

# Demenz: Hilfe für Angehörige

Begegnungszentrum und Sekos unterstützen Aufbau einer Selbsthilfegruppe

**Gelnhausen (re).** Das Begegnungszentrum Hanau Main-Kinzig und die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützen den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Bei Demenz kommt es zu einem Rückgang der kognitiven Leistungsfähigkeit. Am Anfang 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 Aufmerksamkeit, Sprache, Auffassungs- und Denkvermögens sowie von Orientierung.

Menschen, die einen demenziell

erkrankten Angehörigen unterstützen und pflegen, stehen unter kontinuierlich hohem Druck und Belastung. Die Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen fördern den Aufbau einer Selbsthilfegruppe, in der Angehörige sich austauschen und unterstützen können. Kontakt per E-Mail an [kontakt@bzhanau-main-kinzig.de](mailto:kontakt@bzhanau-main-kinzig.de) oder unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

## Selbsthilfe bei Depression

Erste Gruppensitzung

**Schlüchtern (re).** In Schlüchtern hat sich eine Selbsthilfegruppe für an Depression Erkrankte gegründet. Der erste Termin findet am Dienstag, 2. August, ab 17 Uhr im Schulungsraum der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in der Kurfürstenstraße 17 in Schlüchtern statt.

Depressionen sind eine oft übersehene Erkrankung inmitten der Gesellschaft und in allen Gesellschaftsgruppen. Unerkannte, unbehandelte Depressionen führen leider viel zu oft in den Suizid. Eine Depression muss professionell behandelt werden. Etwa die Hälfte der Betroffenen erleidet ohne geeignete Vorsorge einen Rückfall, bei schweren Depressionen sind es sogar drei Viertel der Betroffenen. An diesem Punkt setze die Arbeit einer Selbsthilfegruppe an, wie es in der Pressemitteilung heißt. Die Initiatoren der Selbsthilfe seien allesamt medizinische Laien. Alle hätten mindestens eine depressive Episode. Die meisten seien wieder in ihren Familien angekommen und auch wieder in der Arbeitswelt integriert. Eine Selbsthilfegruppe wendet die erlernten Techniken in Gesprächsrunden an, um zum Beispiel die Auswirkungen von Stressfaktoren zu begrenzen. Schon der Austausch mit anderen Betroffenen senkt die Gefahr der Wiedererkrankung. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe erkennen aus eigener Erfahrung, wann einem Mitglied eine Episode droht. Das frühzeitige Erkennen der Gefährdung des Gegenübers und der Rat der Freunde, sich um geeignete medizinische Hilfe zu bemühen, sind eine wertvolle Hilfe, um eine erneute drohende Episode durch rechtzeitiges Therapieren deutlich zu begrenzen. Betroffene sind eingeladen, sich in die Gruppe einzubringen. Die Vertraulichkeit der in den Gruppensitzungen besprochenen Themen sei dabei selbstverständlich. Gruppengespräche finden im 14-tägigen Rhythmus, abwechselnd dienstags und donnerstags ab 17 Uhr, statt. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [anam-cara.eu](http://anam-cara.eu), per E-Mail an [info@anam-cara.eu](mailto:info@anam-cara.eu) oder unter Telefon 0176/59992256.

## Neonatologe beantwortet Fragen

Frühchen-Eltern-Treff  
am 2. November

**Gelnhausen (re).** Der nächste Frühchen-Eltern-Treff findet am Mittwoch, 2. November, um 19.30 Uhr in den Räumen der Sekos Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, statt. Dr. Horst Buxmann von der Neonatologie der Main-Kinzig-Kliniken wird medizinische Fragen der Eltern beantworten.

