

**Wochenbote vom 26.10.2024**

**Schlafstörungen – Vortrag von Holger Weigel in der Sekos**

**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 er 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).

# Gruppengespräche nach Traumatisierung

**Gelnhausen** – Die Selbsthilfekontaktstelle 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. Durch schwere oder wiederholte körperliche Gewaltanwendung kann das Kind bleibende körperliche, geistige und seelische Schäden davontragen. In der Selbsthilfegruppe wird über dieses Thema gesprochen, das Gruppengespräch unterstützt die Verarbeitung der traumatisierenden Erfahrungen. Kontakt: ☎ 06051 4163 oder per Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de). ari

Mittwoch,  
6. November 2024 **19**

## Gruppe für „Verlassene Eltern“

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern. Das Problem findet selten den Weg in die Öffentlichkeit: Eltern, deren Kinder den Kontakt abbrechen, bleiben mit ihrem Problem oft im stillen Kämmerlein. Schuld und Schamgefühle sind zu groß, um darüber zu reden. Die neue Gruppe soll Betroffene ermuntern, Anschluss an andere betroffene Eltern zu finden und sich auszutauschen. Die Selbsthilfegruppe für „Verlassene Eltern“ wendet sich an Eltern, Adoptiv- und Stiefeltern, auch einzelne Elternteile und Großeltern, die durch den Kontaktabbruch eines Familienmitglieds einen sehr tiefen Einschnitt in ihrem Leben erfahren, teilt die Sekos mit. Das Suchen nach möglichen Antworten, das (Wieder-)Finden von Hoffnung, Mut, Kontakten und von Lebensfreude ist dabei ein wichtiger Bestandteil der Gruppe. Die Treffen bieten einen vertraulichen Rahmen, Trauer, Unverständnis, Enttäuschung und Wut zu verarbeiten und gleichzeitig Einsichten zu gewinnen, damit umzugehen, heißt es in der Mitteilung. Und: Im Erfahrungsaustausch helfen die Mitglieder einander, mit der schmerzhaften Situation umzugehen und Wege zu finden, damit zu leben. Wer Interesse an der Gruppe hat, kann sich unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) mit den Organisatoren in Verbindung setzen.

## Vortrag über Neurodermitis

**Gelnhausen** (re). Neurodermitis ist mehr als nur eine Hauterscheinung. Der quälende Juckreiz raubt Betroffenen oft den Schlaf und beeinträchtigt ihr Wohlbefinden. Gleichzeitig kann das ständige Kratzen das soziale Leben belasten, da das Umfeld oft unbewusst auf Abstand geht. In einem Vortrag in Gelnhausen erfahren Zuhörer, wie stark das Nervensystem mit der Haut verbunden ist und wie sowohl moderne Forschung als auch alte, bewährte Ansätze der Naturheilkunde helfen können, die Symptome zu lindern. Trigger der Neurodermitis sind individuell unterschiedlich. Erhalten Sie Einblicke in aktuelle Forschungen und ganzheitliche traditionelle Therapien. Der Vortrag findet statt am Montag, 25. November, um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Um eine Anmeldung unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) wird gebeten.

**Mittelhessen Bote vom 09.11.2024**

### **Unterstützung für trauernde Familien - Selbsthilfegruppe Sternenkinder**

**Gelnhausen.** Die Selbsthilfegruppe „Sternenkinder Gelnhausen“ des Vereins „Unsere Sternenkinder Rhein Main“ bietet Unterstützung für Familien, die den FrühTod eines Kindes erleben.

Die Treffen finden in der SEKOS Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, statt und richten sich an alle Betroffenen ab dem ersten Tag der Schwangerschaft. Auch Menschen, deren Verlust schon viele Jahre zurückliegt, sind willkommen. Die Gruppe bietet Raum für Trauer, Unterstützung und Austausch. Themen wie individuelle und familiäre Trauerarbeit, Reaktionen aus dem Umfeld, Wiedereinstieg in die Arbeitswelt oder Folgeschwangerschaften werden besprochen. Die monatlichen Treffen finden online oder vor Ort statt, sind kostenlos und erfordern keine vorherige Anmeldung.

