

## In Gelnhausen: Neue Selbsthilfegruppe für Angehörige junger Menschen mit seelischer Behinderung

**Gelnhausen (SEKOS/rb).** Für junge Menschen mit seelischer Erkrankung oder Behinderung ist es schwer, den Anforderungen von Schule, Ausbildung und Beruf zu entsprechen. Teils sind normale soziale Interaktionen und Beziehungen für sie mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden. Die Selbsthilfegruppe für

Angehörige bietet einen geschützten Raum, in dem sich Eltern und Angehörige über ihre Belastungen austauschen und unterstützen. Sie trifft sich einmal/Monat in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle.

**Kontakt:** Nicole Pranzl,  
**Tel.:** 0157 39411665,  
**E-Mail:** [nicolep@unitybox.de](mailto:nicolep@unitybox.de).

### Neu in der SEKOS in Gelnhausen:

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Erfahrungen von Missbrauch und Gewalt

**Gelnhausen (SEKOS/rb).** Die Selbsthilfekontaktstelle (SEKOS) Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die häusliche Gewalt und sexuellen Missbrauch in der Kindheit oder als Jugendliche erfahren haben.

Zur Gewalt gegen Kinder gehören auch sexuelle Praktiken, bei denen das Kind Handlungen erdulden oder vollziehen muss, die seine psychische Entwicklung schädigen. Die Täter sind oft nahe Bezugspersonen.

Durch schwere oder wiederholte körperliche Gewaltausübung kann das Kind bleibende körperliche, geistige und seelische Schäden davontragen.

In der Selbsthilfegruppe wird über dieses Tabuthema gesprochen, das Gruppengespräch unterstützt die Verarbeitung der traumatisierenden Erfahrungen. Interessierte nehmen Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen,  
**Tel.:** 06051 4163, oder per **E-Mail** an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

### Austausch in einer Gruppe Gleichgesinnter:

## Neuer Treff für Alleinerziehende in Gelnhausen und Umgebung

**Gelnhausen (SEKOS/rb).** Die Beratungsstelle des Zentrums für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe (ZKJF gGmbH) unterstützt gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen den Aufbau eines Alleinerziehenden-Treffs. Es gibt eine hohe Anzahl an Frauen und Männern in der Gesellschaft, die ihr/e Kind/er allein erziehen. Dies geschieht aus unterschiedlichen Gründen – freiwillig oder unfreiwillig. Wie auch immer die auslösenden Bedingungen waren, sie waren nicht selten verletzend und schmerzhaft und sind es meist immer noch.

In der Gruppe tauscht man sich aus über die Besonderheiten des Alleinerziehenden-Status und über Situationen, mit denen Betroffene

täglich konfrontiert sind. In einer Gruppe unter Gleichbetroffenen zu sein, kann helfen, das seelische Gleichgewicht zu erhalten. Es hilft auch, Informationen auszutauschen und die Isolation aufzuheben. In der Selbsthilfegruppe kann der Austausch mit anderen Alleinerziehenden Bestärkung und Zuversicht geben.

Die Gruppe wird nach Bedarf durch eine Fachkraft der Beratungsstelle unterstützt.

Interessentinnen und Interessenten nehmen Kontakt auf mit dem ZKJF, **Tel.:** 06051 911010, **E-Mail** [erzie- hungsberatung-gn@zkjf.de](mailto:erzie- hungsberatung-gn@zkjf.de) oder mit der Sekos Gelnhausen, **Tel.:** 06051 4163, **E-Mail:** [bauer@sekos-gelnhausen.de](mailto:bauer@sekos-gelnhausen.de).



## Hilfe bei Missbrauch

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die häusliche Gewalt und sexuellen Missbrauch in der Kindheit oder als Jugendliche erfahren haben. Zur Gewalt gegen Kinder gehören auch sexuelle Praktiken, bei denen das Kind Handlungen erdulden oder vollziehen muss, die seine psychische Entwicklung schädigen, teilt die Sekos mit. Und: Die Täter sind oft nahe Bezugspersonen. „Durch schwere oder wiederholte körperliche Gewaltanwendung kann das Kind bleibende körperliche, geistige und seelische Schäden davontragen“, heißt es in der Mitteilung. In der Selbsthilfegruppe wird über dieses Tabuthema gesprochen, das Gruppengespräch unterstützt die Verarbeitung der traumatisierenden Erfahrungen. Wer sich für die Gruppe interessiert, kann unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) mit den Verantwortlichen Kontakt aufnehmen.

