

Selbsthilfe bei ADS und ADHS

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern und Jugendlichen, die von ADS oder ADHS betroffen sind. Eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) beginnt im Kindes- und Jugendalter und kann auch im Erwachsenenalter weiterbestehen, informiert die Sekos in ihrer Mitteilung. Und: Das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit und ohne Hyperaktivität ist die häufigste psychische Auffälligkeit bei Kindern und Jugendlichen. Rund 2 bis 6 Prozent der Kinder und Jugendlichen leiden laut Sekos unter krankhaften Störungen der Aufmerksamkeit und motorischer Unruhe. Interessierte Betroffene und Angehörige können sich per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de oder unter Telefon 06051/4163 melden, um weitere Informationen über die Selbsthilfegruppe zu erhalten.

Samstag, 2. Mai 2026 [Gelnhausen](#)

Vortrag zu Adipositas

Gelnhausen (re). Dr. med. Christoph Kramps, Sektionsleiter des Adipositaszentrums am Klinikum Hanau, referiert am Montag, 18. Mai um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen (Bahnhofstraße 12) zur chronischen Ernährungs- und Stoffwechselstörung Adipositas. Um Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de wird gebeten.

Freundes-Treff in Bad Orb

Bad Orb (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Freundes-Treff für behinderte und nicht behinderte Menschen in Bad Orb. Willkommen sind Menschen jeden Alters, behinderte und nicht behinderte Menschen, Angehörige und Interessierte. Neben dem geselligen Zusammentreffen in einer freundlichen Atmosphäre sind Aktivitäten wie das Malen mit Pflanzenfarben, Kräuterwanderungen, das Schreiben von Geschichten und beispielsweise die Gestaltung von Postkarten und Geschenken geplant. Für die Treffen sind Themen wie die Förderung dauerhafter Gesundheit für Körper, Geist und Seele und gesunde Ernährung angedacht. Die Gruppe trifft sich monatlich im Caritas-Altenpflegeheim St. Martin in der Frankfurter Straße 4 in Bad Orb. Interessenten bittet der Veranstalter, mit der Gruppensprecherin Bärbel Paul unter Telefon 01525/3160734 oder mit der Sekos unter Telefon 06051/4163 sowie per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de Kontakt aufzunehmen.

Vortrag für Frühchen-Eltern

Gelnhausen (re). Die Elterninitiative für Frühgeborene Gelnhausen (Regionalstelle des Bundesverbands Frühgeborene) lädt für Mittwoch, 13. Mai um 19.30 Uhr zu einem Vortrag über Folgeschwangerschaften nach einer Frühgeburt in die Räumlichkeiten der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Bahnhofstraße 12) ein. Referentin ist die Hebamme Roxanne Mausehund, die selbst auch Frühchenmama ist und in ihrem Vortrag auf Ängste und Fragen rund ums Thema eingeht. Um Anmeldung bei Sprecherin Jessica Franz per E-Mail an elternini.gelnhausen@fruehgeborene.de wird gebeten.

Hilfe bei ADS und ADHS

Sekos unterstützt neue Selbsthilfegruppe für Angehörige betroffener Kinder und Jugendlicher

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern und Jugendlichen, die von ADS und ADHS betroffen sind. Eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) beginnt im Kindes- und Jugendalter und kann auch im Erwachsenenalter weiter bestehen, informiert die Sekos in einer Pressemitteilung. Und: Gelegentlich wird die Diagnose AD(H)S auch erst bei Erwachsenen gestellt. Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit und ohne Hyperaktivität ist die häufigste psychische Auffälligkeit bei Kindern und Jugendlichen. Experten gehen davon aus, dass 2 bis 6 Prozent der Kinder und Jugendlichen unter krankhaften Störungen der Aufmerksamkeit und motorischer Unruhe leiden. Neben starken Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen sind auch eine ausgeprägte Impulsivität und körperliche Unruhe charakteristisch. Zugleich bilden die Symptomaten der Betroffenen auch besondere Ressourcen, die sich zum Beispiel in Spontaneität, Flexibilität und Kreativität ausdrücken können. Für die Bildung einer Selbsthilfegruppe sucht die Sekos nach betroffenen Angehörigen, die sich engagieren möchten. Auch Interessenten für die Selbsthilfegruppe ADHS bei Erwachsenen können sich per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de oder unter Telefon 06051/4163 melden.

