

Parcours, Vorträge und Infostände

Fachtag Demenz am 6. Juni in Gelnhausen

Gelnhausen. Am Freitag, 6. Juni, richten der Main-Kinzig-Kreis, Abteilung Leben im Alter und die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen einen Fachtag Demenz aus.

Dieser findet statt von 13 bis 18 Uhr im Barbarossasaal des Main-Kinzig Forums.

Simone Grecki-Runde, Demenzbeauftragte des Kreises und Koordinatorin der „Allianz für Menschen mit Demenz Main Kinzig“, bietet einen Demenz-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.

„Ein Angehöriger erzählt die Geschichte persönlicher Erfahrungen mit seiner Mutter. Sie hatte eine Demenz. Die Geschichte handelt davon, dass es nicht nur am Ende der Erkrankung, sondern auch schon am Anfang um Verlust, Trauer und Loslassen geht.“ 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‘: Es gilt, mit der Demenz (neu) leben zu lernen, eine neue Normalität zu finden. Ein wesentlicher Faktor, um den Herausforderungen eines Lebens mit Demenz begegnen zu können, stellt die Selbsthilfe dar.“

Frau Jost vom Team des Pflegestützpunkts Gelnhausen informiert zu Leistungen der Pflegeversicherung und Unterstützungsangeboten des Pflegestützpunktes.

Weitere Informationen erhalten Sie am Informationsstand des Landesverbandes „Wir pflegen Hessen“. Selbsthilfegruppen wie zum Beispiel Pflegende Angehörige informieren über Hilfestellungen und Möglichkeiten zum Umgang mit Demenz. Selbsthilfegruppen zu Themen wie Parkinson, Sucht und psychische Erkrankungen informieren über ihre Angebote.

Pflegende Angehörige treffen sich

Gelnhausen (re). Um den Herausforderungen, die bei der Pflege von Angehörigen entstehen, gestärkt entgegenzutreten, bietet eine Selbsthilfegruppe in Gelnhausen Betroffenen einen Raum zum Austausch. Die Selbsthilfegruppe trifft sich zweimal monatlich bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen in der Bahnhofstraße 12. Im Mittelpunkt stehen neben Informationen zum Thema, zum Beispiel zu aktuellen Pflegeleistungen, vor allem die pflegenden Angehörigen mit ihren Sorgen und Bedürfnissen. Neben Fragen der finanziellen, rechtlichen oder medizinischen Unterstützung soll es auch darum gehen, wie psychische Belastungen bewältigt werden können. Interessenten können sich bei Susanne Zellmer unter Telefon 0151/20747809 oder per E-Mail an S.Zellmer@eutb-mkk.de melden.

Fachtag Demenz geplant

Gelnhausen (re). Die Abteilung Leben im Alter des Main-Kinzig-Kreises und die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen richten am Freitag, 6. Juni, gemeinsam 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 Demenz-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. Olaf Rosendahl von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft referiert zum Umgang mit Betroffenen sowie zur Unterstützung und Kommunikation zwischen Betroffenen und Angehörigen. Das Team des Pflegestützpunktes Gelnhausen informiert zu Leistungen der Pflegeversicherung und Unterstützungsangeboten. Weitere Informationen gibt es am Stand des Landesverbandes „Wir pflegen Hessen“. Zudem informieren Selbsthilfegruppen wie die Gruppe „Pflegende Angehörige“ über ihre Angebote, Hilfestellungen und Möglichkeiten zum Umgang mit Demenz. Es stellen sich auch Selbsthilfegruppen zu den Themen Parkinson, Sucht und psychische Erkrankungen vor.

