

Mittelhessen Bote vom 19.01.2024

Chronische Schmerzen

Vortrag in der Sekos am 23. Januar

Gelnhausen. Vortrag von Dr. med. Sina Moreau, Oberärztin in der Schmerzklinik am Hospital zum Heiligen Geist in Frankfurt, zum Thema chronische Schmerzen am 23. Januar um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12.

Deutliche Beeinträchtigungen

In Deutschland leiden acht bis 16 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Häufig dauert 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 dieser beeinflusst. So können schmerzhafte körperliche oder seelische Erfahrungen aus der früheren Lebensgeschichte ebenso eine Rolle spielen, wie Überzeugungen und Einstellungen, die sich in unseren Gedanken und Gefühlen widerspiegeln. Die Art und Weise, wie unsere Umgebung auf das Schmerzverhalten reagiert, kann unser Schmerzerleben positiv oder negativ beeinflussen.

Der Vortrag veranschaulicht die Entstehung von chronischen Schmerzen, sowie die daraus resultierenden Therapieoptionen. Es wird deutlich, 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. Für die Teilnahme am Vortrag melden Sie sich bitte an bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen

Selbsthilfegruppe Sternenkinder trifft sich

Für Familien beim Fröhrtod ihres Kindes

Schlüchtern. Die Selbsthilfegruppe Sternenkinder Schlüchtern trifft sich jeden dritten Freitag im Monat von 19.30 bis 21.30 Uhr, Raum für Sternenealtern online oder im „dasAuszeit“, Lotichiusstraße 46, 2OG, in 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“ 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

Bote vom 08.03.2024

ADHS bei Erwachsenen

Vortrag am 11. März in der SEKOS

Gelnhausen. Vortrag von Dr. Klaus Paul, promovierter Neuropsychologe und approbierter Verhaltenstherapeut aus Hanau, zum Thema „A(D)HS bei Erwachsenen“ am 11. März um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstr. 12.

Dr. Paul berichtet aus seinen Erfahrungen in der Begegnung mit Menschen, die oft neben anderen psychischen und psychosomatischen Problemen an ADS oder ADHS litten und leiden und deshalb psychotherapeutische Unterstützung suchten. Schwerpunkt des Vortrags werden weniger die Vielzahl von Fakten und wissenschaftlichen Erörterungen sein, die jederzeit im Internet oder in Fachbüchern nachzulesen sind, sondern vielmehr eine Beschreibung der wichtigen Punkte in Diagnostik und Therapie des Störungsbildes aus der Sicht des behandelnden Psychotherapeuten. Dies mit dem Ziel den Zuhörer ein größeres Verständnis für Menschen mit dieser Störung zu vermitteln. Hierbei soll soweit wie möglich auf die Fragen und Interessen der Zuhörer eingegangen werden.

Für die Teilnahme am Vortrag melden Sie sich bitte an bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen

Bote vom 08.03.2024

Themenabend: Frühgeborene und Schule

Am Mittwoch, 13. März, in der SEKOS

Gelnhausen. Am Mittwoch, 13. März, um 20 Uhr veranstaltet die Frühchen-Elterngruppe Gelnhausen einen Infoabend zum Thema „Frühgeborene und Schule“. Die Veranstaltung richtet sich sowohl an Eltern von Frühchen, die sich aktuell mit dem Thema „Einschulung oder Rückstellung“ beschäftigen als auch an Eltern, die bereits frühgeborene Kinder in der Schule haben. Zu den Inhalten zählen: Erfahrungsaustausch zum Thema Einschulung oder Rückstellung, Besonderheiten in der Region, Suche nach dem richtigen Platz für das betroffene Kind, Typische Schwierigkeiten, die bei Frühgeborenen in der Schule auftreten können (laut Studien), Förderungs- und Unterstützungsmöglichkeiten und Ansprache der Frühgeburtlichkeit bei Lehrkräften. Die Hauptmoderation erfolgt durch Jessica Franz im Dialog mit erfahrenen Eltern, einer Studienrätin im Förderschuldienst und zwei Lehrerinnen. Die Veranstaltung ist wie immer hybrid, d.h. die Teilnahme ist vor Ort in der SEKOS Gelnhausen (Bahnhofstraße 12, 63571 Gelnhausen) oder digital möglich. Um Voranmeldung bei Jessica Franz wird gebeten, per E-Mail: elternini.gelnhausen@fruehgeborene.de oder telefonisch: 0151/74541705.