## Neuer Treff für Alleinerziehende

**Gelnhausen** (re). Die Beratungsstelle des Zentrums für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe unterstützt gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen den Aufbau eines Alleinerziehenden-Treffs. In der Gruppe geht es um den Austausch über die Besonderheiten des Alleinerziehenden-Status und Situationen, mit denen sie täglich konfrontiert sind. Unter Gleichbetroffenen zu sein könne in dieser Situation helfen, das seelische Gleichgewicht zu erhalten. Es helfe aber auch, Informationen auszutauschen und die Isolation aufzuheben. Die Gruppe wird nach Bedarf durch eine Fachkraft der Beratungsstelle unterstützt, die fachliche Informationen vermittelt und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigt. Interessenten können Kontakt aufnehmen mit dem ZKJF unter Telefon 06051/911010 oder per E-Mail an [erziehungsberatung-gn@zkjf.de](mailto:erziehungsberatung-gn@zkjf.de) oder mit der Sekos unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an [bauer@sekos-gelnhausen.de](mailto:bauer@sekos-gelnhausen.de).

## Diabetes neu denken

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen bietet am Mittwoch, 5. Juni, um 19 Uhr einen öffentlichen Vortrag zum Thema „Diabetes“ an. Referent ist Dr. Dietrich Tews, tätig am MVZ Diabeteszentrum Dr. Tews in Gelnhausen. Die Diabetologie arbeitet heute mit den Patienten daran, dass diese mit ihrem Diabetes möglichst die gleiche Lebensqualität erreichen, die sie auch vor ihrer Erkrankung hatten. In der Praxis bedeutet dies, die Patienten dabei zu unterstützen, die Herausforderungen der Krankheit gut mit ihrem Alltag in Einklang zu bringen. Für die Teilnahme am kostenfreien Vortrag werden Interessierte gebeten, sich bei der Sekos unter 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) anzumelden.

## Kreativität gegen Depressionen

**Gelnhausen** (re). Kreativ mit Depressionen umgehen, das ermöglicht eine Selbsthilfegruppe Betroffener im Raum Gelnhausen. Die Mitglieder widmen sich kreativen und künstlerischen Tätigkeiten. „Hier kann jeder sein eigenes Projekt wählen oder sich einem Gemeinschaftsprojekt anschließen. Die Palette der zur Verfügung stehenden Materialien und Werkzeuge ist groß, reicht von Serviettentechnik, Malen mit verschiedensten Materialien, (Laub-)sägearbeiten, Angeboten des Strickens, Häkelns und Stickens bis zur Nutzung von Lasertechnik und 3D-Drucker“, teilt die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) mit. Die Treffen finden alle zwei Wochen in Gründau statt. Interessenten können sich per E-Mail an [r.neuweg@neuweg-gmbh.de](mailto:r.neuweg@neuweg-gmbh.de) oder unter Telefon 06051/4163 mit der Sekos in Verbindung setzen.