Treff für Alleinerziehende

Gelnhausen (re). Die Beratungsstelle des Zentrums für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe (ZKJF) bietet gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen einen Treff für Alleinerziehende in der Barbarossastadt und Umgebung an. Die Gruppe tauscht sich regelmäßig über die Herausforderungen im Alltag aus. Nach Bedarf wird die Gruppe durch eine Fachkraft der Beratungsstelle unterstützt, die fachliche Informationen vermittelt und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigt. Die Gruppentreffen finden jeweils am ersten Mittwoch des Monats um 17 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle, Bahnhofstraße 12, statt. Interessierte können sich unter Telefon 06051/911010 oder per E-Mail an erziehungsberatung-gn@zkjf.de an das ZKJF wenden oder unter Telefon 06051/4163 sowie per E-Mail an bauer@sekos-gelnhausen.de bei der Sekos Gelnhausen melden.

Zweimal im Monat

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

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.

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. Auch geht es um die Weitergabe wichtiger Informationen zum Thema wie z. B. zu den aktuellen Pflegeleistungen. Die Selbsthilfegruppe trifft sich zweimal monatlich in den Räumen der Sekos Gelnhausen.

Interessierte kontaktieren bitte Susanne Zellmer, Tel. 0151/2074 7809, E-Mail S.Zellmer@eutb-mkk.de.

Wenn Schmerzen chronisch werden

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen lädt für Montag, 30. Juni, zu einem Vortrag ein. Ab 19 Uhr spricht Dr. med. Sina Moreau, Oberärztin in der Schmerzklinik am Hospital zum Heiligen Geist in Frankfurt, in den Räumen der Sekos über chronische Schmerzen. In Deutschland leiden 8 bis 16 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Der Vortrag veranschaulicht die Entstehung von chronischen Schmerzen und die daraus resultierenden Therapieoptionen. Die Referentin macht deutlich, warum es sinnvoll ist, neben körperlichen Anteilen auch die seelischen und sozialen Aspekte frühzeitig in der Therapie zu berücksichtigen, um unnötige Operationen und unwirksame oder schädigende Medikamente zu vermeiden, heißt es in der Ankündigung der Sekos. Wer den Vortrag besuchen möchte, wird gebeten, sich unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de anzumelden.

Gewitter im Kopf - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie

Gelnhausen. In der Selbsthilfegruppe erfahren Menschen mit Epilepsie einen offenen Austausch ohne Angst vor Unverständnis über Anfälle und deren Auswirkungen im Leben. 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. Geplant ist ein Ort der Wärme und Unterstützung. Es können Erfahrungen gesammelt und ausgetauscht werden. Zudem gibt es Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen zum Beispiel im Beruf, bei der Familienplanung, Neurologen und Medikamenten.

Interessentinnen und Interessenten für die neue Selbsthilfegruppe nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051/4163, per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Vortrag über Schmerzen

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle in Gelnhausen (Sekos, Bahnhofstraße 12) lädt für Montag, 30. Juni, um 19 Uhr zu einem Vortrag zum Thema chronische Schmerzen ein. Referentin ist Dr. med. Sina Moreau, Oberärztin in der Schmerzklinik am Hospital zum Heiligen Geist in Frankfurt. In Deutschland leiden 8 bis 16 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Häufig dauere es länger als ein Jahr bis zur Diagnosestellung. Chronische Schmerzen führen zu deutlichen Beeinträchtigungen in allen Lebensbereichen. Neben körperlichen Faktoren spielen immer auch seelische und soziale Faktoren eine wichtige Rolle. Alle Faktoren wirken auf die Empfindung von Schmerzen und werden wiederum von diesen beeinflusst. Der Vortrag veranschaulicht die Entstehung von chronischen Schmerzen sowie daraus resultierende Therapieoptionen. Um Voranmeldung bei der Sekos Gelnhausen (06051/4162, E-Mail: info@sekos-gelnhausen.de) wird gebeten.

Erster Mittwoch im Monat - Treff für Alleinerziehende aus der Umgebung

Gelnhausen. Die Beratungsstelle des Zentrums für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe (ZKJF gGmbH) unterstützt gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen einen Treff für Alleinerziehende.

Es gibt eine hohe Anzahl an Frauen und Männern in unserer Gesellschaft, die ihr/e Kind/er allein erziehen. 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.