**Mittelhessen Bote vom 09.11.2024**

### **Sternenkinder Schlüchtern - Für Familien beim FrühTod ihres Kindes**

**Schlüchtern.** Die Selbsthilfegruppe Sternenkinder Schlüchtern trifft sich an jedem dritten Freitag im Monat von 19.30-21.30 Uhr, Raum für Sterneneatern online oder im „dasAuszeit“, Lotichiusstraße 46, 2OG, 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 e.V.“ 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)

## Unterstützung für Familien beim Fröhrtod ihres Kindes

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfegruppe „Sternenkinder Gelnhausen“ bietet Unterstützung für Familien beim Fröhrtod ihres Kindes. Die Treffen in der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, sind für alle Betroffenen ab dem ersten Tag der Schwangerschaft gedacht. „Auch in den ersten zwölf Wochen sind da ein Kind und ein Schmerz, wenn es stirbt oder das Herz nicht zu schlagen beginnt. Ebenso sind alle willkommen, deren Verlust schon viele Jahre zurückliegt“, schreibt die Sekos in einer Mitteilung. Manchmal brauche es lange, bis der Schmerz hochkomme, oder ein immer wiederkehrender Schmerz dem Verlust in der Schwangerschaft zugeordnet werde. In der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder Gelnhausen“ des Vereins „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“ ist Raum für diese kurzen, zerbrechlichen Leben früh verstorbener Kinder und für das Weiterleben als Betroffene. Bei den Treffen geht es darum, sich gegenseitig zu unterstützen, zuzuhören und einen Ort zu schaffen, an dem die Trauer einen Platz findet. Einen Ort, an dem man Hoffnung und Kraft schöpfen kann, Informationen, Anregungen und Stärkung bekommt. In einem solchen Gesprächskreis können viele Themen besprochen werden, zum Beispiel die individuelle und familiäre Trauerarbeit, Reaktionen aus dem Umfeld, der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt oder auch eine Folgeschwangerschaft. 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. Die Teilnahme am monatlichen Treffen bedarf keiner vorherigen Anmeldung und ist kostenlos. Weitere Informationen per E-Mail an [gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de) oder unter Telefon 06051/4163.

## Die Seele stärken

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) weist auf die Selbsthilfegruppe „Heiterbiswolkig“ hin, die sich einmal pro Monat dienstags in der Sekos zum Gedankenaustausch über Themen wie den Umgang mit emotionalen Stresssituationen oder Konfliktbewältigung trifft. Die Gruppe bietet auch Einzelgespräche an. Für Nachfragen steht Gruppensprecherin Anja Hopp unter Telefon 0160/93306017 zur Verfügung.

Wochenbote für Hanau, 16.11.2024

Über Autismus informieren und aufklären

Lesung, Vortrag und Ausstellung zum Thema

**Hanau (re).** Die Selbsthilfegruppe Autismus lädt in Kooperation mit der Stadt Hanau zu zwei Veranstaltungen ein, die Einblicke in das Thema „Autismus“ geben. Beide Angebote sind kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Eine Lesung und ein Vortrag mit dem Titel „Eigenwelten 1“ finden am Donnerstag, 21. November, von 19 bis 21 Uhr im Lesecafé im zweiten Stock des Kulturforums Hanau statt. Judith Hack liest aus ihrem Buch „Komische Kinder, komische Eltern?“ und Markus Behrendt hält einen Vortrag zum Thema „Autismus: Innere Wahrnehmung“. Als Folgeveranstaltung „Eigenwelten 2“ eröffnet am Dienstag, 26. November, von 18 bis 21 Uhr die Autismus-Kunstaussstellung „Eigenwelten“ der Künstlerin Evelyne Scheiner in der VHS Hanau, die bis zum 28. Februar 2025 dort zu sehen sein wird. Die Ausstellung soll das Verständnis für Autismus fördern und den Dialog darüber in die breite Öffentlichkeit bringen, indem sie zum Beispiel häufige Missverständnisse und Vorurteile über Autismus beleuchtet. Mitglieder der Selbsthilfegruppe und die Künstlerin selbst stehen während der Vernissage für Gespräche zur Verfügung.

