

## **Mittelhessen Bote**

### **Skoliose Selbsthilfegruppe Gelnhausen trifft sich wieder**

**Gelnhausen.** Nach einer längeren Pause startet die Skoliose Selbsthilfegruppe wieder. Das 1. Treffen der Skoliose Selbsthilfegruppe im Neuen Jahr findet am 25. Januar um 19 Uhr, in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12 statt. Betroffene sind herzlich eingeladen. Kontakt: Katrin Hummel, 0151/70862782.

## **Mittelhessen Bote**

### **Für Menschen mit Depression**

#### **Gründung einer handwerklichen Selbsthilfegruppe**

**Gründau.** Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, in der ein kunst-/handwerklicher Ansatz für die Interaktion in der Gruppe genutzt wird.

Für die Gründung der Selbsthilfegruppe werden Personen gesucht, die Interesse haben, gemeinschaftlich etwas handwerklich herzustellen. Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Möglich sind zum Beispiel Arbeiten aus Holz, Sperrholz oder Balsaholz, Gemälde mit Bunt- oder Filzstift, Kohle, Acryl oder Wasserfarben, Arbeiten mit Ton oder Salzteig, Arbeiten mit Metallen. Gearbeitet werden kann mit 3D-Druck, Laser und CNC, erstellt werden können Modelle für den 3D-Druck, Laser- und CNC-Bearbeitung. Jeder kann sein eigenes Projekt wählen oder sich einfach einem Gemeinschaftsprojekt anschließen. Geplant sind Treffen alle zwei Wochen in Gründau. Willkommen sind alle Menschen mit Depressionen. Interessenten nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051/4163, E-Mail [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de)

---

## **Mittelhessen Bote vom 11.02.2023**

### **Selbsthilfegruppe**

#### **Restless Legs-Syndrom**

**Gelnhausen.** Das Restless Legs-Syndrom ist auch als Syndrom der unruhigen Beine bekannt. Die Betroffenen verspüren einen unangenehmen Bewegungsdrang in den Beinen, begleitende Missempfindungen wie Kribbeln, Ziehen oder auch Brennen sind typische Symptome. Die Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen unterstützen den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für von RLS Betroffene. Die Selbsthilfegruppe bietet Raum zum Erfahrungsaustausch von Betroffenen untereinander, bietet Informationen zum neuesten Stand medizinischer Behandlungsmöglichkeiten und zu den Möglichkeiten, mit eigenem Handeln einen positiven Einfluss auf die Symptomatik der unruhigen Beine zu nehmen. Interessent/innen für diese neue Gruppe nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Hanau, Tel., 06181/255500, E-Mail [kontakt@bzhanau-main-kinzig.de](mailto:kontakt@bzhanau-main-kinzig.de) oder der Kontaktstelle in Gelnhausen, Tel. 06051/4163, E-Mail [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

**Mittelhessen Bote, 02.02.2023**

## **Achtsamkeit im Alltag**

### **Vortrag in der SEKOS Gelnhausen**

**Gelnhausen.** Vortrag von Violetta Schuba, Diplom Sportwissenschaftlerin, bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12 am Mittwoch, 8. Februar, um 19 Uhr. Die Referentin Frau Schuba ist unter anderem tätig in der Stressbewältigung durch Achtsamkeit, als Personal Trainerin und Burnout-Beraterin.

Beschleunigungsprozesse und Reizüberflutung am Arbeitsplatz, Multitasking auch im Privaten und digitale Dauerpräsenz machen etwas mit uns, erzeugen Stress. Daher ist eine Entschleunigung des Alltags hilfreich. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Genau das ist die Essenz der Schulung des Geistes in der Achtsamkeit. Achtsam zu sein heißt, ständig wachen Geistes, ständig aufmerksam zu sein, um die Dinge so sehen zu können, wie sie wirklich sind.

