Telefon 06051/886170.

# Das stille Leiden im Abseits

Morgen: Vortrag  
über Co-Abhängigkeit

**Gelnhausen** (re). Die Sekos Gelnhausen (Bahnhofstraße 12) lädt für den morgigen Mittwoch um 19 Uhr zu einem Vortrag zum Thema Co-Abhängigkeit ein. Inhalt sind Ursache und Entstehung sowie die Merkmale und Eigenschaften. Es wird auf die Kinder in Suchtfamilien eingegangen sowie das Leben von erwachsenen Kindern von Süchtigen beleuchtet. Karin Henningsen, Heilpraktikerin für Psychotherapie und selbst Betroffene, ist seit Jahren beruflich im Dialog mit Suchtkranken, erläutert Genesungschancen und Hilfsangebote aus heutiger Sicht. Beispiele aus der Praxis runden den Theorieteil des Vortrags ab. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Fragen und eine gemeinsame Diskussion. Anmeldungen unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de). Die Veranstaltung findet in Präsenz statt. Sollte die Zahl der Anmeldungen die begrenzte Raumkapazität überschreiten, können weitere Teilnehmer per Video zugeschaltet werden.

# Selbsthilfe für junge Menschen mit psychischen Erkrankungen

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit psychischen Erkrankungen und Störungen.

Die meisten psychischen Erkrankungen eines Menschen äußern sich das erste Mal vor dem 24. Lebensjahr, Studien zufolge steigen sie ab dem elften Lebensjahr proportional an. Der Übergang zum Erwachsenwerden ist mit einer Vielzahl komplexer Aufgaben wie der Ablösung vom Elternhaus, der Eingliederung ins Berufsleben und der Partnersuche verbunden. Mit diesen Entwicklungen fühlen sich viele junge Erwachsene überfordert und allein gelassen. Psychische Störungen, die in diesem Alter auftreten, können später zu psychischen Erkrankungen führen. Typische Erkrankungen in dieser Lebensphase können Angststörungen, soziale Ängste, A(D)HS, Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, emotionale Instabilität und posttraumatische Belastungsstörungen sein. Untersuchungen weisen darauf hin, dass in den Industrienationen rund ein Fünftel aller Jugendlichen psychische Auffälligkeiten zeigt und etwa fünf Prozent der Heranwachsenden im weiteren Verlauf an gravierenden psychischen Störungen erkranken. Die neue Selbsthilfegruppe bietet den Betroffenen einen geschützten Raum, in dem sie sich vertraulich austauschen und gegenseitig unterstützen können. Der Austausch eröffnet die Möglichkeit, einen Perspektivwechsel zu eigenen Krisen einzunehmen und neue Wege des Umgangs zu erproben. Interessenten können mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) Kontakt aufnehmen.

# Vortrag zur Co-Abhängigkeit

**Gelnhausen.** Die Sekos Gelnhausen (Bahnhofstr. 12, Gelnhausen) lädt am Mittwoch, 29. Juni um 19 Uhr zu einem Vortrag zum Thema Co-Abhängigkeit ein. 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 und Selbst Betroffene, ist seit Jahren beruflich im Dialog mit Suchtkranken, erläutert eindrucksvoll Genesungschancen und Hilfsangebote aus heutiger Sicht. Beispiele aus der Praxis runden den Theorieteil des Vortrages ab. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen und gemeinsamer Diskussion. Für den Besuch des Vortrags melden Sie sich bitte telefonisch unter 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) an.

Trennung und Scheidung

Selbsthilfegruppe trifft sich in Gelnhausen

**Gelnhausen.** Die Scheidung oder Trennung markiert einen gravierenden Einschnitt ins Leben. Unter Umständen wird über Nacht ein gemeinsames Lebenskonzept, das 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. In der Selbsthilfegruppe finden Frauen und Männer Gleichbetroffene, die zuhören, wenn Sie mit ihren Sorgen anderswo kein offenes Ohr mehr finden. Verschwiegenheit ist in dem vertraulichen Gesprächsrahmen selbstverständlich. Die Gruppe trifft sich vierzehntäglich montags um 20 Uhr in der SEKOS, Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen. Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen erhalten Sie bei der SEKOS-Gelnhausen, Telefon 06051 4162/4163.