

Mehr Mut zur Selbsthilfe

Der neue Vorstand der Sekos um Vorsitzenden Ole Schön will das Angebot für jüngere Menschen bekannter machen

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen ist für viele Menschen im Main-Kinzig-Kreis eine wichtige Anlaufstelle in schwierigen Lebenssituationen. Mit einem neuen Vorstand an der Spitze stellt sich der Verein aktuell neu auf und möchte das Prinzip der Selbsthilfe noch bekannter machen. Insbesondere jüngere Menschen sollen angesprochen werden.

Jeden kann es treffen: Eine niederschmetternde Diagnose, der Verlust eines lieben Menschen oder vielleicht das Eingeständnis, einer Droge verfallen zu sein. Es gibt viele Gründe, weshalb sich das eigene Leben vom einen auf den anderen Tag grundlegend ändern kann. Auch für Angehörige und Freunde der unmittelbar Betroffenen bedeutet solch ein Einschnitt oft eine schwere Belastung.

Gut zu wissen, dass in einer solchen Situation niemand auf sich allein gestellt sein muss. Unterstützung leistet die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, kurz Sekos.

Der Name ist Programm: Als gemeinnütziger Verein hat sie sich die Hilfe zur Selbsthilfe auf die Fahnen geschrieben. Seit fast 30 Jahren koordiniert die Sekos in Gelnhausen und Umgebung eine Vielzahl an Selbsthilfegruppen.

Seit einem Jahr ist der Vorstand um den Vorsitzenden Ole Schön im Amt. Zeit für eine Zwischenbilanz: Das neue Team arbeitet daran, das Thema Selbsthilfe noch bekannter zu machen. „Wir möchten mit unserer Arbeit auch jüngere Menschen ansprechen, also jene, die sich sonst erst einmal eher im Internet informieren“, sagt Schatzmeister Holger Weigel. Die neue Internetseite www.sekos-gelnhausen.de ist seit einigen Wochen online, weitere Aktivitäten im Web sind geplant.

Zweimal im Jahr veröffentlicht der Verein zudem eine eigene Zeitung mit Themen rund um die Selbsthilfe und einen Selbsthilfegewegweiser. Die Sekos informiert so auf vielen Kanälen über die Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen.

Das Angebot ist breit gefächert:



Vor einem Jahr hat Ole Schön den Vorsitz der Sekos von der langjährigen Vorsitzenden und Sekos-Mitgründerin Anni Koch übernommen.

FOTO: ARCHIV

Beispielsweise gibt es Gruppen für Suchtkranke, für Menschen, die unter Depressionen leiden und für Menschen, die mit Diagnosen wie Krebs oder Multiple Sklerose umgehen müssen. Auch familiäre

Probleme sind ein Thema. Alleinerziehende treffen sich in den Selbsthilfegruppen ebenso wie Menschen, die in Scheidung leben. Schicksale, die auch jüngere Menschen jeden Alters ereilen können.

Ziel ist es, Einsamkeit und Isolation zu überwinden, sich gegenseitig zu stärken, sich zu helfen und gemeinsam aktiv zu werden. Häufige Motivation für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist es, Informationen und Tipps von anderen Betroffenen zu erhalten. Wünsche, Potenziale und Ziele der Betroffenen werden gebündelt und somit Potenziale zur Krankheitsbewältigung aktiviert. „Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die körperliche und seelische Verfassung sowie die Lebensumstände der Betroffenen spürbar verbessern, sobald sie sich in Gruppen organisieren. Ein respektvolles und kooperatives Miteinander ist für uns selbstverständlich“, sagt Vorsitzender Ole Schön.

Die Türen der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen stehen jedem offen. Das Team informiert

kostenlos über das Angebot und hilft bei der Suche nach der geeigneten Selbsthilfegruppe. Wird ein Angebot vermisst, sind Vorschläge für neue Gruppen jederzeit willkommen. Die Sekos begleitet und unterstützt Gruppen ganz besonders in der Gründungsphase, aber auch darüber hinaus. Kontakte über die Region hinaus helfen zu dem dabei, auch bei seltenen Problemen Gleichgesinnte zu finden.

Hinter all dem steht ein engagiertes Team. Ehrenamtliche Mitarbeiter, der Vorstand und die hauptamtlichen Mitarbeiter der Geschäftsstelle setzen sich dafür ein, dass Menschen jeden Alters in einem schwierigen Lebensabschnitt einen Platz in ihrer Gruppe finden und dort neuen Mut schöpfen.

