

**Mittelhessen Bote vom 25.11.2023**

### **Selbsthilfegruppe Long-/Post-Covid**

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die an Long- bzw. Post-Covid erkrankt sind und sich mit Betroffenen austauschen möchten. „Symptome wie Husten, Atemnot oder Erschöpfung und andere können nach einer Infektion mit dem Coronavirus noch lange bestehen bleiben. Man spricht dann von Long- oder Post- Covid. Die Behandlung ist oft komplex. Wenn vier Wochen nach einer Ansteckung noch Covid-Symptome vorhanden sind, spricht man von Long-Covid, halten die Symptome zwölf Wochen oder länger an, bezeichnen die Mediziner dies als Post-Covid.“ Interessentinnen und Interessenten nehmen bitte Kontakt auf mit der Sekos-Gelnhausen, Tel. 06051/4163 bzw. per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

**Mittelhessen Bote vom 25.11.2023**

### **Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit**

**Gelnhausen.** Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich einmal monatlich dienstags zum Gedankenaustausch zu den Themen: seelisches Erleben, Konfliktbewältigung, Hinführung zu seelischer Stabilität, Selbstbewusstsein und -wahrnehmung, Verhaltensvorschläge und Umgang mit emotionalen Stresssituationen. Motto der Gruppenarbeit ist ein respektvoller Umgang mit dem Einzelnen, Wertschätzung und Achtung der Individualität der Persönlichkeit, Wegbegleitung in Krisensituationen, Hilfestellung in Fragen des Lebenssinns und Erreichbarkeit. Nach Absprache bietet die Gruppe Angebote zur Freizeitgestaltung und Einzelgespräche mit der Gruppensprecherin an. Kontakt zur Selbsthilfegruppe: Anja Hopp, Tel. 0160/93306017.

**Mittelhessen Bote vom 25.11.2023**

### **Vortrag zum Umgang mit Trauer**

**Gelnhausen.** Am Mittwoch, 29. November, um 19.00 Uhr referiert der Trauerbegleiter Lutz Kudrnac zum Umgang mit Trauer in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Lutz Kudrnac begleitet die Trauer-Selbsthilfegruppe bei der Sekos Gelnhausen. In seinem Vortrag er den Umgang unserer Gesellschaft mit Trauer ansprechen, Gefühle und Reaktionen im Trauerprozess sowie Schritte auf dem Weg der Trauer. Für die Teilnahme an diesem Vortrag bitten wir um Anmeldung per Telefon, 06051/4162 oder -4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).