Etwa jedes zehnte Baby kommt zu früh, das heißt vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche, zur Welt. Die erlebte Frühgeburt sowie die Wochen oder Monate in der Klinik können Eltern belasten. Viele Mütter entwickeln Schuldgefühle und trauern um den verlorenen Teil der Schwangerschaft. Viele Väter erledigen neben dem Pendeln in die Klinik Organisatorisches, kümmern sich um eventuelle Geschwisterkinder und müssen möglicherweise bald wieder ihrem Beruf nachgehen. Eine sehr kräftezehrende Zeit für betroffene Eltern. Eine Prognose, wie sich das Frühchen weiter entwickeln wird, bekommen Eltern nicht. Einige entwickeln sich unauffällig, andere haben mit leichten oder schweren Spätfolgen zu kämpfen. Welche Anlaufstellen in der Region sich gut mit Frühchen auskennen und passend für die jeweilige Situation sein könnten, ist für Betroffene nicht immer auf den ersten Blick erkennbar. Damit sich Eltern untereinander austauschen können, ist diese Gruppe entstanden. Bei Bedarf und speziellen Fragestellungen stehen der Gruppe die Neonatologie und die Frühförderstelle zur Verfügung. Wer sich gerne austauschen oder Aufgaben in der Gruppe übernehmen möchte, kann sich an die Gruppensprecherin unter Telefon 0151/74541705 wenden.

## Pflegende Angehörige

### Gründung einer Selbsthilfegruppe

**Gelnhausen.** In Deutschland sind ca. 5 Millionen Menschen pflegebedürftig. Über 80 Prozent davon werden zu Hause von Angehörigen betreut. Dies ist oft eine große Herausforderung und stellt die Beteiligten vor viele Probleme. Welche physischen und psychischen Belastungen gilt es zu bewältigen? Wo findet man Entlastung und Unterstützung, ob medizinisch, rechtlich oder finanziell?

Um nicht im Pflegedschungel unterzugehen und sich gestärkt der Aufgabe zu stellen, möchten wir Pflegenden Angehörigen einen Raum geben, in dem sie im Austausch mit anderen Betroffenen Hilfe und Zuversicht erfahren. Eigene Bedürfnisse erkennen und Zeit für sich zu schaffen sind wichtige Voraussetzungen für eine optimale Pflege. In der Selbsthilfegruppe möchten wir nicht ausschließlich über das Krankheitsbild der Pflegebedürftigen sprechen. Vielmehr stehen die pflegenden Angehörigen im Mittelpunkt mit ihren Sorgen und Bedürfnissen. Interessenten kontaktieren bitte die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Telefon 06051/4162, E-Mail [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de)

### Treffen der Parkinson Regionalgruppe

**Gelnhausen.** Beim Treffen der Parkinson Regionalgruppe Gelnhausen am Dienstag, 25. Oktober, referiert Herr Heinrich vom Versorgungsamt Fulda zum Thema Antragstellung eines Behindertenausweises, Einstufung des Grades der Behinderung und Merkzeichen. Es ist Raum für individuelle Fragen zum Themenkomplex, gegebenenfalls sind auch Einzelberatungen möglich. Die Parkinson Selbsthilfegruppe trifft sich um 15 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Höchst, Hauptstraße 1 in Gelnhausen/Höchst.

### Möglichkeiten

#### bei Typ 2 Diabetes

**Gelnhausen.** Am Mittwoch, 20. Juli, um 19 Uhr referiert Dr. med. Jan Förster, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG, in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen zu diabetischen Erkrankungen. Im Vortrag geht Dr. Förster auf therapeutische Möglichkeiten im Anschluss an eine Diabetes-Diagnose des Diabetes Typ 2 ein und stellt neue Therapiemöglichkeiten vor. Dr. Förster informiert unter anderem über aktuelle medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten. Zur Teilnahme am Vortrag melden Sie sich bitte an bei der Sekos Gelnhausen, Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

### Syndrom der unruhigen Beine

**Gelnhausen.** Am Mittwoch, 7. September, um 19 Uhr referiert Dr. med. Stefan Günther, Facharzt für Neurologie, tätig in der Praxis für Neurologie beim Medizinischen Versorgungszentrum der Main-Kinzig-Kliniken, in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen zum Restless-Legs-Syndrom. Das Restless Legs Syndrom ist eine neurologische Erkrankung, bei der es überwiegend abends und nachts zu Bewegungsunruhe und Missempfindungen in den Beinen kommt. In seinem Vortrag geht Dr. med. Stefan Günther auf die neurologischen Aspekte der Erkrankung, die Auswirkungen für Erkrankte und therapeutische Behandlungsmöglichkeiten ein. Der Vortrag findet statt in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Interessenten für den Vortrag melden sich bitte unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) an.