Für die Teilnahme am Vortrag melden Sie sich bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen an unter 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

## **Selbsthilfe bei Trennung und Scheidung**

Treffen bei der Sekos Gelnhausen

**Gelnhausen.** Scheidung und Trennung markieren 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. Es entsteht eine völlig neue Lebenssituation, deren Perspektiven erst einmal erarbeitet werden wollen. Dabei hilft es oftmals schon, die eigene Situation aus der Sicht derer zu sehen, die sich bereits in einem fortgeschrittenen Stadium des Trennungsprozesses befinden. In der Selbsthilfegruppe finden Frauen und Männer Gleichbetroffene, die noch zuhören, wenn Sie mit ihren Sorgen anderswo kein offenes Ohr mehr finden. Verschwiegenheit ist in dem vertraulichen Gesprächsrahmen selbstverständlich. Die Gruppe trifft sich zweimal im Monat montags um 20 Uhr in der SEKOS, Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen. In den gemeinsamen Gesprächen soll Erlebtes verarbeitet und wieder Boden unter den Füßen gewonnen werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen erhalten Sie bei der SEKOS-Gelnhausen, Telefon 06051/4162 oder 4163.

## **Skoliose Selbsthilfegruppe Gelnhausen trifft sich**

**Gelnhausen.** Das nächste Treffen der Skoliose Selbsthilfegruppe Gelnhausen findet am 22. Februar um 19 Uhr in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, statt. Betroffene sind herzlich eingeladen. Kontakt: Katrin Hummel, 0151/70862782.

**Mittelhessen Bote vom 27.02.2023**

### **Wie lebe ich gesunde Beziehungen?**

CoDA Selbsthilfe-Gruppe in Gelnhausen

**Gelnhausen.** Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat findet von 18.30 bis 20 Uhr das Zwölf-Schritte-Meeting zur Co-Abhängigkeit statt. Die „Co-Dependents Anonymous“ (CoDA) bilden eine Gemeinschaft, deren Ziel es ist, selbstschädigende Verhaltensmuster zu erkennen, sie abzulegen und gesunde Beziehungen zu sich selbst und zu anderen zu entwickeln. Die weltweit verbreiteten Gruppen dienen der Selbsthilfe, und die Teilnehmer sprechen über ihre Erfahrungen. Ein wesentlicher Bestandteil des Programms ist die Anonymität der Teilnehmer, die nur ihre Vornamen nennen. Niemand führt Mitglieds- oder Anwesenheitslisten. So können Betroffene in Versammlungen offen über Probleme, Belastungen und Sorgen sprechen, ohne spätere Bloßstellungen zu befürchten.

Das CoDA Selbsthilfeprogramm hilft mehr mit sich selbst in Verbindung zu kommen, die eigenen Muster, Verhaltensweisen und Verstrickungen zu erkennen, daran zu arbeiten und sich allmählich daraus zu lösen. Wenn Sie Interesse haben, an der CoDA Gruppe teilzunehmen, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen, 06051/4163, [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de). Wenn Sie mehr über CoDA erfahren möchten, schauen Sie auf der website: [www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de)

## **Mittelhessen Bote vom 06.05.2023**

### **Selbsthilfegruppe lädt Interessierte ein**

**Gelnhausen.** Das Restless Legs-Syndrom ist auch als Syndrom der unruhigen Beine bekannt. Die Betroffenen verspüren einen unangenehmen Bewegungsdrang in den Beinen, begleitende Missempfindungen wie Kribbeln, Ziehen oder auch Brennen sind typische Symptome. Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für von RLS Betroffene. Die Selbsthilfegruppe bietet Raum zum Erfahrungsaustausch von Betroffenen untereinander, bietet Informationen zum neuesten Stand medizinischer Behandlungsmöglichkeiten und zu den Möglichkeiten, mit eigenem Handeln einen positiven Einfluss auf die Symptomatik der unruhigen Beine zu nehmen. Interessent/innen für diese neue Gruppe nehmen bitte Kontakt auf mit Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051/4162, E-Mail [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

---

## **Mittelhessen Bote vom 12.05.2023**

### **Gesunde Beziehungen leben**

**Gelnhausen.** Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat findet von 18:30 bis 20:00 Uhr das 12-Schritte-Meeting zur Co-Abhängigkeit statt. Die „Co-Dependents Anonymous“ (CoDA) bilden eine Gemeinschaft, deren Ziel es ist, selbstschädigende Verhaltensmuster zu erkennen, sie abzulegen und gesunde Beziehungen zu sich selbst und zu anderen zu entwickeln. Wenn Sie Interesse haben, an der CoDA Gruppe teilzunehmen, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen, 06051 4163, [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de). Infos: [www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de).