Mittelhessen-Bote vom 16.03.2024

Herausforderungen in Gruppen
Vortrag in der Sekos Gelnhausen

Gelnhausen. Der Vortrag findet statt am Mittwoch, 20. März, um 19.00 Uhr, mit Diskussion im Anschluss. Referent ist Peter Reitz, Bachelor of Science Psychologie und systemischer Berater (DGSF).

In Gruppen und Selbsthilfegruppen können den Teilnehmenden eine Vielzahl von Konflikten und Unstimmigkeiten begegnen, da die Mitglieder mit unterschiedlichen Hintergründen und persönlichen Belastungen aufeinandertreffen. Eine zentrale Herausforderung liegt in der Vielfalt der individuellen Bedürfnisse und Bewältigungsstrategien. Ein weiterer Konfliktherd liegt in der Akzeptanz unterschiedlicher Perspektiven. Wie können Empathie und das gegenseitige Vertrauen gefördert werden? Welche psychologischen Mechanismen spielen sich in Gruppen ab und wie können Leiter auf der „gruppendynamischen Klaviatur“ spielen, um eine möglichst fördernde Atmosphäre für alle herzustellen?

Bitte melden Sie sich für die Teilnahme am Vortrag verbindlich an über Tel. 06051/4162 oder -4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Keine Erscheinung der modernen Zeit

ADHS bei Erwachsenen: Vortrag in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen

Gelnhausen (re). In einem Vortrag in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) spricht Dr. Klaus Paul, promovierter Neuropsychologe und approbierter Verhaltenstherapeut aus Hanau, am Montag, 11. März, zum Thema ADHS bei Erwachsenen.

ADHS ist nicht, wie oft fälschlicherweise angenommen, eine Erscheinung der modernen Zeit, sondern eine Verhaltensstörung, die schon lange besteht und allzu lange keine ausreichende Aufmerksamkeit erfahren hat. Sie galt lange ausschließlich als eine Erkrankung im

Kindes- und Jugendalter, obwohl bereits in den 70er-Jahren die Hypothese aufgestellt wurde, dass ADHS im Erwachsenenalter fortbestehen kann. Inzwischen ist gut belegt, dass die meisten der betroffenen Kinder diese Störung bis in das Erwachsenenalter beibehalten und dass sie bei Jungen und Mädchen gleichermaßen auftreten kann, teilt die Sekos in einer Pressemeldung mit.

Heute gilt ADHS als neurobiologische Erkrankung, eine Funktionsstörung in jenen Teilen des Gehirns, die für Aufmerksamkeit, Konzentration, Planung von Handlungsabläufen, Problemlösung und Impulskontrolle zuständig sind. Diese neurobiolo-

gisch bedingte Funktionsstörung wird durch genetische und Umweltfaktoren bedingt, wobei die genetische Komponente besonders ausgeprägt zu sein scheint: Ein hoher Anteil aller Kinder mit ADHS haben einen Verwandten ersten Grades, der ebenfalls an der Störung leidet.

In der biographischen Entwicklung der Menschen treten jedoch auch eine Vielzahl von Umweltfaktoren auf, die die Entwicklung der angelegten Störung begünstigen oder eindämmen, möglicherweise sogar ganz verhindern können. Es handelt sich also um ein komplexes Wechselspiel zwischen körpereigenen und Umweltfaktoren (wie frühe

Kindheitsentwicklung, Vernachlässigung durch Bezugspersonen, traumatische Lebensereignisse oder aber Förderung oder emotionale Unterstützung durch Eltern), die die Entstehung und den Verlauf der Erkrankung maßgeblich beeinflussen. Umgekehrt kann eine vorhandene ADHS-Störung für eine Vielzahl weiterer psychischer und körperlicher Begleit- und Folgeerkrankungen verantwortlich sein.

Der Vortrag am 11. März beginnt um 19 Uhr in den Räumen der Sekos an der Bahnhofstraße. Um Anmeldungen unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de wird gebeten.

