

# ALLEIN MUSS NICHT SEIN

## SELBSTHILFEGRUPPE GEGEN EINSAMKEIT

Immer mehr Menschen sind einsam. Deswegen findet dieses Thema aktuell in den Medien, in der Politik und generell in der Gesellschaft immer größere Beachtung. Auch jüngere Menschen und insbesondere alte Menschen sind von Einsamkeit betroffen. Eine Gruppe von elf engagierten Personen hat sich in Bad Soden-Salmünster zusammen getan, um vor Ort Betroffenen zu helfen, einen Weg aus der Isolation zu finden.

Der »Generationentreff Salmünster« unterstützt diese neue Initiative, besonders in der Anfangsphase. Der Bürgermeister, *Dominik Brasch*, wurde bereits persönlich informiert und hat seine Unterstützung zugesagt.

Für die Organisation und Planung der Gruppe würden wir uns über einige jüngere Leute sehr freuen.

Ansprechpartner sind:

*Frederick Halliday*, T: 01736645774

und *Benno Grotenbreg*, T: 01713527451

## SELBSTHILFEGRUPPE FÜR VERLASSENE ELTERN, DEREN KINDER DEN KONTAKT ABBRECHEN

Die SEKOS Gelnhausen unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern.

Das Problem findet 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, doch die Selbsthilfegruppe ermuntert betroffene Eltern, Anschluss an andere Betroffene 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.



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.

Interessentinnen und Interessenten für die Gruppe nehmen bitte Kontakt auf mit der

»Selbsthilfekonaktstelle Gelnhausen«

T: 06051 4163

[info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de)

# HEITERBISWOLKIG

## SELBSTHILFEGRUPPE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich einmal monatlich dienstags in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen 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:  
*Anja Hopp*, T: 0160-93306017

# SELBSTHILFEGRUPPE STERNENKINDER FÜR FAMILIEN BEIM FRÜHTOD IHRES KINDES

Die Selbsthilfegruppe »**Sternenkinder Schlüchtern**« trifft sich an jedem dritten Freitag im Monat von 19.30 bis 21.30 Uhr, Raum für Sternenerltern online oder im »dasAuszeit«, Lotichiusstraße 46 20G 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.  
*Tanja Fritz*, T: 0151 67601570  
[schluechtern@unsere-sternenkinder-rhein-main.de](mailto:schluechtern@unsere-sternenkinder-rhein-main.de)



## Treff für Alleinerziehende

**Gelnhausen (re).** Es gibt eine hohe Anzahl an Frauen und Männern in der Gesellschaft, die ihre Kinder allein erziehen, heißt es in einer Pressemitteilung der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos). Und: „Dies geschieht aus unterschiedlichen Gründen. So kann diese Situation etwa freiwillig gewählt worden sein oder man wurde unfreiwillig vor diese Situation gestellt. Wie auch immer die auslösenden Bedingungen waren, sie waren nicht selten verletzend und schmerzhaft und sind es meist immer noch.“ Jetzt unterstützt die Sekos gemeinsam mit der Beratungsstelle des Zentrums für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe die Gründung eines Treffs für Alleinerziehende in Gelnhausen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann laut Sekos helfen, das seelische Gleichgewicht zu erhalten und aus der Isolation auszuweichen. Die Gruppe wird nach Bedarf durch eine Fachkraft der Beratungsstelle unterstützt, die fachliche Informationen vermittelt und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigt, teilt die Sekos mit. Die Gruppentreffen finden jeweils am ersten Mittwoch des Monats um 17 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle an der Bahnhofstraße 12 statt. Wer Interesse hat, kann unter Telefon 06051/911010 oder per E-Mail an [erziehungsberatung-gn@zkjf.de](mailto:erziehungsberatung-gn@zkjf.de) mit der Beratungsstelle oder unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an [bauer@sekos-gelnhausen.de](mailto:bauer@sekos-gelnhausen.de) mit der Sekos Kontakt aufnehmen.