Die im September 2018 gegründete Selbsthilfegruppe „Eltern autistischer Schulkinder im Main-Kinzig-Kreis“ ist eine Gruppe engagierter Eltern, die sich gegenseitig unterstützen und Erfahrungen teilen. Ihr Ziel ist es, Aufklärung und Verständnis für Autismus zu fördern und Familien mit autistischen Kindern zu unterstützen. Weitere Infos gibt es unter <https://www.autismus-mkk.de>.

## „Eigenwelten“ im Forum

**Hanau (re):** Die Selbsthilfegruppe „Eltern autistischer Schulkinder im Main-Kinzig-Kreis“ lädt für heute zur Veranstaltung „Eigenwelten“ ein, einer Lesung und einem Vortrag von 19 bis 21 Uhr im Lesecafé im Kulturforum Hanau. In Kooperation mit der Stadt Hanau und dem Kulturforum Hanau präsentiert die Gruppe Judith Hack mit einer Lesung aus ihrem Buch „Komische Kinder, komische Eltern?“ und Markus Behrendt mit einem Vortrag zum Thema „Autismus: Innere Wahrnehmung“. Die Folgeveranstaltung „Eigenwelten 2“ am Dienstag, 26. November, von 18 bis 21 Uhr, ist die Vernissage zur Autismus-Kunstaussstellung „Eigenwelten“ in der Volkshochschule Hanau. Die Kunstaussstellung wird anschließend bis 28. Februar 2025 in der Volkshochschule Hanau zu sehen sein. Weitere Informationen unter [www.autismus-mkk.de](http://www.autismus-mkk.de), Facebook: *AutismusMKK* und Instagram: *@autismus\_mkk*.

## **Mittelhessen Bote für Hanau vom 23.11.2024**

### **Über Autismus informieren und aufklären**

Lesung, Vortrag und Ausstellung zum Thema

**Hanau (re).** Die Selbsthilfegruppe Autismus lädt in Kooperation mit der Stadt Hanau zu zwei Veranstaltungen ein, die Einblicke in das Thema „Autismus“ geben. Beide Angebote sind kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Eine Lesung und ein Vortrag mit dem Titel „Eigenwelten 1“ finden am Donnerstag, 21. November, von 19 bis 21 Uhr im Lesecafé im zweiten Stock des Kulturforums Hanau statt. Judith Hack liest aus ihrem Buch „Komische Kinder, komische Eltern?“ und Markus Behrendt hält einen Vortrag zum Thema „Autismus: Innere Wahrnehmung“. Als Folgeveranstaltung „Eigenwelten 2“ eröffnet am Dienstag, 26. November, von 18 bis 21 Uhr die Autismus-Kunstaussstellung „Eigenwelten“ der Künstlerin Evelyne Scheiner in der VHS Hanau, die bis zum 28. Februar 2025 dort zu sehen sein wird. Die Ausstellung soll das Verständnis für Autismus fördern und den Dialog darüber in die breite Öffentlichkeit bringen, indem sie zum Beispiel häufige Missverständnisse und Vorurteile über Autismus beleuchtet. Mitglieder der Selbsthilfegruppe und die Künstlerin selbst stehen während der Vernissage für Gespräche zur Verfügung.

Die im September 2018 gegründete Selbsthilfegruppe „Eltern autistischer Schulkinder im Main-Kinzig-Kreis“ ist eine Gruppe engagierter Eltern, die sich gegenseitig unterstützen und Erfahrungen teilen. Ihr Ziel ist es, Aufklärung und Verständnis für Autismus zu fördern und Familien mit autistischen Kindern zu unterstützen. Weitere Infos gibt es unter <https://www.autismus-mkk.de>.