Vortrag über chronische Schmerzen

Gelnhausen (re). Zwischen acht und 16 Millionen Menschen in Deutschland leiden an chronischen Schmerzen. Häufig dauert es länger als ein Jahr bis zur Erstellung der Diagnose. Per Definition treten chronische Schmerzen wiederkehrend oder anhaltend über einen Zeitraum von mindestens drei bis sechs Monaten auf und werden somit zwangsläufig zu einem Teil des Lebens. Neben körperlichen Faktoren spielen immer auch seelische und soziale Aspekte eine wichtige Rolle. Alle Faktoren wirken auf die Empfindung von Schmerzen und werden wiederum von dieser beeinflusst. In einem Vortrag in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) veranschaulicht Dr. Sina Moreau, Oberärztin in der Schmerzklinik am Hospital zum Heiligen Geist in Frankfurt, am Dienstag, 23. Januar, die Entstehung von chronischen Schmerzen und die daraus resultierenden Therapieoptionen. Dabei wird deutlich, 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. Wer sich für eine Teilnahme am Vortrag interessiert, wird gebeten, sich unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen bei der Sekos anzumelden.

Gruppe für Frauen

Anonyme Alkoholiker

Gelnhausen (re). Die Anonymen Alkoholiker haben ihr Angebot erweitert und bieten seit einigen Monaten eine spezielle Gruppe für Frauen in Gelnhausen an. Die Mitglieder treffen sich einmal pro Monat jeweils am zweiten Montag um 17 Uhr in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) an der Bahnhofstraße. Wie die Sekos informiert, arbeitet die Selbsthilfegruppe gemäß den Prinzipien und Traditionen der Anonymen Alkoholiker. In der Gruppe besteht Raum für Themen, die Frauen im Zusammenhang mit einer Alkoholsucht besprechen möchten. „Wenn Sie glauben oder bereits wissen, dass der Alkohol für Sie zu einem Problem geworden ist, dann haben Sie in der Gruppe die Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Frauen auszutauschen“, heißt es in der Mitteilung. Wer zur Frauengruppe der Anonymen Alkoholiker Kontakt aufnehmen möchte, kann sich unter Telefon 0157/32038008 an die Leitung oder unter Telefon 0160/96820838 an die Sekos wenden.

Mit Konflikten richtig umgehen

Gelnhausen (re). Herausforderungen und Konflikte in Gruppen sind Thema eines Vortrags am Mittwoch, 20. März, um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos). Psychologe Peter Reitz spricht darüber, wie in Gruppen und Selbsthilfegruppen Konflikte auftreten, wenn Mitglieder mit unterschiedlichen Hintergründen und persönlichen Belastungen aufeinandertreffen. Eine zentrale Herausforderung liegt in der Vielfalt der individuellen Bedürfnisse und Bewältigungsstrategien. Ein weiterer Konflikt herder liegt in der Akzeptanz unterschiedlicher Perspektiven. Wie können Empathie und gegenseitiges Vertrauen gefördert werden? Welche psychologischen Mechanismen spielen sich in Gruppen ab, und wie können Leiter auf der „gruppenspezifischen Klaviatur“ spielen, um eine fördernde Atmosphäre herzustellen? Diese und weitere Fragen greift Reitz im Vortrag auf. Verbindliche Anmeldungen nimmt die Sekos unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de entgegen.

Selbsthilfe bei Adipositas: Gruppe feiert 5. Geburtstag

„Wir sind einen großen
Schritt weitergekommen“

Gelnhausen (re). Die Adipositas-Selbsthilfegruppe Gelnhausen feiert im Mai ihr fünfjähriges Bestehen. Die Gruppensprecherin Birgit Repp sieht auf die erfolgreiche Arbeit in und mit der Selbsthilfegruppe in diesem Zeitraum zurück. „Adipositas wurde von den Krankenkassen als Krankheit anerkannt, und wir sind in unserer Arbeit einen großen Schritt weitergekommen. Ich bedanke mich bei allen Teilnehmern, die durch ihr Interesse an der Selbsthilfegruppe und den Willen an sich zu arbeiten, das Bestehen der Gruppe ausmachen“, so Birgit Repp. Im Rahmen eines Grillfestes wird die Gruppe das Jubiläum gebührend feiern und sich auf die nächsten Jahre der Zusammenarbeit freuen. Interessenten und Angehörige können sich unter Telefon 0177/9075830 an die Gruppensprecherin wenden. Die Gruppe trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 19 Uhr in der Sekos Gelnhausen, Bahnhofstraße 12.

