

Treff für Alleinerziehende

Gelnhausen (re). Die Beratungsstelle des Zentrums für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe (ZKJF) unterstützt gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen einen Treff für Alleinerziehende. Darin sollen sich in erster Linie Menschen mit ähnlichen Lebensumständen austauschen. Die Gruppe wird nach Bedarf durch eine Fachkraft der Beratungsstelle unterstützt, die Informationen vermittelt und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigt. Die Treffen finden jeweils am ersten Mittwoch des Monats um 17 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle (Bahnhofstraße 12) statt. Das nächste Treffen ist am 7. Januar um 17.00 Uhr. Interessierte können sich bei Gruppensprecherin Lisa Huschke melden unter Telefon 0173/6321697, oder unter Telefon 06051/911010 oder per E-Mail an bauer@sekos-gelnhausen.de Kontakt aufnehmen.

Samstag, 31. Januar 2026 [Gelnhausen](#)

Selbsthilfe für Menschen mit Epilepsie

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfegruppe „Gewitter im Kopf“ in Gelnhausen bietet Menschen mit Epilepsie einen geschützten Raum für offenen Austausch ohne Angst vor Unverständnis. Betroffene finden hier solidarische Zuhörer, können Erfahrungen teilen und lernen, ihre Erkrankung als Teil ihrer Persönlichkeit anzunehmen. Die Gruppe unterstützt zudem bei Fragen und Herausforderungen rund um Beruf, Familienplanung, Neurologensuche, Medikamente oder Einschränkungen im Alltag.

Das nächste Treffen findet am Freitag, 13. Februar, um 17 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) statt. Interessierte können sich an die Gruppensprecherin Katrin Holzinger (Telefon 0159/06747047) oder an die Selbsthilfekontaktstelle (Telefon 06051/4163, E-Mail info@sekos-gelnhausen.de) wenden.

Mittelhessen Bote vom 31.01.2026

Suchtselbsthilfegruppe

Gelnhausen. Die Guttempler Grimmelshausen sind eine Suchtselbsthilfegruppe, die Betroffene und Angehörige unterstützt, im Umgang mit einer Alkoholsucht, beim Missbrauch anderer Substanzen und bei Spielsucht. Die Guttempler Grimmelshausen sind eine Gemeinschaft zufriedener abstinent lebender Menschen, die sich auf der Basis ihrer Erfahrungen für noch Konsumierende engagieren und Angehörige im Umgang mit Suchterkrankten unterstützen. Die Gruppe trifft sich regelmäßig jeden Dienstag um 20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Hailer, Jahnstraße 7. Kontakt: Gruppensprecher Dieter Kleinhens, Tel. 06055 939300

Selbsthilfe für Angehörige

Gelnhausen (re). Seelische Behinderungen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind oft nicht sichtbar und führen in den meisten Fällen dazu, dass sich betroffene Eltern alleine gelassen fühlen, heißt es in einer Pressemeldung der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos). Mit anderen betroffenen Eltern reden zu können, sich gegenseitig auszutauschen, zu beraten und zu unterstützen, ist das Ziel einer Selbsthilfegruppe, die sich jeweils am ersten Freitag im Monat in den Räumen der Sekos (Bahnhofstraße 12) in Gelnhausen trifft. Das nächste Treffen findet am Freitag, 6. Februar, statt. Für Nachfragen steht Gruppensprecherin Nicole Pranzl unter Telefon 0157/39411665 zur Verfügung.

Sekos-Gruppe in Bad Orb

Bad Orb (re). Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen unterstützt die Gründung eines Freundes-Treffs für behinderte und nicht behinderte Menschen in Bad Orb. Willkommen sind Menschen jeden Alters, behinderte und nicht behinderte Menschen, Angehörige und Interessierte, schreibt die Kontaktstelle in einer Pressemitteilung. Neben dem geselligen Zusammentreffen in einer freundlichen Atmosphäre sind, wenn gewünscht, Aktivitäten wie das Malen mit Pflanzenfarben, Kräuterwanderungen, das Schreiben von Geschichten und beispielsweise die Gestaltung von Postkarten und Geschenken geplant. Für die Treffen der Gruppe sind mögliche Themen wie zum Beispiel die Förderung dauerhafter Gesundheit für Körper, Geist und Seele und gesunde Ernährung angedacht. Die Veranstalter bitten Interessierte, Kontakt mit der Sekos unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de aufzunehmen.