Austausch in geschütztem Rahmen

Selbsthilfegruppe für Erwachsene im Autismus-Spektrum trifft sich monatlich in Gelnhausen

Gelnhausen (re). Einmal im Monat bietet die Selbsthilfegruppe für Erwachsene im Autismus-Spektrum in Gelnhausen Raum für Austausch, Orientierung und gegenseitige Unterstützung im Alltag.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeweils am vierten Donnerstag eines Monats um 19 Uhr in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) an der Bahnhofstraße 12. Die Sitzungen dauern rund zwei Stunden. Im Mittelpunkt der Gruppenarbeit steht der Austausch über den Alltag mit Autismus im Erwachsenenalter. Die Gruppe bietet Orientierung, gegenseitige Unterstützung und einen geschützten Rahmen für persönliche Erfahrungen, informiert die Sekos in einer Pressemitteilung. Und: Die Treffen sind bewusst reizarm gestaltet und folgen einem klaren Ablauf. Teilnehmer können sich aktiv einbringen oder auch lediglich zuhören. Pausen sind jederzeit möglich. Thematisch geht es unter anderem um Spätdiagnosen, Identität, Masking, Arbeit und Alltag, Erschöpfung und Burnout. Auch Themen wie Reizmanagement, Overload, Grenzen, Beziehungen, Kommunikation, Konflikte sowie Erfahrungen mit Behörden oder Nachteilsausgleichen werden besprochen, heißt es in der Mitteilung. Die Gruppe versteht sich als Angebot zur Selbsthilfe und zum Erfahrungsaustausch, nicht als Therapie. Für den ersten Besuch ist aus Gründen der Reizreduktion eine Voranmeldung per E-Mail an shg-erwachsene@autismus-main-kinzig.de erforderlich. Auch Menschen mit Komorbiditäten wie AuDHS oder ADHS sind willkommen, heißt es am Ende der Mitteilung.

Epilepsie-Gruppe trifft sich

Gelnhausen (re). Das nächste Treffen der Epilepsie-Selbsthilfegruppe findet am Freitag, 12. Juni, um 17 Uhr in den Räumen der Sekos Gelnhausen (Bahnhofsstraße 12) statt. Interessenten können sich unter Telefon 0159/06747047 oder 06051/4163, per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de melden.

Neues Leben nach Magen-Op

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen lädt Patienten mit einer totalen oder teilweisen Magenentfernung sowie deren Angehörige als tragende Unterstützung im Alltag zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe ein. Meist geht dem Eingriff in der Krankheitsgeschichte der Betroffenen eine Krebsdiagnose voraus, die das Leben von der einen auf die andere Sekunde verändert. Nach der Operation muss die Ernährung umgestellt werden, Dumping-Syndrome können den Alltag erschweren und die psychische Belastung durch die Krebsdiagnose wiegt schwer. „Die medizinische Versorgung in den Kliniken ist hervorragend, aber der ‚echte‘ Alltag beginnt nach der Reha zu Hause. Hier soll unsere neue Gruppe ansetzen“, so die Mitteilung der Sekos. Im Vordergrund sollen der Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe, Themen wie Ernährungsstrategien, der Umgang mit Gewichtsverlust, Vitaminmangel, aber auch die emotionale Bewältigung der Krebserkrankung stehen. Interessierte können sich unter Telefon 06051/4163 sowie per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de melden.