# Vortrag: Trauma und Sucht

Selbsthilfetag der Sekos am Samstag, 27. August

**Gelnhausen (re).** Diplom-Sozialpädagogin Mathias Haase informiert beim Selbsthilfetag der Sekos Gelnhausen und der Selbsthilfegruppen am Samstag, 27. August, ab 14 Uhr im Barbarossasaal des Main-Kinzig-Forum über das Thema „Trauma und Sucht, die unterschätzte Verbindung?“.

Traumatische Ereignisse können zu Folgestörungen führen, auf deren Basis sich Suchterkrankungen entwickeln können. Auch wenn das Thema „Trauma und Sucht“ in den vergangenen Jahren zunehmend in den Blick der Öffentlichkeit rückte, so kann diese thematische Verbin-

dung auch heute noch unterschätzt werden. Dabei kann der Umgang von Betroffenen mit Traumasymptomen in Verbindung mit dem Konsum etwa von Alkohol eine Rolle spielen, oder auch ein Hilfesystem, das Trauma und Sucht nicht gleichermaßen behandelt. Neben den genannten Einflussfaktoren wird es in dem Vortrag unter anderem um die Fragen gehen: Was ist ein Trauma? Was ist eine Sucht? Und: Wie können Trauma und Sucht gleichermaßen behandelt werden? Nach dem Vortrag wird es die Möglichkeit für Fragen und einen Erfahrungsaustausch geben.

## Zum Umgang mit der Trauer

**Gelnhausen (re).** Am Mittwoch, 9. November, um 19 Uhr referiert der Trauerbegleiter Lutz Kudrnac zum Umgang mit Trauer in der Selbsthilfekontaktstelle (Bahnhofstraße 12). Kudrnac begleitet die Trauer-Selbsthilfegruppe bei der Sekos Gelnhausen. In seinem Vortrag wird er den Umgang der Gesellschaft mit Trauer ansprechen, Gefühle und Reaktionen im Trauerprozess sowie Schritte auf dem Weg der Trauer. Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de). Dieser Vortrag wird als Hybridveranstaltung angeboten, es ist auch eine Teilnahme über Zoom möglich.

## Selbsthilfetag in Gelnhausen

**Gelnhausen (re).** Nach zweieinhalbjähriger Pause lädt die Sekos Gelnhausen für Samstag, 27. August, wieder zu einem Selbsthilfetag ins Main-Kinzig-Forum ein. Gruppen aus der gesamten Region informieren über ihre Arbeit und die spezifischen Problemstellungen.

Die Veranstaltung beginnt um 11 Uhr mit Grußworten des Kreisbeigeordneten Winfried Ottmann, des Sekos-Vorsitzenden Dr. Siegfried Giernat und von Bürgermeister Daniel Glöckner. Später referiert Sozialpädagogin, Sucht- und Traumatherapeutin Mathias Haase zum Thema „Trauma und Sucht, die unterschätzte Verbindung“. Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung vom „Peter Glessing Swingtett“ mit Jazz- und Swingstücken.

Selbsthilfegruppen aus der gesamten Region informieren über den kompetenten Umgang mit den jeweiligen Themen. Dabei geht es um chronische Erkrankungen wie Parkinson, aber auch um besondere Anforderungen, etwa die an Eltern eines Kindes mit einer Autismus-Störung. Weitere Inhalte von teilnehmenden Selbsthilfegruppen sind zum Beispiel Hörschäden, die Situation von Angehörigen junger Menschen mit einer seelischen Behinderung, Burnout, Depressionen und Ängste oder der kompetente Umgang mit Schlaganfall sowie Alkohol und anderen Süchten.