Demenz – eine Herausforderung im Alltag

Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen lädt zu Vortrag mit Simone Grecki-Runde am 25. Februar ein

Gelnhausen (re). Simone Grecki-Runde, Demenzbeauftragte des Main-Kinzig-Kreises, spricht am Mittwoch, 25. Februar, um 18 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Bahnhofstraße 12) über Demenz als Herausforderung im Alltag. Für Betroffene ist es zunehmend schwieriger, den Alltag zu bewältigen. Symptome und Verluste, die mit einer Demenz einhergehen, erleben aber auch insbesondere die nahestehenden Personen als sehr belastend, heißt es in der Ankündigung. Der Vortrag soll helfen, die Symptome einer Demenzerkrankung zu verstehen und mit belastenden Situationen im Alltag besser umgehen zu können, teilt die Selbsthilfekontaktstelle mit. Um eine Anmeldung unter Telefon 06051/4162, -4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de wird gebeten.

Hilfe für Opfer von Gewalt

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) unterstützt die Selbsthilfegruppe für Frauen, die psychische Gewalt und Gaslighting erfahren haben. Gewalt in Partnerschaften beginnt selten mit physischer Gewalt. Dieser geht in der Regel eine längere Phase psychischer Gewalt voraus, heißt es in der Pressemitteilung der Sekos. Betroffene Frauen werden in ihrem Selbstwertempfinden herabgesetzt, zum Beispiel durch Zwangskontrolle alltäglicher Routinen, durch eine Kombination aus Beschuldigungen, Bedrohung, Demütigung und Einschüchterung verletzt, bestraft, gedemütigt und verängstigt. In der Gruppe stärken sich betroffene Frauen gegenseitig und sprechen über ihre Erfahrungen. Für Kontakt steht Gruppensprecherin Malwina Imgrunt unter Telefon 0170/4369426 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de zur Verfügung.

07.03.2026

Freundes-Treff in Bad Orb

Inklusionstreffen für alle Altersgruppen

Bad Orb. Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt die Gründung eines Freundes-Treffs für behinderte und nichtbehinderte Menschen in Bad Orb. Willkommen sind Menschen jeden Alters, behinderte und nichtbehinderte Menschen, Angehörige und Interessierte. Neben dem geselligen Zusammentreffen in einer freundlichen Atmosphäre sind, wenn gewünscht, Aktivitäten wie das Malen mit Pflanzenfarben, Kräuterwanderungen, das Schreiben von Geschichten und die Gestaltung von Postkarten und Geschenken geplant. Für die Treffen der Gruppe sind mögliche Themen wie die Förderung dauerhafter Gesundheit für Körper, Geist und Seele und gesunde Ernährung angedacht. Interessenten nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle, Tel. 06051/4163 oder per E-Mail an

info@sekos-gelnhausen.de.

Vortrag über Schmerzen

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen lädt für kommenden Montag, 16. März, um 19 Uhr in ihren Räumlichkeiten zu einem Vortrag zum Thema „chronische Schmerzen“ ein. Referentin ist Dr. Sina Moreau, Oberärztin in der Schmerzklinik am Hospital zum Heiligen Geist. Der Vortrag veranschaulicht laut Ankündigung die Entstehung von chronischen Schmerzen, sowie die daraus resultierenden Therapieoptionen. Es soll deutlich werden, warum es sinnvoll ist, neben körperlichen Anteilen auch die seelischen und sozialen Aspekte frühzeitig in der Therapie zu berücksichtigen, um letztendlich unnötige Operationen und unwirksame oder gar schädigende Medikamentengaben und Therapien zu vermeiden. Um Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de bei der Sekos wird gebeten.