## Fachtag: Chronische Erkrankungen

**Gelnhausen-Höchst** (re). Der nächste Fachtag der Gelnhäuser Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) zum Thema chronische Erkrankungen findet am Freitag, 21. Juni, von 15.30 bis 19 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Höchst statt. Los geht es mit einem Grußwort des Ersten Kreisbeigeordneten Andreas Hofmann. Anschließend spricht Susanne Zellmer von der „Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung“ um 16 Uhr über Leistungen für chronisch Kranke. Um 17.30 Uhr referiert Heilpraktikerin Nora Laubstein zum Thema „Perspektiven für andauernde Erkrankungen. Umgang mit individuellen Möglichkeiten“. Chronische Erkrankungen zählen in den Industrienationen zu den häufigsten Erkrankungen. Allein die Zahl der Krebsdiagnosen in Deutschland betrug 2016 mit 234.000 Frauen und 259.000 Männern annähernd eine halbe Million Menschen, teilt die Sekos mit. Besonders häufig treten chronische Krankheiten neben Krebserkrankungen, im Bereich von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Lungenerkrankungen, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, psychische Störungen und Diabetes auf, mit massiven Einflüssen auf Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit der Betroffenen. Beim Fachtag sind mehrere Selbsthilfegruppen und Fachdienste mit Informationsständen vertreten. Für die Verpflegung der Besucher ist gesorgt.

## Hilfe für pflegende Angehörige

**Gelnhausen** (re). Etwa fünf Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Über 80 Prozent davon werden zu Hause von Angehörigen betreut. Dies ist oft eine große Herausforderung und stellt die Beteiligten vor viele Probleme, teilt die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen mit. 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, bietet eine Selbsthilfegruppe in Gelnhausen pflegenden Angehörigen einen Raum, 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, heißt es in der Mitteilung. „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. Auch geht es um die Weitergabe wichtiger Informationen zum Thema, wie zum Beispiel zu den aktuellen Pflegeleistungen“, teilen die Verantwortlichen mit. Wer sich für die Teilnahme an der Gruppe interessiert, kann sich unter Telefon 0151/ 20747809 oder per E-Mail an [S.Zellmer@eutb-mkk.de](mailto:S.Zellmer@eutb-mkk.de) mit Susanne Zellmer in Verbindung setzen.

**Mittelhessen Bote vom 15.06.2024**

**Fachtag chronische Erkrankungen**

Am Freitag, 21. Juni in Höchst

**Gelnhausen.** Am Freitag, 21. Juni, findet in der Zeit von 15.30 bis 19.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Höchst der Fachtag der Gelnhäuser Selbsthilfekontaktstelle zu chronischen Krankheiten statt.

Die Veranstaltung beginnt um 15.30 Uhr mit der Begrüßung durch Dr. Giernat, dem ersten Vorsitzenden der Sekos. Nach einem Grußwort des ersten Kreisbeigeordneten Herrn Hofmann startet der Vortrag von Susanne Zellmer von der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) mit dem Titel „Leistungen für chronisch Kranke – was kann ich wo bekommen?“ um 16.00 Uhr. Um 17.30 Uhr referiert die Heilpraktikerin Nora Laubstein zu „Perspektiven für andauernde Erkrankungen – Umgang mit individuellen Möglichkeiten“. Chronische Erkrankungen zählen in den Industrienationen zu den häufigsten Erkrankungen. Allein die Zahl der Krebsdiagnosen in Deutschland betrug 2016 mit 234.000 Frauen und 259.000 Männer annähernd eine halbe Million Menschen. Besonders häufig treten chronische Krankheiten, neben Krebserkrankungen, im Bereich von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Lungenerkrankungen, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, psychische Störungen und Diabetes auf, mit massiven Einflüssen auf Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit der Betroffenen.

In Selbsthilfegruppen sind chronisch Erkrankte organisiert, um gemeinsam etwas für die Verbesserung ihrer Lebensqualität zu bewirken. Beim Fachtag chronische Erkrankungen sind Selbsthilfegruppen und Fachdienste mit Informationsständen präsent, es werden Getränke und Verpflegung angeboten.

## **Mittelhessen-Bote**

### **Hilfe und Zuversicht - Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige in Gelnhausen**

**Gelnhausen.** In Deutschland sind ca. fünf 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, bietet die Selbsthilfegruppe pflegenden Angehörigen einen Raum, 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. Auch geht es um die Weitergabe wichtiger Informationen zum Thema wie z. B. zu den aktuellen Pflegeleistungen.

Interessenten kontaktieren bitte Susanne Zellmer, Tel. 0151/20747809, E-Mail [S.Zellmer@eutb-mkk.de](mailto:S.Zellmer@eutb-mkk.de).