Als Kooperationspartner nehmen der Behindertenrat des Main-Kinzig-Kreises und die Malteser Hilfsdienste des Bistums Fulda teil. Der Entwickler der Sekos-Selbsthilfe-App präsentiert die Software. An Stellwänden können sich die Besucher über das gemeinsame Projekt der Kontaktstellen Hanau und Gelnhausen zu familienorientierter Selbsthilfe informieren. Für das leibliche Wohl ist mit Snacks, Kaffee, Kuchen und alkoholfreien Getränken gesorgt. Gegen 16 Uhr klingt die Veranstaltung aus.

## Für Familien beim Fröhntod ihres Kindes

Selbsthilfegruppe trifft sich am 13. Dezember

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfegruppe „Sternenkinder Gelnhausen“ trifft sich am 13. Dezember in einer Videokonferenz. In der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder Gelnhausen“ des Vereins „Unsere Sternenkinder Rhein Main e.V.“ ist Raum für kurzen, zerbrechlichen Leben früh verstorbener Kinder und für das Weiterleben als Betroffene.

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. Kontakt: Telefon 0170/9605938, über die E-Mail Adresse [gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto: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.

## Siegfried Giernat bleibt Sekos-Chef

Gut aufgestellt für die Zukunft: Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen hat neuen Vorstand

**Gelnhausen (re).** Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) erhält zahlreiche Anfragen von Hilfesuchenden. Der Bedarf an Unterstützung von Selbsthilfegruppen in den Altkreisen Gelnhausen und Schlüchtern ist hoch, betonte Vorsitzender Dr. Siegfried Giernat in der Jahreshauptversammlung der Gelnhäuser Sekos. Für die Zukunft sieht er die Organisation gut aufgestellt.

In ihrer Versammlung wählten die Sekos-Mitglieder einen neuen Vorstand für die kommenden beiden Jahre. Nach acht Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit für den Vorstand, darunter sechs Jahre als erster Vorsitzender und zwei weitere Jahre als Beauftragter für Finanzen, wird sich Ole Schön nun verstärkt anderen Aufgaben des Ehrenamtes widmen, teilt die Sekos in einer Pressemeldung mit.

In der Periode seines Wirkens sei es gelungen, die Finanzen zu stabilisieren, zu konsolidieren und die Sekos mit verschiedenen Investitionen zukunftssicher aufzustellen.

### Dank an Ole Schön

Das betreffe sowohl die Ausstattung der Gruppenräume und der Arbeitsplätze der Mitarbeiter, die Umsetzung der Barrierefreiheit der Kontaktstelle, als auch die digitale Ausstattung für Hybridkonferenzen von Selbsthilfegruppen und vor allem die Selbsthilfe-App der Sekos, die zum Modell für eine landesweite hessische Selbsthilfe-App geworden ist, heißt es in der Mitteilung. Auch Ingrid Janßen, ehrenamtliche Geschäftsführerin, die mit ihrer fachlichen Expertise Akzente in der Unterstützung von Selbsthilfegruppen gesetzt habe, stand nicht zur Wiederwahl. Die



Die neue Sekos-Führungsriege nach der Wahl (von links): Nicole Pranzl (ehrenamtliche Geschäftsführerin), Nora Laubstein (Beisitzerin), Dr. Siegfried Giernat (Vorsitzender), Roland Henkel (Beisitzer), Kai Goll (Beauftragter für Finanzen) und Holger Weigel (Beauftragter für Dokumentation). FOTO: RE

Mitglieder bestätigten den Vorsitzenden Siegfried Giernat, den Beauftragten für Dokumentation, Holger Weigel, und die Beisitzerin Nora Laubstein für die kommenden beiden Jahre in ihren Ämtern. Neu

in die Führungsriege wurden Nicole Pranzl als ehrenamtliche Geschäftsführerin und Kai Goll als Beauftragter für Finanzen gewählt. Roland Henkel gehört dem neuen Vorstand als zweiter Beisitzer an.

09924/4192. Dieser Vortrag wird als Hybridveranstaltung angeboten, es ist auch eine Teilnahme über Zoom möglich.