## **Mittelhessen Bote vom 12.05.2023**

### **Selbsthilfe bei Alkoholsucht**

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau der Selbsthilfegruppe Butterfly. Ziel der Selbsthilfegruppe ist eine dauerhafte und zufriedene Abstinenz von Alkohol. Voraussetzungen für die Teilnahme an der Gruppe sind zum einen Nüchternheit und zum anderen die ernsthafte Absicht mit dem Trinken aufzuhören und trocken zu bleiben. In der Gruppe werden gemeinsame Strategien erarbeitet, um mit den verschiedenen Facetten der Suchterkrankung umgehen zu können und um Hilfestellungen zur Vermeidung von Rückfällen zu geben. Strategien: Gemeinsame Unternehmungen, Training von Achtsamkeit, von sozialen Kompetenzen (Selbstwertgefühl, eigene Wertschätzung, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, etc.) sind geplant. Interessent/innen nehmen bitte Kontakt auf mit der Sekos Gelnhausen, Telefon 06051/4163, E-Mail [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de)

## **Mittelhessen Bote vom 10.6.2023**

### **Neue Selbsthilfegruppe**

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt die Selbsthilfegruppe Butterfly.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist eine dauerhafte und zufriedene Abstinenz von Alkohol.

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Gruppe sind zum einen Nüchternheit und zum anderen die ernsthafte Absicht mit dem Trinken aufzuhören und trocken zu bleiben. In der Gruppe werden gemeinsame Strategien erarbeitet, um mit den verschiedenen Facetten der Suchterkrankung umgehen zu können und um Hilfestellungen zur Vermeidung von Rückfällen zu geben.

Interessent/innen nehmen bitte Kontakt auf mit der Gruppensprecherin Sabine Fischer, Tel.

0172/9960552 oder der Sekos Gelnhausen, Telefon 06051/4163, E-Mail [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

---

## **Mittelhessen Bote vom 10.6.2023**

### **Anmeldung erwünscht**

#### **Gründung einer Frauenselbsthilfegruppe Krebs**

**Gründau.** Ist Ihr Leben aus den Fugen geraten, weil sie kürzlich die Diagnose Krebs erhalten haben, befinden Sie sich in Therapie oder haben ihre Behandlung abgeschlossen? Haben Sie das Gefühl im Gedankenkarussell festzustecken oder fühlen sich hilflos, ängstlich oder auch wütend?

Wir möchten in Gründau im Main Kinzig Kreis eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung gründen. Das Angebot richtet sich auch an Familienangehörige. Das Angebot ist kostenlos und unverbindlich. Werden Sie Teil der großen Gemeinschaft der Frauenselbsthilfe Krebs. Die ersten Treffen finden am 20. Juli und 17. August jeweils um 18 Uhr statt. Veranstaltungsort: Evangelische Kirchengemeinde „Auf dem Berg“ Gründau-Roth, Paul-Gerhardt-Straße 2.

Zur besseren Planung würden wir uns über eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail freuen unter Marion Steger, 0171/6189820, Gabriele Franz, 0162/6627304 oder [Info-FSH-gruendau@online.de](mailto:Info-FSH-gruendau@online.de).