## Angehörige zu Hause pflegen

**Gelnhausen** (re). Fünf Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Mehr als 80 Prozent davon werden zu Hause von Angehörigen betreut. Dies ist oft eine große Herausforderung und stellt die Beteiligten vor viele Probleme. Um nicht im Pflegedschungel unterzugehen und sich gestärkt der Aufgabe zu stellen, bietet eine Selbsthilfegruppe in Gelnhausen pflegenden Angehörigen einen Raum, in dem sie im Austausch mit anderen Betroffenen Hilfe und Zuversicht erfahren. Eigene Bedürfnisse zu erkennen und Zeit für sich zu schaffen sind wichtige Voraussetzungen für eine optimale Pflege, teilt die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) mit. In der Gruppe geht es auch um die Weitergabe wichtiger Informationen zum Thema, beispielsweise zu den aktuellen Pflegeleistungen. Interessenten können sich unter Telefon 0151/20747809 oder per E-Mail an [S.Zellmer@eutb-mkk.de](mailto:S.Zellmer@eutb-mkk.de) an die Selbsthilfegruppe wenden.

## Vortrag über MS in der Sekos

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen bietet am Montag, 8. Juli, um 19 Uhr einen öffentlichen Vortrag zu Multipler Sklerose (MS) mit Dr. Stefan Günther, Facharzt für Neurologie im MVZ Gelnhausen, an. Multiple Sklerose ist eine nicht heilbare Autoimmunerkrankung des zentralen Nervensystems. In den letzten Jahren wurde dank intensiver Forschung große Fortschritte hinsichtlich Krankheitsentstehung und Krankheitsentwicklung erzielt. Der Vortrag soll einen Überblick über Krankheitsentstehung und Therapiemöglichkeiten geben. Anmeldung bei der Sekos Gelnhausen unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

GWZ  
18 Donnerstag,  
20. Juni 2024

## Wenn das Leiden chronisch wird

**Gelnhausen-Höchst** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) erinnert noch einmal an den Fachtag zum Thema chronische Erkrankungen am morgigen Freitag, 21. Juni, im Dorfgemeinschaftshaus Höchst. Los geht es um 15.30 Uhr. Um 16 Uhr spricht Susanne Zellmer von der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung über „Leistungen für chronisch Kranke“. Um 17.30 Uhr referiert Heilpraktikerin Nora Laubstein zu „Perspektiven für andauernde Erkrankungen – Umgang mit individuellen Möglichkeiten“. Mehrere Selbsthilfegruppen sind bis 19 Uhr mit Ständen vertreten. Für Getränke und die Verpflegung der Besucher ist gesorgt. Chronische Erkrankungen zählen in den Industrieregionen zu den häufigsten Erkrankungen. Besonders häufig treten diese neben Krebserkrankungen im Bereich von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Lungenerkrankungen, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, psychischen Störungen und Diabetes auf, mit massiven Einflüssen auf Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit der Betroffenen, teilt die Sekos in ihrer Einladung mit.

# Leben mit Diabetes, MS und Co.

Fachtag „Chronische Erkrankungen“ in Höchst: 17 Selbsthilfegruppen stellen sich vor

**Gelnhausen-Höchst (jol).** Mit einem Fachtag zum Thema „Chronische Erkrankungen“ hat die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen zahlreiche Besucher ins Dorfgemeinschaftshaus nach Höchst gelockt. 17 Selbsthilfegruppen präsentierten sich vor Ort. Zudem standen zwei spannende Vorträge auf dem Programm.

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) bietet zahlreichen Gruppen ein Dach für ihre Treffen. Allen Verantwortlichen, die Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe geben, sprach Dr. Siegfried Giernat, Vorsitzender des Trägervers eins, großen Dank aus. Es sei wichtig, mit Menschen in Kontakt zu kommen, die das gleiche oder ein ähnliches Schicksal tragen. Das mache es leichter, trotz aller Herausforderungen positiv in die Zukunft blicken und das eigene Leben besser gestalten zu können.