Wir möchten uns in der Gruppe über die Besonderheiten des Alleinerziehenden-Status und über Situationen, mit denen wir täglich konfrontiert sind austauschen. In einer Gruppe unter Gleichbetroffenen zu sein, kann in dieser Situation helfen, das seelische Gleichgewicht zu erhalten. Es hilft aber auch, Informationen auszutauschen und die Isolation aufzuheben. In der Selbsthilfegruppe kann der Austausch mit anderen Alleinerziehenden Bestärkung und Zuversicht geben. Auch die eigene Befindlichkeit wahrzunehmen und eigene Bedürfnisse zu erkennen, ist wichtig.

Die Gruppe wird nach Bedarf durch eine Fachkraft der Beratungsstelle unterstützt, die fachliche Informationen vermittelt und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigt. Die Gruppentreffen finden jeweils am ersten Mittwoch des Monats um 17.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle, Bahnhofstraße 12 statt. Interessentinnen und Interessenten nehmen bitte Kontakt auf mit dem ZKJF, Tel. 06051/911010, E-Mail erziehungsberatung-gn@zkjf.de oder mit der Sekos Gelnhausen, Tel. 06051/4163, E-Mail bauer@sekos-gelnhausen.de.

Neue Selbsthilfegruppe

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Oft sind es Fragen zum Umgang mit der erkrankten Person, zu denen sie sich mit anderen Betroffenen und Experten austauschen möchten. Die Selbsthilfegruppe soll Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zur wechselseitigen Unterstützung bieten. Interessierte Personen werden gebeten, sich per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de oder unter Telefon 06051/4163 mit der Sekos Gelnhausen in Verbindung zu setzen.

Vortrag zu Depressionen

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen lädt für Mittwoch, 27. August, um 19 Uhr in ihre Räumlichkeiten (Bahnhofstraße 12) zu einem Vortrag zum Thema Depressionen ein. Referentin ist Frau Bennighof, Psychologin am Klinikum Fulda. In dem Vortrag geht es darum, was Depressionen ausmacht und wie diese definiert sind. Depressive Erkrankungen haben viele Gesichter, eine Vielzahl an Symptomen und Erlebensveränderungen. Bennighof erläutert die verschiedenen Schweregrade und die zahlreichen Aus- und Wechselwirkungen, die die Erkrankung auch für das Umfeld und die Angehörigen haben kann. Um Anmeldung bei der Sekos Gelnhausen unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de wird gebeten.

Vortrag über psychische Erkrankungen

Gelnhausen (re). Für Mittwoch, 3. September, um 19 Uhr lädt die Sekos zu einem informativen Vortrag von Alexandra Klingmann und Nanette Wehner von der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (ZKJF) in Gelnhausen ein. Das Thema lautet: „Psychisch erkrankte Kinder, Jugendliche und Erwachsene – es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.“

Der Vortrag bietet Überblicke über die verschiedenen psychischen Erkrankungen, die bei jungen Menschen und Erwachsenen auftreten können. Außerdem werden praktische Tipps vorgestellt, wie auch Angehörige gestärkt und unterstützt werden können. Zudem wird die Arbeit der Beratungsstelle vorgestellt. Die Veranstaltung richtet sich an Angehörige und alle Interessierten. Der Eintritt ist frei. Der Vortrag findet in der Sekos Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, statt. Interessentinnen und Interessenten für den Vortrag können sich unter Telefon 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de anmelden.

Psychische Erkrankungen

Am Mittwoch, 3. September

Gelnhausen. Am Mittwoch, 3. September, um 19 Uhr lädt die Sekos zu einem informativen Vortrag von Frau Klingmann und Frau Wehner von der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (ZKJF) in Gelnhausen ein. Das Thema lautet: „Psychisch erkrankte Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Es braucht an ganzes Dorf um ein Kind zu erziehen.“

Der Vortrag bietet Überblicke auf die verschiedenen psychischen Erkrankungen, die bei jungen Menschen und Erwachsenen auftreten können. Außerdem werden praktische Tipps vorgestellt, wie auch Angehörige gestärkt und unterstützt werden können. Zudem wird die Arbeit der Beratungsstelle vorgestellt. Die Veranstaltung richtet sich an Angehörige und alle Interessierten. Der Eintritt ist frei. Der Vortrag findet statt in der Sekos Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Anmeldungen unter 06051 4162 / 4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de bei der Sekos Gelnhausen.