**Mittelhessen Bote vom 08.07.2023**

**Neue Selbsthilfegruppe zu Alkoholsucht**

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt die Selbsthilfegruppe Butterfly. Ziel der Selbsthilfegruppe ist eine dauerhafte und zufriedene Abstinenz von Alkohol. In der Gruppe werden gemeinsame Strategien erarbeitet, um mit den verschiedenen Facetten der Suchterkrankung umgehen zu können und um Hilfestellungen zur Vermeidung von Rückfällen zu geben. Strategien: Gemeinsame Unternehmungen, Training von Achtsamkeit, von sozialen Kompetenzen (Selbstwertgefühl, eigene Wertschätzung, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, etc.) sind geplant. Interessent/innen nehmen bitte Kontakt auf mit der Gruppensprecherin Sabine Fischer, Tel. 0172/9960552 oder der Sekos Gelnhausen, Telefon 06051/4163, E-Mail [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

---

**Mittelhessen Bote vom 08.07.2023**

**Erste Treffen stehen an**

**Neugründung einer Frauenselbsthilfegruppe Krebs für den Raum Gründau**

**Gründau.** Ist Ihr Leben aus den Fugen geraten, weil sie kürzlich die Diagnose Krebs erhalten haben, befinden sie sich in Therapie oder haben ihre Behandlung abgeschlossen? Haben sie das Gefühl im Gedankenkarussell festzustecken oder fühlen sich hilflos, ängstlich oder auch wütend? Wir möchten in Gründau eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung gründen. Das Angebot richtet sich auch an Familienangehörige. Sie sind nicht alleine, in der Gruppe finden sie andere Betroffene. Das Angebot ist kostenlos und unverbindlich. Werden Sie Teil der großen Gemeinschaft der Frauenselbsthilfe Krebs. Die ersten Treffen finden am 20. Juli und 17. August jeweils um 18 Uhr statt. Veranstaltungsort: Evangelische Kirchengemeinde „Auf dem Berg“, Paul-Gerhardt-Straße 2, Gründau/Lieblös.

Die ersten Gruppentreffen dienen dem gemeinsamen Kennenlernen und Informationsaustausch unter dem Motto: „Welche Wünsche haben wir, wie sind unsere Vorstellungen und Erwartungen?“ Zur besseren Planung würden wir uns über eine Voranmeldung per Telefon oder E-Mail freuen. Marion Steger, 0171/6189820, Gabriele Franz, 0162/6627304, [Info-FSH-gruendau@online.de](mailto:Info-FSH-gruendau@online.de).

## **Mittelhessen-Bote**

### **Frauenselbsthilfe Krebs Gründau**

**Gründau.** „Mutig – Bunt – Aktiv“, unter diesem Motto hat die Frauenselbsthilfe Krebs die neue Gruppe Gründau-Main-Kinzig für krebsbetroffene Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung gegründet. Das Angebot richtet sich auch an Familienangehörige.

Die Treffen dienen dem Erfahrungsaustausch und um der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben. Die Gruppe trifft sich regelmäßig am dritten Donnerstag im Monat, die nächsten Termine sind am 21. September und am 19. Oktober jeweils um 18 Uhr. Veranstaltungsort: Evangelische Kirchengemeinde „Auf dem Berg“, Paul-Gerhardt-Straße 2, Gründau/Lieblos. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Zur besseren Planung bitte telefonisch Kontakt aufnehmen mit Marion Steger, 0171/6189820 oder Gabriele Franz, 0162/6627304.

## **Mittelhessen-Bote**

### **Zahlreiche Vorträge Fachtag Sucht im Dorfgemeinschaftshaus Höchst**

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen und Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich laden ein zum Fachtag Sucht am 22. September von 15.30 bis 19 Uhr ins Dorfgemeinschaftshaus Höchst, Hauptstraße 1, in Gelnhausen-Höchst.

Um Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit mit Suchtkranken zu unterstützen, veranstaltet die Sekos gemeinsam mit Gruppen und Kooperationspartnern den Fachtag Sucht. Die Sekos Gelnhausen unterstützt etwa fünfzehn Selbsthilfegruppen mit den Themen Alkoholsucht, Mehrfachsüchte, Substanzmissbrauch und Spielsucht sowie Gruppen, in denen die Teilnehmer verschiedene Formen von suchtartigen Essstörungen bearbeiten. Auch in Gruppen mit psychischen Themen und sozialen Belastungen ist missbräuchlicher Alkoholkonsum immer wieder ein Thema.