Hilfe bei Long COVID

Gelnhausen (re). Long COVID ist der Oberbegriff für die Langzeitfolgen nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus. Die häufigsten Symptome sind systemischer und neurologischer Art. Insgesamt sind in Studien mehr als 200 Symptome beschrieben, teilt die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) in einer Pressemeldung mit. Zu den Symptomen gehören unter anderem Fatigue – eine krankhafte, nicht verhältnismäßige Erschöpfung mit Belastungsintoleranz, kognitive Störungen wie Konzentrations- und Wortfindungsstörungen oder erhöhte Vergesslichkeit, Kreislaufprobleme oder anhaltende Atem-Beschwerden. Die Selbsthilfegruppe Post-Covid, Post-Vac und ME/CFS sowie deren Angehörige trifft sich regelmäßig am zweiten Mittwoch im Monat in den Räumen der Sekos an der Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen. Interessierte Menschen können sich unter Telefon 0175 4627172 (auch WhatsApp) oder per E-Mail an SHG-LongCovid-Gelnhausen@web.de an Anja Sticher wenden.

Erfahrungen mit psychischer Gewalt

Gelnhausen. Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt die Selbsthilfegruppe für Frauen, die psychische Gewalt und Gaslighting erfahren haben. Gewalt in Partnerschaften beginnt selten mit physischer Gewalt, dieser geht in der Regel eine längere Phase psychischer Gewalt voraus. „Seelische Gewalt erniedrigt, nimmt die Selbstachtung, macht hilflos. Den Tätern dient sie dazu, ihr eigenes Ego zu erhöhen und ihre Gier nach Anerkennung und Bewunderung zu befriedigen.“ – Marie-France Hirigoyen (französische Psychoanalytikerin und Viktimologin). „Gaslighting bezeichnet eine Form von psychischer Manipulation, bei der die Betroffene gezielt desorientiert, verunsichert und in ihrem Realitäts- und Selbstbewusstsein allmählich beeinträchtigt werden.“ zitiert nach wikipedia.org, Stichwort Gaslighting. Die betroffenen Frauen werden in ihrem Selbstwertempfinden und ihrem Selbstbewusstsein herabgesetzt, zum Beispiel durch Zwangskontrolle alltäglicher Routinen, durch eine Kombination aus Beschuldigungen, Bedrohung, Demütigung und Einschüchterung verletzt, bestraft, gedemütigt und verängstigt. Sie werden von Unterstützungsmöglichkeiten isoliert und ihrer Unabhängigkeit beraubt. Betroffene Frauen treffen sich in der Selbsthilfegruppe, um sich gegenseitig zu stärken und über ihre traumatisierenden Erfahrungen zu sprechen. Kontakt: Gruppensprecherin Malwina Imgrunt, Tel. 0170/4369426, Sekos Gelnhausen, Tel. 06051/4163, per Mail:

info@sekos-gelnhausen.de

Vortrag über kindlichen Autismus

Am Montag, 20. April

Gelnhausen (re). Am Montag, 20. April, lädt die Selbsthilfekontaktstelle in Gelnhausen zu einem Fachvortrag über kindlichen Autismus ein. Referentin Felicita Meissner-Mousa gibt Einblicke in den Alltag betroffener Kinder und zeigt Wege auf, wie Familien gezielt unterstützt werden können.

Die Diplom-Pädagogin Felicita Meissner-Mousa war langjährig in der Erziehungsberatung tätig und hat dort zahlreiche Familien begleitet, deren Kinder durch Schulverweigerung oder herausforderndes Verhalten auffielen. Heute unterstützt sie in der Frühförderstelle Kinder mit einer Autismus-Spektrum-Störung und ihre Familien dabei, individuelle Stärken zu entfalten und eine echte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung (ASS) wird heute deutlich häufiger gestellt als noch vor einigen Jahrzehnten, wie die Sekos mitteilt. Fachleute gehen jedoch davon aus, dass Autismus nicht unbedingt häufiger vorkommt – vielmehr werde er heute besser erkannt und diagnostiziert. Ein erweitertes Wissen über das Autismus-Spektrum sowie sensiblere diagnostische Verfahren führten dazu, dass mehr Kinder frühzeitig Unterstützung erhalten.

Autismus beschreibt eine neurologische Besonderheit der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung. Betroffene Kinder nehmen ihre Umwelt oft intensiver wahr: Geräusche, Gerüche, Berührungen oder Veränderungen im Alltag können schnell überwältigend wirken. Gleichzeitig fällt vielen Kindern die soziale Kommunikation schwer – etwa Blickkontakt, das Deuten von Gestik oder das Einordnen von Gefühlen anderer Menschen. Welche Herausforderungen sich daraus im Alltag ergeben können, zeigt beispielhaft die Situation des sechsjährigen „Leon“ (Name geändert). Sein Alltag in Kita und Familie ist von besonderen Anforderungen geprägt, die sowohl ihn selbst als auch sein Umfeld betreffen. Der Beitrag beleuchtet anhand dieses Beispiels verschiedene Aspekte des Autismus-Spektrums im Kindesalter: die Wahrnehmung des Kindes, mögliche Überforderungssituationen wie sogenannte Meltdowns sowie die Perspektiven von Angehörigen und sozialem Umfeld/Institutionen. Anlaufstellen sowie Beratungsangebote in der Region werden benannt.

