

## Vom Umgang mit seelischen Behinderungen

### Angebot für Angehörige

**Gelnhausen (re).** Eine seelische Behinderung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist nach außen hin nicht sichtbar und führt in den meisten Fällen dazu, dass sich betroffene Eltern allein gelassen fühlen. Auch im Familien- und Freundeskreis finden die Eltern oft kein Verständnis für ihre Sorgen und Probleme, sodass betroffene Angehörige oft isoliert sind. Die Sekos Gelnhausen bietet eine Selbsthilfegruppe an, deren Ziel es ist, dass betroffenen Eltern miteinander reden, sich austauschen, gegenseitig beraten und unterstützen. Die Gruppe trifft sich jeweils am ersten Freitag im Monat um 17 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Wer Interesse an dem Angebot hat, kann mit Gruppensprecherin Nicole Pranzl unter Telefon 0157/39411665 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) Kontakt aufnehmen.

## Pflege: Hilfe für Angehörige

**Gelnhausen (re).** Etwa fünf Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Mehr als 80 Prozent von ihnen werden zu Hause betreut. Das ist oft eine große Herausforderung für die Angehörigen. Um nicht im Pflegedschungel unterzugehen und sich gestärkt der Aufgabe zu stellen, bietet die Gelnhäuser Sekos eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige an. Dabei stehen die Angehörigen und ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt, ebenso wie wichtige Informationen, etwa zu Pflegeleistungen. Das nächste Treffen findet am Montag, 20. November, um 19 Uhr in den Räumen der Sekos statt. Wer Interesse hat kann sich unter Telefon 0151/ 20747809 oder 06051/4163 mit der Gruppensprecherin beziehungsweise der Sekos in Verbindung setzen.

## Vortrag für Frauen

**Gelnhausen (re).** „Mit Achtsamkeit zu innerer Balance und Ausgeglichenheit“ lautet der Titel eines Vortrags, zu dem Frauen für Mittwoch, 8. November, ab 19 Uhr in die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen eingeladen sind. Im Trubel der verschiedenen Anforderungen und der Vielzahl von Veränderungen im Laufe des Lebens passiert es Frauen immer wieder, dass sie den Blick auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse verlieren. Darunter leiden ihre Energie und ihre Lebensfreude und letztlich auch die Gesundheit. Doch wie schafft „frau“ es, sich selbst im Blick zu haben, das zu tun, womit es ihr gut geht, um den vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden? Die Gelnhäuser Dozentin und Trainerin Yvonne Kausemann gewährt mit ihrem Vortrag einen Einblick in die Lehre der Achtsamkeit. Dabei legt sie dar, wie notwendig es für Gesundheit und Lebensenergie ist, auch auf sich selbst zu achten. Im interaktiven Vortrag vermittelt Kausemann Impulse und zeigt zentrale Fragen zur Reflexion über die eigene Lebensgestaltung auf. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch und für offene Fragen. Um Anmeldungen unter Telefon 06051/4162 oder per Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) wird gebeten.

## Für die seelische Gesundheit

**Gelnhausen (re).** Die Selbsthilfegruppe „heiterbiswolkig“ trifft sich einmal pro Montag zum Gedankenaustausch über Themen wie seelischem Erleben, Konfliktbewältigung, seelische Stabilität oder den Umgang mit emotionalen Stresssituationen in den Räumen der Gelnhäuser Sekos. Die Gruppe will Menschen in Krisensituationen Hilfestellungen geben. Wie die Sekos Gelnhausen mitteilt, bietet die Gruppe Angebote zur Freizeitgestaltung und Einzelgespräche mit der Gruppensprecherin an. Eine Kontaktaufnahme ist unter Telefon 0160/93306017 möglich.