## Von Drogen und Süchten

**Gelnhausen (re).** Am 24. Februar um 19 Uhr referiert der Sozialpädagoge Jan Gärtner vom Diakonischen Werk Hanau-Main-Kinzig in der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen zu Drogen und Drogensüchten. In dem Vortrag wird es um das Kennenlernen der inhaltlichen Arbeit der Drogenberatung gehen. Jan Gärtner wird seine Tätigkeitsfelder und Handlungsmöglichkeiten vorstellen und diese anhand eines echten, jedoch anonymisierten Fallbeispiels illustrieren. Geplant ist, im Anschluss daran die weiteren Themen zu besprechen, die die Zuhörer am meisten interessieren. Zur Auswahl stehen beispielsweise folgende Themen: Cannabiskonsum und die Auswirkung der Teilentkriminalisierung auf die Suchthilfe, stoffgebundene Abhängigkeit als Erkrankung und Diagnose, aktuelle Substanzkonsumtrends bei (jungen) Menschen und auf Wunsch spezifische Stoffkunde. Um Anmeldung bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unter Telefon 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) wird gebeten.

## Selbsthilfe für verlassene Eltern

### Neue Gruppe im Aufbau

**Gelnhausen (re).** Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern. Das Problem findet 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 Selbsthilfegruppe wendet sich an Eltern, Adoptiv- und Stiefeltern, auch einzelne Elternteile und Großeltern, die durch den Kontaktabbruch eines Familienmitglieds einen tiefen Einschnitt in ihrem Leben erfahren. Das Suchen nach möglichen Antworten, das 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. Interessenten können Kontakt aufnehmen mit der Sekos unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

Mittelhessen Bote vom 15.02.2025

Vortrag über „Drogen und Sucht“

Am 24. Februar in der Sekos Gelnhausen

**Gelnhausen.** Am 24. Februar um 19 Uhr referiert der Sozialpädagoge Jan Gärtner vom Diakonischen Werk Hanau-Main-Kinzig in der Sekos Gelnhausen zu Drogen und Drogensüchten.

In dem Vortrag wird es um das Kennenlernen der inhaltlichen Arbeit der Drogenberatung gehen. Jan Gärtner wird seine Tätigkeitsfelder und Handlungsmöglichkeiten vorstellen. Geplant ist, im Anschluss daran die weiteren Themen zu besprechen, die die Zuhörer am meisten interessieren. Beispielsweise sind folgende Themen abrufbar: Cannabiskonsum und die Auswirkung der Teilentkriminalisierung auf die Suchthilfe, stoffgebundene Abhängigkeit als Erkrankung und Diagnose, Substanzkonsumtrends bei (jungen) Menschen und spezifische Stoffkunde.

Anmeldung bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unter 06051/4162 oder -4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).

## **Frühkindliche Traumatisierung durch die Frühgeburt**

20. Februar 2025

**Was bedeutet das und was können Eltern tun? Veranstaltung am Mittwoch, 12. März, um 20 Uhr in Gelnhausen.**

**Gelnhausen (SEKOS/rb).** „Frühkindliche Traumatisierung durch die Frühgeburt – Was bedeutet das und was können Eltern tun?“ Eine Veranstaltung der Frühcheneltern Gelnhausen (Regionalstelle des Bundesverbands „Das frühgeborene Kind“ e.V.) am Mittwoch, 12. März, um 20 Uhr in Gelnhausen in den Räumen der SEKOS (Bahnhofstraße).

Die meisten frühgeborenen Kinder werden nach ihrer Geburt aufgrund der Notwendigkeit einer Intensivbehandlung zunächst von ihren Müttern getrennt. Diese Trennung, verbunden mit intensivmedizinischen Eingriffen und inadäquater Umgebung, stellt für das Kind ein traumatisches Erlebnis dar. Frühe Stress- und Traumaerfahrungen können durch Veränderungen in den neurobiologischen Systemen des noch unreifen kindlichen Gehirns lebenslange Folgen haben. Die seelische Verletzung ist dabei nicht sichtbar, man sieht nur die Symptomatik. Diese ist vielfältig und unspezifisch und resultiert meist aus den unterschiedlichen Überlebensstrategien der Kinder. Eltern können aber mit viel Zeit und ebenso viel korrigierenden Bindungserfahrungen und anderen stabilisierenden Maßnahmen die schädigende Wirkung der frühen Traumatisierung abfedern.

Die Referentin, Dr. Maria Hitzschke, wird online zugeschaltet und steht nach ihrem Vortrag den Frühchen-Eltern aus Gelnhausen und Umgebung für individuelle Fragen zur Verfügung. Dr. Maria Hitzschke ist Mutter einer frühgeborenen Tochter, die mittlerweile 14 Jahre alt ist. Sie ist Ärztin, Kindheitspädagogin, „Integrative bindungsorientierte Traumafachberaterin/-therapeutin (I.B.T.) und seit 1.12.24 geschäftsführende Vorstandsvorsitzende des Bundesverbandes.