Vortrag über sexuelle Gewalt

Am 16. September

Gelnhausen (re). Im Rahmen des bundesweiten Tags der Selbsthilfe lädt die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen am Dienstag, 16. September, um 19 Uhr zu einem Vortrag von Iris Dörr von der Beratungsstelle Lawine ein. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit sexueller Gewalt und der Frage, wie Betroffene unterstützt und geschützt werden können.

Sexuelle Gewalt ist gesellschaftlich bedingt und kein Einzelschicksal, schreibt die Sekos in einer Pressemitteilung. Es zeigt sich, dass Kinder, Jugendliche und Frauen in keinem Alter vor Übergriffen sicher sind. Meistens werden Kinder und Jugendliche im nahen familiären und sozialen Umfeld Opfer von Menschen, denen sie vertrauen.

Die spezialisierte Beratungsstelle Lawine e. V. ist die Anlaufstelle für fachliche Beratung, therapeutische Unterstützung und Prävention. Das umfangreiche Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen und wird getragen von dem Anspruch, Schutzräume zu schaffen, Betroffene zu stärken und langfristige Veränderungen zu bewirken. Der Impulsvortrag von Iris Dörr wird einen Einblick in die Tätigkeit des Vereins Lawine geben.

Für die Teilnahme am Vortrag wird um Anmeldung bei der Sekos Gelnhausen unter Telefon 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de gebeten.

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.

Gewitter im Kopf

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie in Gelnhausen

Gelnhausen. In der Selbsthilfegruppe erfahren Menschen mit Epilepsie einen offenen Austausch ohne Angst vor Unverständnis über Anfälle und deren Auswirkungen im Leben.

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. Geplant ist ein Ort der Wärme und Unterstützung. Es können Erfahrungen gesammelt und ausgetauscht werden. Zudem gibt es Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen zum Beispiel im Beruf, bei der Familienplanung, Neurologen und Medikamenten.

Interessenten für die neue Selbsthilfegruppe nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051/4163, per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Hilfe bei seelischen Erkrankungen

Gelnhausen (re). Für junge Menschen mit einer seelischen Erkrankung oder Behinderung ist es schwer, den Anforderungen von Schule, Ausbildung und Beruf zu entsprechen, schreibt die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos). Teils sind auch normale soziale Interaktionen und Beziehungen für sie mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden. Entsprechend hoch ist der Grad von Unterstützung, den Angehörige leisten müssen, um ihren Kindern einen möglichst normalen Lebensweg zu ebnen. Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit einer seelischen Behinderung in Gelnhausen bietet einen geschützten Raum, in dem sich Eltern und Angehörige über ihre Belastungen austauschen und gegenseitig unterstützen. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich in den Räumen der Sekos Gelnhausen. Mehr Infos erteilt Nicole Pranzl unter Telefon 0157/39411665 oder per E-Mail an nicolep@unitybox.de.

22 Montag,
13. Oktober 2025

Selbsthilfegruppe Epilepsie

Gelnhausen (re). Die neu gegründete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie trifft sich erstmals am Freitag, 17. Oktober, um 17 Uhr in den Räumlichkeiten der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen (Bahnhofstraße 12). In der Selbsthilfegruppe sollen Menschen mit Epilepsie laut Mitteilung einen offenen Austausch ohne Angst vor Unverständnis über Anfälle und deren Auswirkungen im Leben erfahren. Es können Erfahrungen gesammelt und ausgetauscht werden. Zudem wird Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen zum Beispiel im Beruf, bei der Familienplanung, Neurologen und Medikamenten angeboten. Interessierte können sich unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de bei der Sekos melden.

Mittelhessen Bote

Gewitter im Kopf -Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie in Gelnhausen

Gelnhausen. Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie trifft sich erstmals am Freitag, 17. Oktober, um 17 Uhr in der Sekos Gelnhausen, Bahnhofstraße 12.