Wer Fragen rund um die Arbeit der Sekos hat, kann sich unter Telefon 06051/4162 oder per Mail an info@sekos-gelnhausen.de melden. Auf der Internetseite www.sekos-gelnhausen.de finden Interessierte außerdem weitere Informationen rund um die Selbsthilfe.

Hilfe zur Selbsthilfe

Sekos unterstützt rund 90 Gruppen

Gelnhausen (re). Selbsthilfegruppen sind heute ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitssystems. Die Teilnehmer unterstützen sich gegenseitig. Diese wechselseitige Hilfe wird umso wichtiger, je mehr Menschen alleine, ohne familiären Rückhalt leben.

In Selbsthilfegruppen existiert ein Wissenspool zum Umgang mit der spezifischen Erkrankung, ein Erfahrungswissen, welche Behandlungsmethoden helfen, dazu, was der einzelne selbst zur Verbesserung seiner Situation und für eine Zunahme an Lebensqualität tun kann.

Die Gruppentreffen dienen in der Regel zum Erfahrungsaustausch, gelegentlich werden Experten zu Vorträgen hinzugezogen. Viele Selbsthilfegruppen organisieren neben den Gruppengesprächen ergänzende Behandlungen wie Funktionstrainings, Gymnastik oder Entspannungsübungen. Studien zur Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen haben ergeben, dass deren positive Effekte durchaus mit denen einer Psychotherapie vergleichbar sind.

Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen unterstützt Selbsthilfegruppen in den Altkreisen Gelnhausen und Schlüchtern. Im gesamten Ein-

zugsgebiet bestehen rund 90 Selbsthilfegruppen, im Raum Schlüchtern bieten etwa 20 Gruppen ihre Hilfe für Erkrankte und Angehörige an. Die Sekos bietet regelmäßig Fachvorträge an und richtet Veranstaltungen wie die Gesundheitswochen und den Selbsthilfetag aus, an dem die Selbsthilfegruppen die Öffentlichkeit über ihre Arbeit informieren.

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen vermittelt Kontakte bei seltenen Erkrankungen, erleichtert den Zugang zu Selbsthilfegruppen und hilft bei der Gründung einer solchen Gruppe. Themen sind zum Beispiel: Allergie und Asthma, Alkoholsucht, Aphasie, Arthrose, Blasenkrebs, Borreliose, Diabetes, Krebserkrankungen, Hörschäden, Osteoporose, Restless-Legs-Syndrom, Schädel-Hirn-Patienten und Wachkoma, Schnarchen und Schlafapnoe. In Gelnhausen erreichen Interessierte die Selbsthilfekontaktstelle montags von 8 bis 16 Uhr und dienstags bis freitags von 8 bis 12 Uhr unter Telefon 06051/4162 oder 4163, per E-Mail an sekos-gelnhausen@t-online.de. In Schlüchtern ist die Sekos jeweils am ersten und dritten Mittwoch von 14 bis 16 Uhr im Haus des Handwerks präsent.

Nüchtern werden, trocken bleiben

Im Kampf gegen die Sucht: Anonyme Alkoholiker leisten seit fünf Jahren Hilfe zur Selbsthilfe

Gelnhausen (re). Seit rund fünf Jahren sind die Anonymen Alkoholiker (AA), dank Mithilfe der Sekos Gelnhausen, wieder in der Barbarossastadt vertreten. Anlass genug, um auf fünf Jahre Tätigkeit auf dem Suchtgebiet des Alkoholismus zurückzublicken.

Der vor fünf Jahren von Heinrich gefasste Entschluss, wieder eine AA-Gruppe in Gelnhausen zu gründen, stellte sich für viele Betroffene als segensreich heraus. Zuvor war die in Gelnhausen ansässige Gruppe durch Krankheit, Tod und andere Gründe von den damaligen Mitgliedern aufgelöst worden.