## Neue Gruppe für verlassene Eltern

**Gelnhausen** (re). Die Sekos Gelnhausen unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern. Das erste Treffen findet am Dienstag, 10. Dezember, um 18 Uhr in den Sekos-Räumen an der Bahnhofstraße statt. Worum geht es bei dem neuen Angebot? Eltern, deren Kinder den Kontakt abbrechen, bleiben mit ihrem Problem oft im stillen Kämmerlein, teilt die Sekos mit. Schuld- und Schamgefühle sind zu groß, um darüber zu reden. Doch die Selbsthilfegruppe ermuntert betroffene Eltern, Anschluss an andere zu finden und sich auszutauschen. Die Gruppe für „Verlassene Eltern“ wendet sich an Eltern, Adoptiv- und Stiefeltern, auch einzelne Elternteile und Großeltern, die durch den Kontaktabbruch eines Familienmitglieds einen sehr tiefen Einschnitt in ihrem Leben erfahren, heißt es in der Ankündigung. Und: „Das Suchen nach möglichen Antworten, das (Wieder-)Finden von Hoffnung, Mut, Kontakten und von Lebensfreude ist dabei ein wichtiger Bestandteil der Gruppe. Die Treffen bieten einen vertraulichen Rahmen, Trauer, Unverständnis, Enttäuschung und Wut zu verarbeiten und gleichzeitig Einsichten zu gewinnen, damit umzugehen. Im Erfahrungsaustausch helfen die Mitglieder einander, mit der schmerzhaften Situation umzugehen und Wege zu finden, damit zu leben.“ Interessenten können unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) mit den Verantwortlichen der Gruppe Kontakt aufnehmen.

## Für die seelische Gesundheit

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „Heiterbiswolkig“ trifft sich einmal im Monat dienstags in der Gelnhäuser Sekos zum Gedankenaustausch über Themen wie seelisches Erleben, Konfliktbewältigung, Selbstbewusstsein und Umgang mit emotionalen Stresssituationen. Weitere Informationen gibt es unter Telefon 0160/93306017.

Mittelhessen Bote vom 07.12.2024

### Treffen der verlassenen Eltern

**Gelnhausen.** Die SEKOS Gelnhausen unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern. Das erste Treffen der Gruppe findet am 10. Dezember um 18 Uhr in den Räumlichkeiten der Selbsthilfekontaktstelle in der Bahnhofstraße 12 statt. Die Gruppe richtet sich an Eltern, Adoptiv- und Stiefeltern, einzelne Elternteile und Großeltern, die durch den Kontaktabbruch eines Familienmitglieds einen tiefen Einschnitt in ihrem Leben erfahren haben.

## Sternenkinder: Anlaufstelle für Betroffene

**Gelnhausen** (re). Die Treffen der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder Gelnhausen“ stehen allen Betroffenen ab dem ersten Tag der Schwangerschaft offen. „Auch in den ersten zwölf Wochen sind da ein Kind und ein Schmerz, wenn es stirbt oder das Herz nicht zu schlagen beginnt“, teilt die Gruppe mit. Ebenso sind alle Betroffenen willkommen, deren Verlust schon viele Jahre zurückliegt. „Bei unseren Treffen geht es darum, uns gegenseitig zu unterstützen, zuzuhören und einen Ort zu schaffen, an dem unsere Trauer einen Platz findet. Einen Ort, an dem wir Hoffnung und Kraft schöpfen können, Informationen, Anregungen und Stärkung bekommen. In einem solchen Gesprächskreis können viele Themen besprochen werden, zum Beispiel die individuelle und familiäre Trauerarbeit, Reaktionen aus dem Umfeld, der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt oder auch eine Folgeschwangerschaft“, heißt es in der Mitteilung. Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Infos gibt es per E-Mail an [gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:gelnhausen@unsere-sternenkinder-rhein-main.de).