20 Donnerstag,  
20. Februar 2025

## Vortrag über Drogensüchte

Am Montag, 24. Februar

**Gelnhausen** (re). Am Montag, 24. Februar, um 19 Uhr referiert der Sozialpädagoge Jan Gärtner vom Diakonischen Werk Hanau-Main-Kinzig in der Sekos Gelnhausen zu Drogen und Drogensüchten. In dem Vortrag wird es um das Kennenlernen der inhaltlichen Arbeit der Drogenberatung gehen. Jan Gärtner wird seine Tätigkeitsfelder und Handlungsmöglichkeiten vorstellen und diese anhand eines echten, jedoch anonymisierten Fallbeispiels illustrieren. Geplant ist, im Anschluss daran die weiteren Themen zu besprechen, die die Zuhörer am meisten interessieren. Zur Auswahl hat der Referent beispielsweise folgende Themen abrufbar: Cannabiskonsum und die Auswirkung der Teilentkriminalisierung auf die Suchthilfe, stoffgebundene Abhängigkeit als Erkrankung und Diagnose, aktuelle Substanzkonsumtrends bei (jungen) Menschen und auf Wunsch spezifische Stoffkunde. Um eine Anmeldung zu dem Vortrag bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unter Telefon 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) wird gebeten.

## ADHS bei Kindern und Jugendlichen

Vortrag am 31. März

**Gelnhausen** (re). Am Montag, 31. März, referiert Felicitä Meissner-Mousa zum Thema ADHS bei Kindern und Jugendlichen. Los geht es um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) in der Bahnhofstraße 12. Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) beginnt im Kindes- und Jugendalter und kann auch im Erwachsenenalter weiter bestehen. Man nimmt an, dass etwa 2 bis 6 Prozent aller Kinder und Jugendlichen unter krankhaften Störungen der Aufmerksamkeit und an motorischer Unruhe leiden. Die Störung ADHS belastet nicht ausschließlich die betroffenen Kinder und Jugendlichen. Besondere Herausforderungen ergeben sich für die Eltern, die Lehrkräfte und Erzieherinnen, die mit den Kindern und Jugendlichen zusammenleben oder zusammenarbeiten. Im Vortrag geht es um den Umgang mit der Diagnose, was es bedeutet, ein Kind mit ADHS großzuziehen und den Umgang mit dem Syndrom in der Schule. Wer den Vortrag besuchen möchte, wird um eine Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) gebeten.

**Mittelhessen-Bote vom 29.03.2025**

**AD(H)S bei Kindern**

Vortrag in der Sekos am Montag

**Gelnhausen.** Am Montag, 31. März, um 19 Uhr referiert die Diplom Pädagogin Felicita Meissner-Mousa, mehrjährige Tätigkeit beim Zentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Main-Kinzig gGmbH, zu AD(H)S bei Kindern und Jugendlichen in der Selbsthilfekontaktstelle, Bahnhofstraße 12.

Wie gehen wir mit der Diagnose ADHS um – beim Kind – beim Jugendlichen und beim Erwachsenen? Heutzutage gibt es eine große Bandbreite von Therapien, Handlungsempfehlungen, speziellen Erziehungsmethoden, viele Projekte und anderes mehr, um Kindern, Jugendlichen und deren Angehörigen, als auch den Fachpersonen rund um Kinder und Jugendliche die eine ADHS Diagnose haben zu helfen.

Für die Teilnahme am Vortrag melden Sie sich bitte bei der Sekos an, Tel. 06051 4162 / 4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).



## Wenn Kinder psychisch krank werden

Vortrag am 21. Mai

**Gelnhausen** (re). „Psychisch erkrankte Kinder, Jugendliche und Erwachsene – es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen“, lautet der Titel eines Vortrags, zu dem die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) für Mittwoch, 21. Mai, einlädt. Um 19 Uhr geben Nanette Wehner, Diplom-Sozialarbeiterin und Systemische Therapeutin, und Alexandra Klingmann, Diplom-Pädagogin und Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, von der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (ZKJF) in Gelnhausen einen Überblick über die verschiedenen psychischen Erkrankungen, die bei jungen Menschen und Erwachsenen auftreten können. Zudem geben sie praktische Tipps, wie auch Angehörige gestärkt und unterstützt werden können. Im Vortrag wird auch die Arbeit der Beratungsstelle vorgestellt. Die Einladung richtet sich an Angehörige und interessierte Personen. Der Eintritt ist frei. Der Vortrag findet in den Räumen der Sekos an der Bahnhofstraße statt. Um eine Anmeldung unter Telefon 06051/4162, -163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de) wird gebeten.