Eine Gruppe von 8 bis 15 betroffenen Alkoholikern trifft sich seitdem einmal in der Woche zum gemeinsamen Gespräch. Sie tauschen sich über ihre Erfahrungen aus. Sie geben sich gegenseitig Kraft und Hoffnung, ihre Krankheit zu bewältigen und die negativen Auswirkungen des Alkoholismus auf sich, Angehörige und das soziale Umfeld hinter sich zu lassen. „Dabei stellt sich immer wieder heraus, dass es aufgrund der modernen medizinischen Begleitung gar nicht so schwer ist, aus dem nassen Zustand des Alkoholismus herauszukommen“, so die Betroffenen. „Schwierigkeiten tauchen immer dann auf, wenn es darum geht, auch auf Dauer trocken bleiben zu können.“



Seit fünf Jahren engagieren sich die Anonymen Alkoholiker in Gelnhausen gegen die Alkoholsucht.

(Foto: dpa)

Nach den Erfahrungen der AA kommt es für den Alkoholiker wesentlich darauf an, ehrlich mit sich selbst umzugehen und sich einzugestehen, dass er mit der Droge Alkohol nicht umgehen kann und durch den Missbrauch auch die Fähigkeit verloren hat, sein Leben zu meistern. Dies funktioniert natürlich nur dann, wenn der Betroffene sich eingesteht, der Droge gegenüber völlig machtlos zu sein. Einher geht diese Erkenntnis mit dem Wissen darüber, dass der Alkohol auf Dauer – also für immer – aus dem Leben des Alkoholikers verschwinden muss. Das aber ist für ein neues Mitglied in der Gemeinschaft keine Frage für die ersten Stunden seiner Trockenheit, da entsprechend der Erfahrungen der AA das trockene Leben eben damit beginnt,

lediglich 24 Stunden das Glas stehen zu lassen. Und wenn das nicht geht, dann halt eben für einen kürzeren Zeitraum – und das ist zu schaffen.

■ Nicht zurück- und nicht nach vorne blicken

Der einzelne AA versucht, nur für heute zu leben und die Vergangenheit, die ja unabänderbar bleibt, Vergangenheit sein zu lassen sowie sich den Blick in die Zukunft zu sparen, da diese ja noch kommt und aus dem Blick des heutigen Tages ebenso nicht beeinflussbar ist. „Jeder Mensch kann nur die Schlacht von einem Tag schlagen. Dass wir zusammenbrechen, geschieht nur, wenn der Mensch diese zwei fürchterlichen Ewigkeiten – gestern und morgen – zusammenfügt.“

In den Treffen der Anonymen Alkoholiker wird auch ver-

mittelt, was es für den trockenen Alkoholiker bedeutet, Verantwortung für sich zu übernehmen. Denn in den nassen Zeiten ist dieses Gefühl für sich und die Familie verloren gegangen und nur noch ein Feld gegenseitiger Schuldzuweisungen verblieben. Es ist bei den Treffen immer wieder möglich, dass ein Betroffener aus seinem nassen Leben erzählt, wie viele Fehler durch den Alkoholkonsum gemacht wurden und wie es ihm gelungen ist, mithilfe der AA wieder zurück in die normale Gemeinschaft zu finden. Daran kann dann jeder „Neue“ erkennen, dass er nicht allein auf dieser Welt mit dem Problem Alkoholismus ist und dass es sich lohnt, den Mut aufzubringen und die Scham zu unterdrücken, ein Treffen aufzusuchen, um Hilfe durch Selbsthilfe zu bekommen.

In den Meetings erfahren neue Gruppenmitglieder auch, dass es sich beim Alkoholismus

um eine Krankheit handelt, die den Körper, die Seele und den Geist des Süchtigen erfasst hat und dass es keine Schande ist, krank zu sein, aber es eine Schande ist, nichts dagegen zu unternehmen. Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass der Betroffene sich nicht hinter der Krankheit verstecken darf.

■ Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen

Zu diesem wichtigen und lebensrettenden Schritt laden die Anonymen Alkoholiker Gelnhausen herzlich ein. Wie immer beginnt dann das Treffen mit der Präambel der AA: „Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholis-

mus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.“

Die AA-Gruppe trifft sich immer sonntags von 18 bis 19.30 Uhr in den Räumen der Sekos Gelnhausen (Bahnhofstraße 12). Jeden dritten Sonntag des Monats findet zudem ein offenes Meeting für Betroffene und Angehörige statt. Kontakt unter Telefon 0175/9821679.