Erfahrungen mit psychischer Gewalt

Selbsthilfegruppe für Frauen in Gelnhausen

Gelnhausen. Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt eine 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“, erklärt 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. Kontakt: Gruppensprecherin Malwina Imgrunt, Tel. 0170/4369426, Sekos Gelnhausen, Tel. 06051/4163, per Mail: info@sekos-gelnhausen.de

Motorrad-Demogegen Depressionen

Gelnhausen/Gründau (re). Harald Appenzeller von der Initiative „Fellows Ride“ organisiert am Samstag, 13. Juni, eine Motorraddemonstrationsfahrt, um auf die Volkskrankheit Depression aufmerksam zu machen (die GNZ berichtete). Treffpunkt für die Teilnehmer ist um 9.30 Uhr auf dem Parkplatz vor der Gemeinde Gründau in Lieblos. Gegen 12 Uhr setzt sich der Konvoi in Bewegung. Die Fahrt führt von Gründau über Wächtersbach nach Bad Orb.

Bei der Veranstaltung werden Spenden gesammelt, mit denen Fellows Ride die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt. Schirmherr des Fellows Ride ist Landrat Thorsten Stolz. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Botschaft: Depressionen sind keine Randerscheinung. Millionen Menschen sind betroffen – und doch bleibt die Erkrankung häufig unsichtbar. „Man sieht es den Menschen nicht an“, erklärt Harald Appenzeller. Monatelange Wartezeiten auf einen Therapieplatz seien keine Seltenheit. „Das ist so, als müsste man monatelang mit einem gebrochenen Bein herumlaufen.“

Die Idee hinter „Fellows Ride“ geht auf Dieter Schneider zurück, der nach dem Suizid seines Sohnes begann, mit dem Motorrad um die Welt zu fahren, um auf Depressionen aufmerksam zu machen. In Zusammenarbeit mit Partnern bietet Fellows Ride Schulungen zum „Ersthelfer mentale Gesundheit“ an, um möglichst viele Menschen für den Umgang mit psychischen Krisen zu sensibilisieren.

Weitere Informationen und Anmeldung im Internet unter www.fellowsride.com/events/fellows-ride-main-kinzig-kreis.

Selbsthilfe bei AD(H)S

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) unterstützt die Gründung einer Selbsthilfegruppe in Gelnhausen für Angehörige von Kindern und Jugendlichen, die von ADS oder ADHS betroffen sind. Das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit und ohne Hyperaktivität ist die häufigste psychische Auffälligkeit bei Kindern und Jugendlichen. Laut Angaben der Sekos sind rund 2 bis 6 Prozent der Kinder und Jugendlichen betroffen, die unter krankhaften Störungen der Aufmerksamkeit und motorischer Unruhe leiden. Charakteristisch sind, neben starken Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, eine ausgeprägte Impulsivität und körperliche Unruhe. Zugleich verfügen Betroffene über besondere Ressourcen, die sich zum Beispiel in Spontaneität, Flexibilität und Kreativität ausdrücken können. Die Erziehung könne sehr anstrengend sein, da sie Eltern viel Aufmerksamkeit abverlangt. „Für die Selbsthilfegruppe suchen wir betroffene Angehörige, die sich in der Gruppe engagieren möchten“, so die Sekos. Interessenten für die neue Selbsthilfegruppe oder die Gruppe ADHS bei Erwachsenen können sich per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de oder unter Telefon 06051/4163 melden.