Die Veranstaltung beginnt um 15.30 Uhr. Nach der Eröffnung spricht der Schirmherr Landrat Thorsten Stolz ein Grußwort. Die folgenden zwei Vorträge werden angeboten: 16 Uhr: Zum Umgang mit der Ambivalenz von Suchtkranken, Frau Dr. Müller-Neugebauer, Leitende Ärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Schlüchtern. Inhalte des Vortrags sind: Wollen und Sollen in der Suchttherapie, Bindung und Beziehung bei Süchtigen, Auszüge aus den Techniken des Motivational Interviewing, Suchtgedächtnis und Craving.

Der zweite Vortrag beginnt gegen 17.45 Uhr, Frau Benninghof, Psychologin, tätig in der Suchtmedizin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Schlüchtern, referiert zu Coabhängigkeit und Auswirkungen einer Suchterkrankung auf die Familie.

Am Fachtag Sucht nimmt die Fachambulanz für Suchtkranke des Caritas Zentrums Gelnhausen mit einem Informationsstand teil, Vertreterinnen der Fachstellen für Suchtprävention des Diakonischen Werkes Hanau-Main-Kinzig nehmen teil und elf Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich stehen als Ansprechpartner für die Arbeit der Suchtselbsthilfe zur Verfügung. Zum Verzehr werden Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke angeboten. Interessierte, Betroffene und Angehörige sind herzlich zum Fachtag Sucht eingeladen.

## **Mittelhessen-Bote**

### **Lachyoga in Gelnhausen**

#### **Vortrag am 20. September in der SEKOS**

**Gelnhausen.** Am 20. September um 19 Uhr referieren Barbara Weiß, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sandra Mandl, Psychologin B. Sc., zu Lachyoga in der Sekos Gelnhausen. Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, bei dem jeder ohne Grund lachen kann. Es reicht völlig aus, lachen zu wollen. Schon beim ersten Kontakt mit Lachyoga lässt sich die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung erfahren, denn die positiven Effekte und Emotionen sind direkt spürbar: Man öffnet sich dem Hier und Jetzt, der Alltag rückt in den Hintergrund. Durch Lachen werden im Körper Hormone ausgeschüttet, die das psychische Wohlbefinden fördern und sogar Schmerzen lindern können. Für den Körper ist Lachen ein echter Energieschub: Sauerstoff gelangt verstärkt in die Zellen, der Stoffwechsel und das Immunsystem werden angeregt. Barbara Weiß und Sandra Mandl geben Einblicke in die Wirkung von Lachyoga, natürlich direkt mit ein paar Übungen zum Ausprobieren. Für die Teilnahme am Vortrag melden Sie sich bitte bei der Sekos an unter Tel. 06051/4162 oder per Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

---

### **Gelnhäuser Bote vom 28.10.2023**

#### **Für seelische Gesundheit**

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit – heiterbiswolkig 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 unserer 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.

## 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.

**Mittelhessen-Bote vom 04.11.2023**

**Vortrag für Frauen in der Sekos  
Mit Achtsamkeit zu innerer Balance**

**Gelnhausen.** Mit Achtsamkeit zu innerer Balance und Ausgeglichenheit – ein Vortrag für Frauen in der Sekos am Mittwoch, 8. November um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. 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 vergessen. Darunter leidet ihre Energie und ihre Lebensfreude und letztlich auch die Gesundheit.

Die Gelnhäuser Dozentin und Trainerin Yvonne Kausemann arbeitet seit Jahren erfolgreich schwerpunktmäßig mit Frauen. An diesem Abend werden Sie einen Einblick in die Lehre der Achtsamkeit bekommen. Es wird dargelegt wie notwendig es für Gesundheit und Lebensenergie ist, bei all den bestehenden Anforderungen und bei aller Verantwortung für andere, auch auf sich selbst zu achten, sich wichtig zu nehmen, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und den eigenen Weg zur inneren Balance, zu Ruhe und Gelassenheit zu finden. In diesem interaktiven Vortrag werden Ihnen Impulse und zentrale Fragen zur Reflexion für ihre Lebensgestaltung aufgezeigt. Auch sind Sie eingeladen an kleinen Körperwahrnehmungsübungen teilzunehmen. Zum Abschluss gibt es die Möglichkeit zum Austausch und für offene Fragen. Für die Teilnahme am Vortrag melden Sie sich bitte an bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051/4162 oder per Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