Für die Teilnahme am Vortrag melden sich Interessierte an bei der Sekos Gelnhausen unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Selbsthilfe bei Fibromyalgie

Gelnhausen (re). Der Umgang mit dem Fibromyalgie-Syndrom (FMS) erfordert oft Geduld und einen Mix aus verschiedenen Ansätzen, da es keine „Heilung“ im klassischen Sinne gibt. Das Ziel ist die Linderung der Symptome und der Erhalt der Lebensqualität, heißt es in einer Pressemitteilung der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos). Zu diesen Ansätzen zählen regelmäßige Bewegung, geeignete Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen und die Vermeidung von Inaktivität: Zu starke Schonung kann die Schmerzen langfristig verschlimmern. Zudem können ein geeignetes Stressmanagement und Entspannung dazu beitragen, Schübe zu verringern. Techniken wie Progressive Muskelentspannung, Meditation oder Achtsamkeitsübungen helfen, das Nervensystem zu beruhigen. Ein weiterer Faktor ist die Ernährung. In Gelnhausen beschäftigt sich eine Selbsthilfegruppe mit „schönen Gedanken“. Mitglieder lernen, verschiedene Dinge neu und mit anderen Augen zu sehen. Dank des Dachvereins besteht zudem die Möglichkeit der Wassergymnastik, teilt die Sekos mit. Die Gruppe trifft sich an jedem zweiten Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Spessart-Forum Bad Soden-Salmünster. Weitere Informationen gibt es per E-Mail an info@aktiv-trotz-schmerzen.de.

Hilfe bei Gaslighting und Gewalterfahrung

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen unterstützt die Selbsthilfegruppe für Frauen, die psychische Gewalt und „Gaslighting“ erfahren haben. Gewalt in Partnerschaften beginnt laut Mitteilung der Sekos selten mit körperlicher Gewalt. Dieser geht in der Regel eine längere Phase psychischer Gewalt voraus. Gaslighting bezeichne dabei eine Form von psychischer Manipulation, „bei der die Betroffene gezielt desorientiert, verunsichert und in ihrem Realitäts- und Selbstbewusstsein allmählich beeinträchtigt werden.“ Die betroffenen Frauen werden dabei laut Sekos in ihrem Selbstwertempfinden und ihrem Selbstbewusstsein herabgesetzt, zum Beispiel durch Zwangskontrolle alltäglicher Routinen, durch eine Kombination aus Beschuldigungen, Bedrohung, Demütigung und Einschüchterung verletzt, bestraft, gedemütigt und verängstigt. Betroffene Frauen treffen sich in der Selbsthilfegruppe, um sich gegenseitig zu stärken und über ihre traumatisierenden Erfahrungen zu sprechen. Interessierte können sich an Gruppensprecherin Malwina Imgrunt unter Telefon 0170/4369426 sowie 06051 4163 oder per Mail an info@sekos-gelnhausen.de melden.

Mittelhessen-Bote

Freundes-Treff für behinderte und nichtbehinderte Menschen

Gelnhausen. Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt die Gründung eines Freundes-Treffs für behinderte und nichtbehinderte Menschen in Bad Orb. Willkommen sind Menschen jeden Alters, behinderte und nichtbehinderte Menschen, Angehörige und Interessierte. Neben dem geselligen Zusammentreffen sind, wenn gewünscht, Aktivitäten wie das Malen mit Pflanzenfarben, Kräuterwanderungen, das Schreiben von Geschichten und beispielsweise die Gestaltung von Postkarten und Geschenken geplant. Für die Treffen der Gruppe sind mögliche Themen wie zum Beispiel die Förderung dauerhafter Gesundheit für Körper, Geist und Seele und gesunde Ernährung angedacht. Kontakt unter: Telefon 06051 4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.