Frühchen und Schule

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen (Sekos) erinnert noch einmal an den Abend zum Thema „Frühgeborene und Schule“ am Mittwoch, 13. März, um 20 Uhr. Die Veranstaltung richtet sich sowohl an Eltern von Frühchen, die sich aktuell mit dem Thema „Einschulung oder Rückstellung“ beschäftigen, als auch an Eltern, die bereits frühgeborene Kinder in der Schule haben. Jessica Franz moderiert den Infoabend im Dialog mit erfahrenen Eltern, einer Studienrätin im Förderschuldienst und zwei Lehrerinnen. Um Anmeldungen per E-Mail an elternini.gelnhausen@fruehgeborene.de oder unter Telefon 0151/74541705 wird gebeten.

Wochenbote vom 20.04.2024

Herausforderungen und Konflikte in Gruppen

Vortrag am Montag, 22. April

Gelnhausen. Der Vortrag findet statt am Montag, 22. April, um 19 Uhr, mit Diskussion im Anschluss an den Vortrag. Referent ist Peter Reitz, Bachelor of Science Psychologie und systemischer Berater (DGSF). Der Umgang mit unterschiedlichen Erfahrungen kann zu Missverständnissen und Spannungen führen. Bitte melden Sie sich für die Teilnahme am Vortrag verbindlich an über Tel. 06051/4162 oder -4163 sowie per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Neuer Treff für Alleinerziehende

Gelnhausen (re). Das Zentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe unterstützt gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen den Aufbau eines Alleinerziehenden-Treffs. „Wir möchten uns in der Gruppe über die Besonderheiten des Alleinerziehenden-Status und über Situationen, mit denen wir täglich konfrontiert sind, austauschen. Unter Gleichbetroffenen zu sein kann in dieser Situation helfen, das seelische Gleichgewicht zu erhalten“, teilen die Verantwortlichen mit. Die Gruppe wird nach Bedarf durch eine Fachkraft der Beratungsstelle unterstützt. Interessenten können unter Telefon 06051/911010 oder per E-Mail an erziehungsberatung-gn@zkgf.de mit dem Fachzentrum oder unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an bauer@sekos-gelnhausen.de mit der Sekos Kontakt aufnehmen.

Vortrag über Alkoholsucht

Am 8. Mai in der Sekos

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen bietet am Mittwoch, 8. Mai, um 19 Uhr einen öffentlichen Vortrag zur Alkoholsucht an. Referent ist Waldemar Lenhardt, Facharzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Schlüchtern.

Im Vortrag geht es um die Alkoholerkrankung in Verbindung mit anderen Suchterkrankungen sowie ihre Einteilung und Klassifizierung. Der Referent behandelt diagnostische Vorgehensweisen und Methoden sowie grundsätzliche Behandlungsmaßnahmen und spezifische Behandlungsschritte in Bezug auf die jeweilige Behandlungsphase und die Ausprägung der Krankheit. Der Vortrag findet in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, statt. Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Mittelhessen-Bote vom 04. Mai 2024

Vortrag zu Alkoholsucht am 8. Mai in der Sekos

Gelnhausen. Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen bietet am 8. Mai um 19 Uhr einen öffentlichen Vortrag zu Alkoholsucht mit Waldemar Lenhardt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, an. Im Vortrag geht es um die Alkoholerkrankung in Verbindung mit anderen Suchterkrankungen und um die Einteilung und Klassifizierung der Alkoholerkrankung sowie grundsätzliche Behandlungsmaßnahmen. Der Vortrag findet statt in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Interessenten nehmen bitte für die Anmeldung Kontakt auf mit der Sekos Gelnhausen, Tel. 06051/41162; E-Mail info@sekos-gelnhausen.de.