Samstag,

6. Juni, 17. Mai 2025

19

## Fachtag Demenz

Am Freitag, 6. Juni,  
im Main-Kinzig-Forum

**Gelnhausen** (re). Am Freitag, 6. Juni, richten der Main-Kinzig-Kreis, Abteilung Leben im Alter, und die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen einen Fachtag Demenz aus. Dieser findet von 13 bis 18 Uhr im Barbarossasaal des Main-Kinzig Forums statt. Simone Grecki-Runde, Demenzbeauftragte des Kreises und Koordinatorin der „Allianz für Menschen mit Demenz Main Kinzig“, bietet einen Parcours an, in dem die Einschränkungen eines Lebens mit Demenz erfahrbar werden. Beim Vortrag „Maria isst – was Prosecco mit loslassen zu tun hat“ spricht Stephan Wolff über seine Erfahrungen als Angehöriger seiner an Demenz erkrankten Mutter. Dabei geht es unter anderem darum, dass es nicht nur am Ende der Erkrankung, sondern auch schon am Anfang zu Verlust, Trauer und loslassen kommt.

Olaf Rosendahl von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft referiert zum Umgang mit Betroffenen, zur Kommunikation und zur Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen. „Man bezeichnet Demenzen auch als eine ‚Krankheit der Familie‘, sagt der Referent. Es gelte, mit der Demenz leben zu lernen und eine neue Normalität zu finden. „Ein wesentlicher Faktor, um den Herausforderungen eines Lebens mit Demenz begegnen zu können, stellt die Selbsthilfe dar.“

Claudia Jost vom Team des Pflegestützpunktes Gelnhausen informiert über Unterstützungsangebote und zu Leistungen der Pflegeversicherung. Weitere Informationen erhalten Besucher am Informationsstand des Landesverbandes „Wir pflegen Hessen“. Selbsthilfegruppen wie zum Beispiel Pflegenden Angehörige informieren über Hilfestellungen und Möglichkeiten zum Umgang mit Demenz, über Selbsthilfegruppen zu Themen wie Parkinson, Sucht und psychischen Erkrankungen und über ihre Angebote.



# Unterstützung im Pflegedschungel

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige in Gelnhausen trifft sich zweimal monatlich in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos).

In Deutschland sind circa 5 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“, wie die Sekos Gelnhausen in einer Mitteilung feststellt. Fragen in diesem Zusammenhang seien, welche physischen und psychischen Belastungen es zu bewältigen gelte und wo man Entlastung und Unterstützung, ob medizinisch, rechtlich oder finanziell, finde.

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 zu erkennen und Zeit für sich zu schaffen seien wichtige Voraussetzungen für eine optimale Pflege. In der Selbsthilfegruppe wird nicht ausschließlich über das Krankheitsbild der Pflegebedürftigen gesprochen. 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.

Weitere Informationen bei Susanne Zellmer unter Telefon 0151/20747809 oder per E-Mail an [S.Zellmer@eutb-mkk.de](mailto:S.Zellmer@eutb-mkk.de).

## Gewitter im Kopf

Selbsthilfegruppe für  
Menschen mit Epilepsie

**Gelnhausen** (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie in Gelnhausen und Umgebung. Darin sollen Betroffene einen offenen Austausch ohne Angst vor Unverständnis über Anfälle und deren Auswirkungen im Leben erfahren.

„Es können verständnisvolle und solidarische Zuhörer gefunden werden. Durch Information lernt der Betroffene, seine Krankheit als Teil seiner Persönlichkeit zu akzeptieren. Diese gewonnene Erkenntnis ist Voraussetzung für die Einsichtigkeit zum Beispiel beim Führerschein“, teilt die Sekos mit. Geplant sei ein Ort der Wärme und Unterstützung. Erfahrungen sollen ausgetauscht, Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen angeboten werden. Interessenten für die neue Selbsthilfegruppe können Kontakt aufnehmen mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an [info@sekos-gelnhausen.de](mailto:info@sekos-gelnhausen.de).