Selbsthilfegruppe erinnert an Parkinson-Tag

GELNHAUSEN (red). Die Parkinsongruppe Gelnhausen erinnert an den heutigen Welparkinson-Tag. Die Parkinson-Krankheit oder „Morbus Parkinson“ wurde nach ihrem Entdecker, dem englischen Arzt James Parkinson (1817), benannt. Ursache und Entstehung sind bislang noch ungeklärt. Sicher ist eine fortschreitende Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn, in der „substantia nigra“. In ihr wird der Botenstoff Dopamin produziert. Der daraus folgende Mangel an Dopamin erzeugt folgende Symptome: Zittern, Steifheit und Verlangsamung.

Die Krankheit beginnt oft mit einer Depression. Weitere Früherkennungszeichen sind Riechstörungen und Verspannungen im Schulter-Nackenbereich. Für das körperliche und geistige Wohlbefinden sind Bewegung und die richtige medikamentöse Einstellung durch einen erfahrenen Neurologen wichtig. Von großem Vorteil ist es, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Hier kann offen über die Krankheit sowie über alle damit verbundenen Sorgen und Nöte gesprochen werden. Der Erfahrungsaustausch unter Betroffenen ist sehr hilfreich. Die Parkinsongruppe Gelnhausen ist offen für alle Interessierte. Das Monatstreffen findet immer am letzten Dienstag im Monat um 15 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Gelnhausen-Höchst statt. Vorträge, unter anderem von Ärzten und Therapeuten sowie Erfahrungsaustausch, Gespräche, Ausflüge und gemütliches Beisammensein helfen, mit der Krankheit besser umzugehen. Spaß und Freude in der Gemeinschaft sind Medizin für Körper, Geist und Seele.

Das nächste Treffen findet am 28. April um 15 Uhr statt. Ansprechpartner ist August Prasch, Telefon 06050/8252.

Über den Umgang mit Trauer

GELNHAUSEN (red). Die Trauerbegleiterin Sabine Gunia spricht am Donnerstag, 12. November, um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, über Gefühle, Reaktionen und ihre Veränderung auf dem Weg der Trauer sowie den Umgang der Gesellschaft mit der Trauer. Abschiede – gewollte oder ungewollte – gehören wesentlich zum Leben dazu. Trauer hat viele Facetten, und die Art und Schwere einer Trauersituation beim Verlust eines lieben Menschen ist so unterschiedlich, wie die Menschen voneinander verschieden sind. Der Umgang mit Gefühlen durch bestimmte Trauerrituale hilft den Hinterbliebenen, Schritt für Schritt den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten. In dem Vortrag wird Sabine Gunia ausführlich auf das Thema eingehen sowie für anschließende Gespräche und Diskussionen zur Verfügung stehen. Um Anmeldung wird gebeten: Telefon 06051/4162 und 4163 oder E-Mail info@sekos-gelnhausen.de.

Selbsthilfe für junge Menschen

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für junge Menschen. Die Gruppe ist für den Erfahrungsaustausch der besonderen Probleme vorgesehen, die sich häufig in der Altersgruppe der 18- bis 35-Jährigen ergeben, wie Umgang mit Leistungsdruck, Selbstfindung und Substanzmissbrauch. Auch für Fragen wie Orientierungsschwierigkeiten und Alltagsbewältigung sowie für finanzielle, psychische und familiäre Probleme bietet die Gruppe einen geschützten Rahmen, in dem sich Betroffene austauschen und unterstützen können. Infos unter Telefon 06051/4163.

Vortrag in der Sekos Lungenemphysem-COPD

Gelnhausen. Am Dienstag, 16. Juni, findet um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle (SEKOS) Gelnhausen ein Vortrag zum Thema „Lungenemphysem-COPD“ statt.

Lungenemphysem wird als der Endpunkt vielfältiger Lungenerkrankungen bezeichnet, die zur Zerstörung der kleinsten Lungenbläschen führen.

Durch verschiedene Schadstoffe (Rauchen, Silikate, Fein- und Quarzstaub), durch genetisch bedingten Alpha-1-Antitrypsin-Mangel als auch durch häufig wiederholte entzündliche Prozesse (Bronchitis) kommt es zu entzündlichen Veränderungen des Lungengewebes. Letztendlich verliert die Lunge ihre Elastizität, die enthaltene Luft kann nicht mehr vollständig entweichen und es folgt eine Überblähung der Lunge. Im Extremfall werden dann aus vorher funktionstüchtigen Lungenbläschen große funktionslose „Emphysemlasen“. COPD ist eine andauernde Entzündung und Verengung

der Luftwege und macht sich mit zunehmender Atemnot bei körperlicher Belastung bemerkbar. Husten mit Auswurf (Schleimproduktion), der auch ohne Infektion besteht, ist das erste Zeichen der Erkrankung.