Gerade bei chronischen Erkrankungen von Diabetes über Skoliose bis hin zur Multiplen Sklerose sei es wichtig, praktische Wege zu finden, weiterhin ein möglichst gutes Leben führen zu können. Diese Aufgabe gehe deutlich über die eigentliche Behandlung hinaus. Viele der Gruppen, die von chronischen Erkrankungen betroffenen Menschen Hilfe geben, waren im Dorfgemeinschaftshaus vor Ort, und erhielten ein Versprechen des neuen Ersten Kreisbeigeordneten Andreas Hofmann. „Wir werden weiter ein starker Partner der Sekos sein“, sagte Hofmann für den Main-Kinzig-Kreis. In den Gruppen werde hervorragende Arbeit geleistet. Das zeige, wie gegenseitige Hilfe einen echten Mehrwert für die Gesellschaft bringe. Gelnhausens Bürgermeister Christian Litzinger schloss sich den Worten des Ersten Kreis-



Werben für die Hilfe zur Selbsthilfe beim Fachtag im Dorfgemeinschaftshaus Höchst (von links): Erster Kreisbeigeordneter Andreas Hofmann, Bürgermeister Christian Litzinger, Referentin Susanne Zellmer, Trägervers einchef Dr. Siegfried Giernat und Organisator Dr. Roland Bauer (Sekos).

FOTO: LUDWIG

beigeordneten an. Vortragsthemen, die alle chronisch Kranken betreffen, waren leicht zu finden. Da ist beispielsweise das Gesundheits- und Sozialsystem, das so komplex ist, dass der Begriff Bürokratiendschungel schon fast untertrieben wirkt: „Viele Mittel, die das System vorsieht, werden somit nicht abgerufen“, sagte Susanne Zellmer von der ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung.

Hier hilft sie Betroffenen dabei, sich durch eben diesen Dschungel zu schlagen. Eine schwere Arbeit. Immerhin sind chronisch Kranke schon durch ihre gesundheitliche Situation so belastet, dass zusätzliche Belastungen, gerade psychischer Natur, vermieden werden sollten. Dennoch gilt es, seine An-

sprüche geltend zu machen. Susanne Zellmer riet in Höchst dazu, sich nicht auf Regelungen zu verlassen, sondern stets auch Kontakt zur Krankenkasse zu halten und sich von einem der drei Pflegestützpunkte noch weiter beraten zu lassen. Denn gerade bei Kostenübernahmen seien viele Fallstricke zu erwarten.

Heilpraktikerin Nora Laubstein zeigte Perspektiven zum Umgang mit chronischen Erkrankungen auf. Dabei müsse jeder seinen eigenen Weg finden. Wichtig sei es, Beschäftigungen zu finden, die sowohl auf körperlicher, als auch auf geistiger Ebene gut tun. Eine positive Lebenseinstellung zu finden, helfe dabei, das Gesamtbild zu verbessern. Nur auf einzelne Aspekte zu ach-

ten, helfe nur kurzfristig. Körper und Geist, so Laubstein, müssten eben als Einheit betrachtet werden. Das sei gerade dann wichtig, wenn sich eine chronische Erkrankung wie Multiple Sklerose nicht wieder bessern werde, wenn bereits der Erhalt des Status quo ein Erfolg sei.

Dr. Siegfried Giernat dankte allen Besuchern des Fachtags und dem Team um Organisator Dr. Roland Bauer, der 17 Selbsthilfegruppen im Dorfgemeinschaftshaus Höchst zusammengebracht hatte. Die Sekos Gelnhausen biete für die Altkreise Gelnhausen und Schlüchtern ein noch deutlich größeres Angebot an Gruppen. Informationen zum Angebot finden interessierte Menschen unter [www.sekosgelnhausen.de](http://www.sekosgelnhausen.de) im Internet.