Interessentinnen und Interessenten für die neue Selbsthilfegruppe nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051/4163, per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

In der Selbsthilfegruppe erfahren Menschen mit Epilepsie einen offenen Austausch ohne Angst vor Unverständnis über Anfälle und deren Auswirkungen im Leben.

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. Zudem gibt es Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen zum Beispiel im Beruf, bei der Familienplanung, Neurologen und Medikamenten.

Mittwoch, 5. November 2025 Gelnhausen

Mit Trauer umgehen

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) lädt für Mittwoch, 19. November, zu einem Vortrag ein. Ab 19 Uhr spricht Trauerbegleiter Lutz Kudrnac über den Umgang mit Verlusten. Der Leiter der Trauerselbsthilfegruppe spricht über den gesellschaftlichen Umgang mit Trauer, Gefühle und Reaktionen im Trauerprozess und die Schritte auf dem Weg zur Trauer. Um Anmeldungen zum Vortrag unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de wird gebeten.

Selbsthilfe bei Epilepsie

Gelnhausen (re). Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie in Gelnhausen findet am Freitag, 21. November, statt. Betroffene erwarten dort einen offenen Austausch ohne Angst vor Unverständnis über Krampfanfälle und deren Auswirkungen im Alltag. Die Teilnehmer können verständnisvolle und solidarische Zuhörer finden. Durch Informationen lernen die Betroffenen, ihre Krankheit als Teil ihrer Persönlichkeit zu akzeptieren. Es können Erfahrungen gesammelt und ausgetauscht werden. Zudem gibt es Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen im Beruf, bei der Familienplanung, Neurologensuche und Medikamenten. Interessenten für die Selbsthilfegruppe können Kontakt aufnehmen mit der Gruppensprecherin Katrin Holzinger unter Telefon 0159/06747047 oder mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unter Telefon 06051/4163, oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Mittwoch, 12. November 2025 Gelnhausen

Vortrag zum Thema Trauer

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen lädt alle Interessierten für Mittwoch, 19. November, um 19 Uhr zu einem Vortrag über Trauer in ihren Räumlichkeiten (Bahnhofstraße 12) ein. Referent ist der Trauerbegleiter Lutz Kudrnac. Er begleitet die Trauerselbsthilfegruppe bei der Sekos Gelnhausen. In seinem Vortrag wird er den Umgang mit Trauer in unserer Gesellschaft ansprechen, Gefühle und Reaktionen im Trauerprozess sowie Schritte auf dem Weg der Trauer. Um Anmeldung per Telefon 06051/4162 oder -4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de wird gebeten.

Mittelhessen Bote vom 15.11.2025

Vortrag zum Umgang mit Trauer

Gelnhausen. Am Mittwoch, 19. November, um 19 Uhr referiert der Trauerbegleiter Lutz Kudrnac zum Umgang mit Trauer in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Lutz Kudrnac begleitet die Trauerselbsthilfegruppe bei der Sekos Gelnhausen. In seinem Vortrag wird er den Umgang mit Trauer in unserer Gesellschaft ansprechen, Gefühle und Reaktionen im Trauerprozess sowie Schritte auf dem Weg der Trauer. Anmeldung per Telefon, 06051/4162 oder -4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Treff für Frühchen-Eltern

Gelnhausen (re). Oft machen sich Frühchen-Eltern Gedanken, ob die zu frühe Geburt nur am Anfang oder auch in späteren Lebensjahren Auswirkungen hat. Es kann manchmal vorkommen, dass im Laufe des Lebens gesundheitliche oder soziale Herausforderungen auftreten, die eventuell im Zusammenhang mit der damaligen Frühgeburt stehen, heißt es in einer Pressemitteilung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen (Sekos). Die Elterninitiative für Frühgeborene in Gelnhausen will beim nächsten Treffen über dieses Thema sprechen. Die Teilnehmer kommen am Mittwoch, 26. November, um 19.30 Uhr in den Räumen der Sekos an der Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen zusammen. Interessierte Frühchen-Eltern aus dem gesamten Main-Kinzig-Kreis sind willkommen. Um eine vorherige Anmeldung per E-Mail an elternini.gelnhausen@fruehgeborene.de oder unter Telefon/WhatsApp unter 0151/74541705 wird gebeten.