Kräuterwanderung der Frauenselbsthilfe

Spaziergang mit Expertin Mirjam Reus am Samstag, 22. Juni

Gründau (re). Die Gruppe Gründau-Main-Kinzig der Frauenselbsthilfe Krebs veranstaltet am Samstag, 22. Juni, eine Kräuterwanderung. Bei einem frühsummerlichen Spaziergang werden Kräuter unter kundiger Führung von Mirjam Reus gesammelt. Anschließend wird in gemütlicher Runde geschaut, wie die-

se Kräuter im Alltag Verwendung finden können.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig am dritten Donnerstag des Monats in Lieblos, um sich auszutauschen und der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben. Es werden in regelmäßigen Abständen meditative Tänze und Bastelabende angebo-

ten. Vorträge zu medizinischen Themen und ein gemeinsamer „Herz-kissen-Tag“ sind in Vorbereitung. Im Rahmen des Bastelns ist es für die Gruppe eine Herzensangelegenheit, Herzkissen für an Brustkrebs erkrankte Frauen herzustellen. Hierfür werden Menschen gesucht, die dabei helfen möchten. Und

wenn jemand lieber Stoffe, Füllwatte oder etwas anderes spenden möchte, ist dies auch gerne gesehen. Informationen und Anmeldungen gibt es bei Marion Steger unter Telefon 0171/6189820, per E-Mail an marion.steger.fsh@online.de oder bei Gabriele Franz unter Telefon 0162/6627304.

Alkoholsucht: Frauengruppe trifft sich

Gelnhausen (re). Die Anonyme Alkoholiker Frauengruppe Gelnhausen trifft sich jeden zweiten Montag im Monat um 17 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Die Selbsthilfegruppe arbeitet nach den Prinzipien und Traditionen der Anonymen Alkoholiker. In der Gruppe ist Raum für Themen, die Frauen im Zusammenhang mit einer Alkoholsucht besprechen möchten. Wer glaubt oder bereits weiß, dass der Alkohol für sie zu einem Problem geworden ist, hat in der Gruppe die Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Frauen auszutauschen. Kontakt zur Anonyme Alkoholiker Frauengruppe unter Telefon 0157/32038008 und zur Anonyme Alkoholiker Selbsthilfegruppe Gelnhausen unter Telefon 0160/96820838.

Neuer Treff für Alleinerziehende

Gruppe im Aufbau

Gelnhausen (re). Das Zentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe unterstützt gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen den Aufbau eines Alleinerziehenden-Treffs. „Wir möchten uns in der Gruppe über die Besonderheiten des Alleinerziehenden-Status und über Situationen, mit denen wir täglich konfrontiert sind, austauschen. Unter Gleichbetroffenen zu sein kann in dieser Situation helfen, das seelische Gleichgewicht zu erhalten“, teilen die Verantwortlichen mit. Die Gruppe wird nach Bedarf durch eine Fachkraft der Beratungsstelle unterstützt. Interessenten können unter Telefon 06051/911010 oder per E-Mail an erziehungsberatung-gn@zkjf.de mit dem Fachzentrum oder unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an bauer@sekos-gelnhausen.de mit der Sekos Kontakt aufnehmen.

Selbsthilfe für Opfer von Gewalt und Missbrauch

Gelnhausen (re). 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, wie die Sekos mitteilt. Die Täter seien oft nahe Bezugspersonen. Durch schwere oder wiederholte körperliche Gewaltanwendung könne das Kind bleibende körperliche, geistige und seelische Schäden davontragen.

In der Selbsthilfegruppe werde über dieses Tabuthema gesprochen, das Gruppengespräch unterstütze die Verarbeitung der traumatisierenden Erfahrungen. Interessenten an der Gruppe können Kontakt mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unter Telefon 06051/4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de aufnehmen.

Selbsthilfe für Krebspatienten

Main-Kinzig-Kreis (re). Die Diagnose Krebs ist für alle Betroffenen ein Schock. Dann kann es hilfreich sein, sich mit anderen Menschen in der gleichen Situation auszutauschen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene im Altkreis Gelnhausen treffen sich jeweils donnerstags an verschiedenen Orten zu unterschiedlichen Zeiten. Zu den Angeboten gehören Gespräche, Seminare, Workshops, Sport, Einzelberatungen und Fachvorträge. Das nächste Treffen der Gesprächsgruppe „Onko Café“ findet am Donnerstag, 23. Mai, von 15.30 bis 17 Uhr in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) in Gelnhausen statt (Bahnhofstraße 12). Anmeldungen sind unter Telefon 06055/82792 oder auch per Mail an krebsselbsthilfe-info@web.de möglich.