Mittelhessen Bote vom 6.7.2024

### Vortrag zur Multipler Sklerose

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen bietet am 8. Juli um 19 Uhr einen öffentlichen Vortrag zu Multipler Sklerose mit Dr. Stefan Günther an. Dr. Günther ist Facharzt für Neurologie im MVZ Gelnhausen. Die Multiple Sklerose ist eine nicht heilbare Autoimmunerkrankung des zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark). In den letzten Jahren wurde dank intensiver Forschung große Fortschritte hinsichtlich Krankheitsentstehung und Krankheitsentwicklung erzielt. Das hat dazu geführt, dass viele neue Medikamente und Therapieansätze zu Behandlung der Multiplen Sklerose entwickelt wurden. Dieser Vortrag soll einen Überblick über Krankheitsentstehung und Therapiemöglichkeiten geben. Der kostenlose Vortrag findet statt in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Interessenten nehmen für die Anmeldung Kontakt auf mit der Sekos Gelnhausen, Tel. 06051/4162; E-Mail [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

## Vortrag über Multiple Sklerose

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen bietet am Montag, 8. Juli, um 19 Uhr einen öffentlichen Vortrag zu Multipler Sklerose (MS) mit Dr. Stefan Günther, Facharzt für Neurologie im MVZ Gelnhausen, an. Multiple Sklerose ist eine nicht heilbare Autoimmunerkrankung des zentralen Nervensystems. In den letzten Jahren wurden dank intensiver Forschung große Fortschritte hinsichtlich Krankheitsentstehung und Krankheitsentwicklung erzielt. Das hat dazu geführt, dass viele neue Medikamente und Therapieansätze zur Behandlung der Multiplen Sklerose entwickelt wurden. Viele neue Optionen stehen Betroffenen zur Verfügung. Dieser Vortrag soll einen Überblick über Krankheitsentstehung und Therapiemöglichkeiten geben. Der kostenlose Vortrag findet statt in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Interessentinnen und Interessenten können für die Anmeldung Kontakt aufnehmen mit der Sekos Gelnhausen unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).



Samstag,  
24. August 2024 **19**

## Ein Tag für die Selbsthilfe

**Gelnhausen** (re). Selbsthilfegruppen aus der gesamten Region treffen sich am Samstag, 31. August, von 11 bis 16 Uhr zum Selbsthilfetag in der Mehrzweckhalle Haitz. Landrat Thorsten Stolz eröffnet die Veranstaltung mit einem Grußwort. Selbsthilfegruppen, als Experten in eigener Sache, informieren an Ständen zum kompetenten Umgang mit Erkrankungen und Krisen. Dabei geht es um Themen wie Prostatakrebs, Tinnitus, Depression, Alkoholsucht und Mehrfachsüchte, Osteoporose und um die Situation pflegender Angehöriger. Weitere Themen sind Multiple Sklerose, Adipositas und Trauer. Um 12 Uhr spricht Dr. Mohammed Ahmed Eltahir, Facharzt für Urologie an den Main-Kinzig-Kliniken, in einem Fachvortrag über Prostatakrebs. Um 14 Uhr präsentieren die „Tabutanten“ aus Aschaffenburg ein humorvolles Improvisationstheater zum Thema „Mit VEREINten Kräften“. Für Livemusik sorgt Sängerin Danyjune Smith. Für kleine Snacks, Kaffee und Kuchen sowie alkoholfreie Getränke ist gesorgt, teilt die Selbsthilfekontaktstelle mit.

## „Tabutanten“ beim Selbsthilfetag

**Gelnhausen** (re). Im Rahmen des Selbsthilfetages der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen präsentieren „Die Tabutanten“ am Samstag, 31. August, um 14 Uhr in der Mehrzweckhalle in Haitz ein Improvisationstheater. Was man in Vereinen alles erleben kann, wird in dieser Show auf die Bühne gebracht. Skurrile Situationen und liebenswerte Charaktere prallen aufeinander. „Die Szenen der Tabutanten bringen das Leben auf den Punkt“, versprechen die Veranstalter. „In dieser Show zum Thema ‚Gemeinschaftlich anpacken‘ ist gemeinsames Lachen und Berührtwerden garantiert.“ Kein Zuschauer muss dabei auf die Bühne. Alle Szenen werden live vor den Augen der Gäste improvisiert.