Selbsthilfe bei psychischer Gewalt an Frauen

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen, die psychische Gewalt und „Gaslighting“ erfahren haben.

„Gewalt in Partnerschaften beginnt selten mit physischer Gewalt. Dieser geht in der Regel ein längere Phase psychischer Gewalt voraus“, schreibt die Sekos in einer Mitteilung.

„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 würden 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 würden von Unterstützungsmöglichkeiten isoliert und ihrer Unabhängigkeit beraubt.

Betroffene schließen sich nun zu einer Selbsthilfegruppe zusammen, um sich gegenseitig zu stärken und über ihrer traumatisierenden Erfahrungen zu sprechen. Kontakt bei der Sekos Gelnhausen unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Hilfe bei Long Covid

Gelnhausen (re). Wer unter Long Covid leidet, kann sich in Gelnhausen mit anderen Betroffenen austauschen. Long Covid ist der Oberbegriff für Langzeitfolgen nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus. Dabei geht es um Beschwerden, die auch drei Monate nach der Infektion noch bestehen und mindestens zwei Monate lang anhalten oder wiederkehren, teilt die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) in einer Pressemeldung mit. Insgesamt sind in Studien mehr als 200 Symptome beschrieben, unter anderem Fatigue, eine krankhafte, nicht verhältnismäßige Erschöpfung mit Belastungsintoleranz, kognitive Störungen wie Konzentrations- und Wortfindungsstörungen oder erhöhte Vergesslichkeit und Herz-/Kreislaufprobleme. Zu den Symptomen gehören auch Brustschmerzen, Bluthochdruck, Schwindel, Herzmuskelentzündung, Herzrhythmusstörungen und Herzrasen oder Schmerzen wie Kopf-, Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen. In Gelnhausen finden Betroffene in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung. Die Teilnehmer treffen sich jeden zweiten Mittwoch im Monat in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen. Infos unter Telefon 0175/4627172 oder per E-Mail an SHG-LongCovid-Gelnhausen@web.de.

Mittelhessen Bote vom 29.11.2025

Gaslighting und psychische Gewalt - Frauengruppe in Gründung

Gelnhausen. Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen, die psychische Gewalt und Gaslighting erfahren haben. 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 schließen sich nun zu einer Selbsthilfegruppe zusammen, um sich gegenseitig zu stärken und über ihrer traumatisierenden Erfahrungen zu sprechen. Kontakt: Sekos Gelnhausen, Tel. 06051/4163, per E-Mail: info@sekos-gelnhausen.de.

Selbsthilfegruppe Long COVID Gelnhausen - Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Gelnhausen. Die Selbsthilfegruppe Long COVID Gelnhausen richtet sich an Betroffene von Post-COVID, Post-Vac und ME/CFS sowie deren Angehörige. Long COVID bezeichnet Langzeitfolgen nach einer Coronavirus-Infektion. Das Post-COVID-Syndrom liegt vor, wenn Beschwerden nach drei Monaten noch bestehen und mindestens zwei Monate anhalten oder wiederkehren. Ähnliche Symptome nach einer Impfung werden als Post-VAC-Syndrom bezeichnet. ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) ist eine schwere neuroimmunologische Erkrankung und nicht mit dem Symptom Fatigue zu verwechseln, das viele chronisch-entzündliche Erkrankungen begleitet. Häufige Symptome sind systemischer und neurologischer Art. Studien beschreiben über 200 Symptome, darunter Fatigue, kognitive Störungen, Herz-Kreislaufprobleme, Schmerzen, Atembeschwerden und Störungen des vegetativen Nervensystems. Die Gruppe trifft sich regelmäßig am zweiten Mittwoch im Monat in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen. Interessenten können Kontakt mit Anja Sticher aufnehmen, mobil unter Tel. 0175/4627172 (telefonisch oder WhatsApp) oder per E-Mail an SHG-LongCovid-Gelnhausen@web.de.