Mittelhessen Bote vom 11. Mai 2024

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Erfahrungen von Missbrauch

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. Die Täter sind oft nahe Bezugspersonen. Durch schwere oder wiederholte körperliche Gewaltanwendung kann das Kind bleibende körperliche, geistige und seelische Schäden davontragen. In der Selbsthilfegruppe wird über dieses Tabuthema gesprochen, das Gruppengespräch unterstützt die Verarbeitung der traumatisierenden Erfahrungen. Interessentinnen nehmen bitte Kontakt auf mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051/4163 oder per Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Mittelhessen Bote vom 18. Mai 2024

Angehörige junger Menschen mit einer seelischer Behinderung

Gelnhausen. Für junge Menschen mit einer seelischen Erkrankung oder Behinderung ist es schwer, den Anforderungen von Schule, Ausbildung und Beruf zu entsprechen. Teils sind auch normale soziale Interaktionen und Beziehungen für sie mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden. Entsprechend hoch ist in der Grad von Unterstützung, den Angehörige leisten, um ihren Kindern einen möglichst normalen Lebensweg zu ebnen. Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit einer seelischen Behinderung 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 Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen. Kontakt: Nicole Pranzl, Tel. 0157/39411665, E-Mail nicolep@unitybox.de.

Selbsthilfe „kreativ“

Gründau. In der Gruppe Selbsthilfe „kreativ“, der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, treffen sich Betroffene zur kreativen und künstlerischen Tätigkeiten. Hier kann jeder sein eigenes Projekt wählen oder sich einem Gemeinschaftsprojekt anschließen. Die Palette der zur Verfügung stehenden Materialien und Werkzeuge ist groß, reicht von Serviettentechnik, malen mit verschiedensten Materialien, (Laub-)sägearbeiten, Angeboten des Strickens, Häkelns und Stickens bis zur Nutzung von Lasertechnik und 3D-Drucker. Die Treffen finden alle zwei Wochen in Gründau statt, Kontakt r.neuweg@neuweg-gmbh.de oder telefonisch über die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, 06051/4163.

Diabetes neu Denken

Gelnhausen. „Diabetes neu Denken“ Vortrag von Dr. Dietrich Tews am 5. Juni um 19.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen. Dr. Tews ist tätig am MVZ Diabeteszentrum in Gelnhausen. Die Diabetologie arbeitet heute mit den Patienten daran, dass diese mit Ihrem Diabetes möglichst die gleiche Lebensfreude und Lebensqualität erreichen, die sie auch vor ihrer Erkrankung hatten. In der Praxis bedeutet dies, die Patienten dabei zu unterstützen, die Herausforderungen des Diabetes gut mit Ihrem Alltag in Einklang zu bringen. Für die Teilnahme am kostenfreien Vortrag melden Sie sich bitte an bei der Sekos unter 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Kräuterwanderung und Gruppentreffen

Termine der Frauenselbsthilfegruppe Krebs

Gründau. Die Gruppe Gründau-Main-Kinzig der Frauenselbsthilfe Krebs veranstaltet am 22. Juni eine Kräuterwanderung. Bei einem frühlingshaften Spaziergang werden Kräuter unter kundiger Führung von Mirjam Reus gesammelt und anschließend wird in gemütlicher Runde geschaut, wie diese Kräuter im Alltag verwendet werden können.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig am dritten Donnerstag des Monats in Gründau-Lieblös, um sich auszutauschen und der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben. Es werden in regelmäßigen Abständen meditative Tanzen und Bastelabende angeboten. Vorträge zu medizinischen Themen und ein gemeinsamer Herzkissen-Tag sind in Vorbereitung.

Im Rahmen des Bastelns ist es für die Gruppe eine Herzensangelegenheit, Herzkissen für an Brustkrebs erkrankte Frauen herzustellen. Hierfür werden nette Menschen gesucht, die dabei helfen möchten. Jede helfende Hand ist willkommen. Und wenn jemand lieber Stoffe, Füllwatte oder etwas anderes spenden möchte ist die Freude groß und dies ebenfalls sehr willkommen.

Nach dem Motto der Frauenselbsthilfe Krebs „Mutig, Bunt, Aktiv“ Informationen und Anmeldungen bei Marion Steger Telefon 0171/6189820, E-Mail marion.steger.fsh@online.de oder Gabriele Franz Telefon 0162/6627304.