Beim Selbsthilfetag am 31. August von 11 bis 16 Uhr in der Mehrzweckhalle Haitz (Am Rottgarten 3) informieren Selbsthilfegruppen und geben Einblicke in ihre Arbeit. Um 12 Uhr findet außerdem ein fachärztlicher Vortrag zu Prostatakrebs statt, Referent ist Dr. Mohammed Ahmed Eltahir, Facharzt für Urologie an den Main-Kinzig-Kliniken.

## **Improtheater am Selbsthilfetag**

### **TABUanten präsentieren „Mit VEREINTen Kräften“**

**Gelnhausen.** Gemeinsamkeit und Teamwork sind auf der Bühne so wichtig wie im Leben. Was man in Vereinen alles erleben kann, wird in dieser Show auf die Bühne gebracht. Surrile Situationen und liebenswerte Charaktere prallen aufeinander.

In dieser ImprotheaterShow zum Thema „Gemeinschaftlich anpacken“ ist gemeinsames Lachen und Berührtwerden garantiert. Die Szenen der TABUanten bringen das Leben auf den Punkt. Der Auftritt der TABUanten findet statt beim Selbsthilfetag der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen am 31. August um 14 Uhr in der Mehrzweckhalle in Haitz, Am Rottgarten 3.

Beim Selbsthilfetag, am 31. August von 11 bis 16 Uhr, informieren Selbsthilfegruppen und geben Einblicke in ihre Arbeit. Um 12 Uhr findet ein fachärztliche Vortrag zu Prostatakrebs statt, Referent ist Dr. Mohammed Ahmed Eltahir, Facharzt für Urologie an den Main-Kinzig-Kliniken.



Zweijähriges Bestehen

Frühchen-Eltern-Treff in Gelnhausen verbindet



**Gelnhausen.** Seit Sommer 2022 treffen sich die Eltern von zu früh geborenen Kindern regelmäßig in Gelnhausen, um sich untereinander kennenzulernen und auszutauschen.

Mittlerweile sind etwa 20 Familien aus verschiedenen Orten im Main-Kinzig-Kreis ein fester Bestandteil. Alle Familien vereint die zu frühe Geburt ihrer Kinder. Die Treffen beinhalten sowohl Gespräche über Sorgen und ernsthafte Themen, als auch gemeinsame Lacher. Dabei sind private Freundschaften entstanden. Zuletzt organisierte die Gruppe einen Info-Stand auf dem Frühchen-Sommerfest der Main-Kinzig-Kliniken in Gelnhausen. Die Ausgabe von Informationsmaterial, bestimmte Themenabende und das Einbeziehen von Fachkräften ergänzen das Selbsthilfe-Angebot der Initiative für Eltern von Frühgeborenen im Main-Kinzig-Kreis. Einige Mütter der Initiative beschäftigen sich auch beruflich mit dem Thema Frühgeburt und bringen somit eine zusätzliche Perspektive zu den Themen ein. Ein wertschätzendes Miteinander ist für alle in der Gruppe selbstverständlich.

Die Frühchen-Eltern treffen sich das nächste Mal am 11. September um 20 Uhr in den Räumlichkeiten der Sekos Gelnhausen. Das digitale Zuschalten ist ebenfalls möglich. Eine Voranmeldung erfolgt bei Jessica Franz unter Tel. 01517/4541705 oder per E-Mail ([elternini.gelnhausen@fruehgeborene.de](mailto:elternini.gelnhausen@fruehgeborene.de)). Alle Eltern und Angehörige von Frühgeborenen sowie Fachkräfte aus der Region sind herzlich willkommen.

# Die Herausforderungen einer zu frühen Geburt

Austausch und Hilfe: Frühchen-Elterntreff Gelnhausen besteht seit nunmehr zwei Jahren

**Gelnhausen** (re). Seit Sommer 2022 treffen sich die Eltern von zu früh geborenen Kindern regelmäßig in Gelnhausen, um sich gegenseitig kennenzulernen und auszutauschen. Mittlerweile ist die Gruppe weitergewachsen: Knapp 20 Familien aus verschiedenen Orten im Main-Kinzig-Kreis sind fester Bestandteil.