40 Jahre Sekos Gelnhausen

27. Juni: Selbsthilfetag

Gelnhausen (re). 40 Jahre sind es nun, in denen die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) Unterstützung für Selbsthilfegruppen in der Region leistet, einzelne Betroffene zu Hilfsangeboten und Selbsthilfegruppen berät, die Gründung neuer Selbsthilfegruppen begleitet und gesundheitsbezogene Vorträge sowie Fortbildungen für Selbsthilfegruppen anbietet. Dieses Jubiläum soll jetzt gefeiert werden, beim Selbsthilfetag am 27. Juni im Main-Kinzig-Forum. Zur Geschichte der Selbsthilfe in Deutschland (und der Sekos Gelnhausen) referiert Jürgen Matzat, Diplom-Psychologe, langjähriger Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen, heißt es in der Ankündigung. Und: Jürgen Matzat hat die Entwicklung der Selbsthilfe in Deutschland von Beginn an begleitet und spannt in seinem Vortrag einen Bogen von den Anfängen an der Uniklinik Gießen bis zur heutigen Zeit. Beim Selbsthilfetag wird mit Sybille Wulfert zudem eine Betroffene berichten, was es heißt, als Frau mit Autismus zu leben. Sie stellt die Unterschiede zum männlichen Autismus heraus, betont die Rolle der Frau als Freundin, im Berufsleben, als Partnerin und Mutter und die Auswirkungen des weiblichen Autismus auf diese Rollen, teilt die Sekos mit. Musikalisch wird die Veranstaltung von Sängerin und Songwriterin Dannyjune Smith begleitet. Ein Catering wird angeboten. Schirmherr der Veranstaltung ist Landrat Thorsten Stolz. Das Programm beginnt um 11 Uhr mit einer Begrüßung durch Dr. Siegfried Giernat und einem Grußwort des Landrats. Um 11.30 Uhr beginnt der Vortrag „Weiblicher Autismus aus der Betroffenenperspektive“. Nach einer Mittagspause geht es um 13.30 Uhr mit den Reden von Kreisbeigeordnetem Andreas Hofmann und weiteren Grußworten weiter. Der Vortrag „Zur Geschichte der Selbsthilfe in Deutschland (und der Sekos Gelnhausen)“ beginnt um 14 Uhr. Zahlreiche Selbsthilfegruppen präsentieren sich mit Informationsständen und stehen als Ansprechpartner bei Fragen zum Umgang mit der jeweiligen Krankheit, gesundheitlichen oder sozialen Problemen zur Verfügung und informieren über ihre Gruppenarbeit, informiert die Sekos.

Neues Leben nach der Magenentfernung

Gelnhausen (re). Eine onkologische Diagnose im Bereich des Magens oder der Speiseröhre verändert das Leben von einer Sekunde auf die andere. Wenn eine Magenresektion (Teil- oder Totalentfernung des Magens) – oft in Kombination mit einem Eingriff an der Speiseröhre – unumgänglich wird, stehen Betroffene nach der Entlassung aus der Klinik meist vor enormen Herausforderungen im Alltag, heißt es in einer Pressemitteilung der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen. Damit Betroffene diesen Weg nicht allein gehen müssen, ruft die Sekos zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe in Gelnhausen auf. Nach einer Magenentfernung muss die Ernährung komplett umgestellt werden, Dumping-Syndrome können den Alltag erschweren und die psychische Belastung durch die Krebsdiagnose wiegt schwer, heißt es in der Mitteilung. „Die medizinische Versorgung in den Kliniken ist hervorragend, aber der ‚echte‘ Alltag beginnt nach der Reha zu Hause am Esstisch. Hier soll unsere neue Gruppe ansetzen.“ Zielgruppe sind Betroffene und Angehörige. Die Gruppe richtet sich ausdrücklich an Patienten nach totaler oder teilweiser Magenentfernung (Gastrektomie) und an Betroffene, bei denen zusätzlich die Speiseröhre operiert wurde, sowie an Angehörige, die oft die tragende Säule im Genesungsprozess sind und ebenfalls Austausch und Unterstützung benötigen. Wer Interesse hat, kann sich unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de an die Sekos wenden.

Selbsthilfe bei 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. Die Gruppentreffen finden jeweils am zweiten Freitag im Monat um 17 Uhr in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) statt. Interessierte Personen werden gebeten, sich unter Telefon 0159/06747047 mit Gruppensprecherin Katrin Holzinger oder unter Telefon 0159/06747047 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de an die Sekos zu wenden, informiert die Kontaktstelle in einer Pressemeldung.