Dr. Sven Herling, Facharzt für Innere Medizin/Pneumologie (MKK-Kliniken) informiert Betroffene und Angehörige über die Grundlagen der Krankheitsentstehung, die Art der Diagnosestellung und die Darstellung von Therapieoptionen wie medikamentöse, interventionelle/operative Möglichkeiten sowie rehabilitative Maßnahmen.

Doris Hergert, Ansprechpartnerin der SHG Lungenemphysem/COPD Schlüchtern, steht mit aktuellem Infomaterial an diesem Abend zur Verfügung.

Der Vortrag findet in den Räumen der Kontaktstelle, Bahnhofstraße 12, statt und ist kostenfrei.

Nähere Informationen erteilen die Mitarbeiter der Sekos unter Telefon 06051-4162. Um Anmeldung wird gebeten.

Übermächtige Angst

VORTRAG Psychologin referiert zum Thema „Depression“

GELNHAUSEN (red). Am Mittwoch, 1. Juli, findet um 18 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle (SEKOS) Gelnhausen in der Bahnhofstraße 12 ein kostenloser Vortrag zum Thema „Seelische Gesundheit – Angst und Depressionen“ statt. Referentin wird Diplom-Psychologin Karina Messi-Ebanda, Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), aus den Main-Kinzig-Kliniken, sein.

Angst und Depression werden häufig als Begriffspaare verwendet. Während Angst an sich eine angeborene Emotion ist, die sinnvoll für das Überleben ist, handelt es sich bei der Depression um eine der häufigsten psychischen Erkrankungen in den Industrieländern. Problematisch wird die Angst, wenn sie ihre ursprünglich vorgesehene Funktion verliert

und übermächtig, beeinträchtigend, unkontrollierbar oder anhaltend erlebt wird. Das heißt, wenn aus Angst eine behandlungsbedürftige Störung – eine Angststörung – wird. Menschen mit unbehandelten Angststörungen können im Verlauf ihrer Störung zusätzlich eine Depression entwickeln. Andererseits tritt Angst sehr häufig im Rahmen einer Depression als belastende Begleitemotion auf. Dieser Vortrag soll zum besseren Verständnis von Angststörungen und Depression sowie deren Behandlungsmöglichkeiten beitragen.

Nähere Informationen erteilen die Mitarbeiter der SEKOS unter Telefon 06051/4162 oder 4163 sowie per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de. Um Anmeldung wird gebeten.

Neue Sprechzeiten der Sekos

Geänderte Zeiten gelten ab 1. August

Gelnhausen (re). Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen hat ab dem 1. August geänderte Sprechzeiten.

Die Mitarbeiter sind telefonisch von Montag bis Donnerstag von 9 bis 12.30 Uhr und Donnerstag von 14.30 bis 17 Uhr unter Telefon 06051/4162 und 4163 für Fragen rund

um die Selbsthilfe zu erreichen. Persönliche Sprechzeiten sind Dienstag und Donnerstag von 9 bis 12.30 Uhr, Donnerstag von 14.30 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung.

Bei Bedarf bietet die Selbsthilfekontaktstelle auch Sprechzeiten nach Terminvereinbarung in den Altkreisen Gelnhausen und Schlüchtern an.

Naturheilkunde von Kopf bis Fuß

Beratungsstelle für Naturheilkunde und Sekos Gelnhausen vermitteln „Hilfe zur Selbsthilfe“

Gelnhausen (re). In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Kontaktstelle Gelnhausen (Sekos) verfolgt die Beratungsstelle für Naturheilkunde (BfN) das Ziel, fundierte Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. Ergänzend zur monatlichen Beratung in der Kontaktstelle in Gelnhausen bietet die BfN eine

öffentliche Vortragsreihe „Naturheilkunde von Kopf bis Fuß“ an.

Der erste Vortrag der Heilpraktikerin Nora Laubstein zum Thema „Kopf“ ist geplant für Donnerstag, 17. September, 19 Uhr, in den Räumen der Sekos in Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Um Anmeldung un-

ter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail an bfn-gn@web.de wird gebeten. Der Eintritt kostet 3 Euro.