Alle Familien vereint die zu frühe Geburt ihrer Kinder. Bei den Treffen wird über Sorgen und ernsthafte Themen gesprochen, es wird aber auch viel gemeinsam gelacht, private Freundschaften sind entstanden. Zuletzt organisierte die Gruppe einen Infostand auf dem Frühchen-Sommerfest der Main-Kinzig-Kliniken in Gelnhausen. Die Ausgabe von Informationsmaterial, bestimmte Themenabende und das Einbeziehen von Fachkräften ergänzen das Selbsthilfeangebot der Initiative für Eltern von Frühgeborenen im Main-Kinzig-Kreis.



Die Elterninitiative auf dem Frühchen-Sommerfest der Main-Kinzig-Kliniken mit Dr. Horst Buxmann (hintere Reihe, Dritter von links), Leiter der Kinderklinik. Foto: HJ

Besonders an der Gruppe ist, dass sowohl die Schwangerschaftswoche der Entbindung, die persönlichen Herausforderungen der Familien als auch das aktuelle Alter

der Kinder bunt gemischt sind. Einige Mütter der Initiative beschäftigen sich auch beruflich mit dem Thema Frühgeburt und bringen somit eine zusätzliche Perspektive zu

den Themen ein. Folgende Berufe sind vertreten: Kinderärztin, Hebamme, Kinderkrankenschwester, Lehrerin, Sonderpädagogin, Expertin für Mehrlinge und psychologische Beraterin.

Ein wertschätzendes Miteinander ist für alle in der Gruppe selbstverständlich. Die Elterninitiative gehört dem Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ an und ist ehrenamtlich als Regionalstelle Gelnhausen tätig.

Das nächste Treffen der Frühchen-Eltern findet am 11. September um 20 Uhr in den Räumen der Sekos Gelnhausen statt. Digital zuschalten ist ebenfalls möglich. Um Voranmeldung bei Jessica Franz unter Telefon 01517/4541705 oder per E-Mail an [elternini.gelnhausen@fruehgeborene.de](mailto:elternini.gelnhausen@fruehgeborene.de) wird gebeten. Alle Eltern und Angehörige von Frühgeborenen sowie Fachkräfte aus der Region sind willkommen.



Mittelhessen Bote vom 19.10.2024

### Schlafstörungen – Vortrag von Holger Weigel

**Gelnhausen.** Am 31. Oktober um 19 Uhr referiert Holger Weigel zu Schlafstörungen in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Holger Weigel ist Heilpraktiker für Psychotherapie und langjähriger Leiter einer Selbsthilfegruppe Schlafapnoe. In seinem Vortrag geht Herr Weigel unter anderem auf die folgenden Punkte ein: Schlafverhalten der deutschen Bevölkerung, Schlafdauer, Schlaf im Alter, Schlafdauer im Tierreich, Auswirkungen der Industrialisierung auf den Schlaf, Ein- und Durchschlafstörungen, Schlafmangel und seine Ursachen, Schlaf und Traum, Traum inhalte, Schlafdiagramm aus dem Schlaflabor, Schnarchen sowie auf Therapieformen, Geräte, Medikamente, Selbsthilfe und Schlafhygiene. Für die Teilnahme am Vortrag melden Sie sich bitte an bei der Sekos Gelnhausen unter 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

## Vortrag über Schlafstörungen

**Gelnhausen** (re). Am Donnerstag, 31. Oktober, um 19 Uhr referiert Holger Weigel zu Schlafstörungen in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. In seinem Vortrag geht er unter anderem auf die folgenden Punkte ein: Schlafverhalten der deutschen Bevölkerung, Schlafdauer, Schlaf im Alter, Auswirkungen der Industrialisierung auf den Schlaf, Ein- und Durchschlafstörungen, Schlafmangel und seine Ursachen, Schlaf und Traum, Schlafdiagramm aus dem Schlaflabor, Schnarchen sowie Therapieformen, Geräte, Medikamente, Selbsthilfe und Schlafhygiene. Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).