Gewitter im Kopf

Gelnhausen. In der Selbsthilfegruppe erfahren Betroffene einen offenen Austausch ohne Angst vor Unverständnis über Krampfanfälle und deren Auswirkungen im Leben. Es können verständnisvolle und solidarische Zuhörer gefunden werden. Durch Informationen lernen die Betroffenen ihre Krankheit als Teil ihrer Persönlichkeit zu akzeptieren. Diese gewonnen Erkenntnisse sind Voraussetzung für die Einsicht z.B. bei Einschränkungen im Führerschein. Die Gruppe ist ein Ort der Wärme und Unterstützung. Es können Erfahrungen gesammelt und ausgetauscht werden. Zudem gibt es Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen z.B. im Beruf, bei der Familienplanung, Neurologensuche und Medikamenten. Das nächste Gruppentreffen findet statt am 12. Dezember statt. Interessentinnen und Interessenten für die Selbsthilfegruppe nehmen bitte Kontakt auf mit der Gruppensprecherin Katrin Holzinger, Tel. 0159 06747047 oder mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051 4163, per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Mittelhessen Bote Schlüchtern vom 06.12.2020

Burn-Out-Café in Bad Soden-Salmünster

Unterstützung für Betroffene und Prävention für Interessierte

Bad Soden-Salmünster. Das Burn-Out-Café richtet sich sowohl an Personen, die bereits unter Burnout oder depressiven Symptomen leiden, als auch an Menschen, die präventiv etwas für ihre seelische Gesundheit tun möchten.

„Mir ist wichtig, dass niemand mit diesen Themen allein bleibt. Wir wollen gemeinsam Wege finden, frühzeitig Warnsignale zu erkennen und liebevoll gegenzusteuern“, so Elena Dieter-L. „Ich war selbst Betroffene vor einigen Jahren und weiß, wie wichtig es ist, Hilfe in dieser Phase zu bekommen.“ Reizbarkeit, Vergesslichkeit, Erschöpfung und sozialer Rückzug sind typische Symptome, die auf ein Burnout-Syndrom hindeuten können. Experten sprechen von einem Gefühl negativer Haltung und einer damit einhergehenden Leistungsminderung, als auch dem immer wieder Hinterfragen, gut genug zu sein, sowie einem Gedankenkarussell als typische Symptome. Das Burn-Out-Café bietet Lösungen, die die Betroffenen mit nach Hause nehmen und Übungen, um im Alltag daran arbeiten zu können. Bei jedem Zusammentreffen wird ein ausgewähltes Thema besprochen. Die Gruppentreffen finden jeden dritten Dienstag im Monat von 19 bis 21.15 Uhr im Generationentreff Salmünster, Frankfurter Straße 58, Bad Soden-Salmünster, statt. Weitere Informationen zu Terminen und Teilnahmebedingungen erhalten Sie bei Elena Dieter, Tel. 0173/2052957, E-Mail bss@anderes-burnout-cafe.de.

Selbsthilfe bei Epilepsie

Gelnhausen (re). Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie in Gelnhausen findet am Freitag, 12. Dezember, statt. Betroffene erwarten dort einen offenen Austausch ohne Angst vor Unverständnis über Krampfanfälle und deren Auswirkungen im Alltag. Die Teilnehmer können verständnisvolle und solidarische Zuhörer finden. Durch Informationen lernen die Betroffenen, ihre Krankheit als Teil ihrer Persönlichkeit zu akzeptieren. Es können Erfahrungen gesammelt und ausgetauscht werden. Zudem gibt es Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen im Beruf, bei der Familienplanung, Neurologensuche und Medikamenten. Interessenten für die Selbsthilfegruppe können Kontakt aufnehmen mit der Gruppensprecherin Katrin Holzinger unter Telefon 0159/06747047 oder mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unter Telefon 06051/4163, oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.