**Mittelhessen Bote vom 18.11.2023**

**Angehörige reden miteinander  
Selbsthilfegruppe trifft sich**

**Gelnhausen.** 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 in unserer Gesellschaft allein gelassen fühlen. Ziel der Selbsthilfegruppe ist, dass betroffenen Eltern miteinander reden, sich austauschen, gegenseitig beraten und unterstützen. Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeweils am ersten Freitag im Monat um 17.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Die Selbsthilfegruppe ist der Ort, an dem jeder Angehörige herzlich willkommen ist und seine Emotionen freien Lauf lassen darf, um sein Herz zu erleichtern. Interessenten nehmen bitte Kontakt auf mit der Gruppensprecherin Nicole Pranzl, Tel. 0157 3941 1665 oder mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Telefon 06051 4163, E-Mail [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

**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).

## **Wochenbote, Ausgabe Schlüchtern**

### **Sternenkinder Schlüchtern**

#### **Für Familien beim Fröhrtod ihres Kindes**

**Schlüchtern.** Die Selbsthilfegruppe Sternenkinder Schlüchtern trifft sich jeden dritten Freitag im Monat von 19.30 bis 21.30 Uhr, Raum für Sterneneitern online oder im „dasAuszeit“, Lotichiusstraße 46, 2. OG, 36381 Schlüchtern:

„Mit dem fehlenden Herzschlag Eures Kindes ist plötzlich und unerwartet nichts mehr wie es war.

All eure Träume, Hoffnungen und Vorstellungen für euer weiteres Leben sind zerplatzt. In der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder Schlüchtern“ des Vereins „Unsere Sternenkinder Rhein Main“ ist Raum für dieses kurze und zerbrechliche Leben früh verstorbener Kinder und für unser Weiterleben. Bei diesen Treffen kann es gelingen die Einsamkeit mit anderen Betroffenen zu teilen,

Verständnis zu erhalten und so einen Ort zu schaffen, an dem unsere eigene Trauer einen Ausdruck finden kann. Ein geschützter Raum für alles was bewegt- Trauer, Hoffnung, Zuspruch.

Das Erlebte kann geteilt oder auch einfach nur geschwiegen und zugehört werden.

An jedem dritten Freitag im Monat von 19.30 bis 21.30 Uhr gibt es deshalb 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. Wir sind für Euch da ab dem ersten Tag der Schwangerschaft und ebenso, wenn der Tod eures Kindes schon viele Jahre zurück liegt.“

Die Teilnahme am monatlichen Treffen bedarf keiner vorherigen Anmeldung und ist kostenlos.

Kontakt Tanja Fritz, Tel. 0151 67601570, E-Mail [schluechtern@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:schluechtern@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)

## Mittelhessen Bote vom 09.12.2023

### 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 Ausgabe Schlüchtern vom 09.12.2023

### Chaos im Kopf

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit

AD(H)S in Schlüchtern

**Schlüchtern.** Die Selbsthilfegruppe trifft sich am Mittwoch, 13. Dezember, um 20 Uhr, den Ort erfahren Sie auf Anfrage. Die Gruppe ist eine Anlaufstelle für Erwachsene mit ADHS. Ziel der Gruppe ist, sich über die AD(H)S spezifischen Probleme auszutauschen und sich gegenseitig bei der Bewältigung zu unterstützen.

Für Eltern von AD(H)S-betroffenen Kindern besteht die Selbsthilfegruppe „Gänseblümchen“ in Schlüchtern, Kontakt zu diesen beiden Selbsthilfegruppen erhalten Sie über Iris Kühn, die Sprecherin der Gruppen. Kontakt zu Frau Kühn ist möglich über die Selbsthilfe App der Sekos Gelnhausen, die Sie unter dem Stichwort „Sekos App“ im Google Play Store bzw. dem Apple Store kostenlos herunterladen können. Alternativ können Sie telefonisch Kontakt aufnehmen unter Telefon 06661 159718.