Weitere Termine der Vortragsreihe sind für Donnerstag, 8. Oktober, ebenfalls um 19 Uhr, in der Brentano-Buchhandlung zum Thema „Hals und Nacken“ sowie am Don-

nerstag, 19. November, um 19 Uhr, in der Löwen-Apotheke in Lieblos zum Thema „Arme und Hände“ vorgesehen.

Die Beratungsstelle für Naturheilkunde (BfN) ist für all jene Menschen gedacht, die Fragen zu den verschiedenen Therapieverfahren, den Angeboten der Versicherungen und zu

aktuellen gesundheitspolitischen Themen haben - oder die einfach einen Wegweiser zu Heilpraktikern und naturkundlich arbeitenden Ärzten suchen.

Die BfN versteht sich als Lobby für Naturheilkunde, für naturheilkundliche Verfahren und Medikamente.

GNZ, 18.09.2015

Allergie bei Kindern: Neue Selbsthilfegruppe

Erstes Treffen am kommenden Mittwoch

Schlüchtern (re). Allergien nehmen bei Kindern immer mehr zu. Zwei betroffene Mütter haben sich zusammengeschlossen und möchten eine Selbsthilfegruppe „Angehörige Allergie, Asthma und Neurodermitis bei Kindern“ gründen, wie die Selbsthilfekontaktstelle mitteilt.

Das erste Treffen der Gruppe ist am Mittwoch, 30. September, ab 17 Uhr im evangeli-

schen Gemeindehaus Schlüchtern, Kirchstraße 32. Die Termine der künftigen Treffen sind jeweils am letzten Mittwoch des Monats um 17.00 Uhr im evangelischen Gemeindehaus Schlüchtern.

Wer selbst ein allergiekrankes Kind hat und sich an der Selbsthilfegruppe beteiligen möchte, meldet sich bei Ulrike Knüttel unter Telefon 06664/403011.



Einige Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Lichtblick“ bei ihrem ersten Treffen.

Foto: red

„Lichtblick“ in Gelnhausen

SELBSTHILFEGRUPPE Austausch und Hilfe für Menschen mit Depressionen und Angst

GELNHAUSEN (red). Ein „Lichtblick“ in Gelnhausen: Christoph Müller und Bettina Montone haben die Selbsthilfegruppe „Lichtblick“ für Menschen mit Depressionen und Angst in Gelnhausen gegründet. Unter dem Dach und mit der Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) Gelnhausen, traf sich die neue Selbsthilfegruppe am Dienstag erstmals in geselliger Runde. Zehn Personen fanden den Weg zur Gruppe und hatten den Mut, sich ihrer Probleme zu stellen.

„Noch immer gelten Burnout, Depressionen und Angststörungen als ein Zeichen für Schwäche in einer Gesellschaft, in der alles perfekt sein soll, jeder funktionieren muss. Dass immer mehr Menschen in ihrem Leben einmal an einer dieser Krankheiten erkranken, ist bekannt. Mittlerweile spricht man schon von der „Volks-

krankheit“ Depression, die einen beträchtlichen volkswirtschaftlichen Schaden verursacht“, heißt es in der Pressemitteilung der Gruppe.

Genau an diesem Punkt setzt die Gruppe an: Wenn das Leben zur Last wird und Hilfe benötigt wird. Schon der Name der Selbsthilfegruppe „Lichtblick“ zeigt, dass man versucht, das Fenster zum „Leben mit Freude“ zu öffnen. Gemeinsam sei das leichter.

Gegründet wurde die Gruppe von Christoph Müller und Bettina Montone, beide selbst Betroffene, die anderen in der Gruppe helfen wollen. Müller betont, dass es ihm wichtig sei, dass die Teilnehmer ihr Lachen wieder finden. Müller weiß selbst wie schwierig es für Betroffene sei, sich zu outen, wenn man zugeben müsse in psychiatrischer Behandlung zu sein: „Da hat man doch sofort seinen Ruf weg – das ist

wie Brandmarken!“ Es sei auch Aufgabe der Medizin, passendere Bezeichnungen zu finden, damit es nicht zu einer zusätzlichen Belastung der Patienten durch diese Stigmatisierung käme.

Jeden Dienstag

Geplant, und auch schon angeregt, ist eine Zusammenarbeit mit dem Verein Seelenvogel, der die Betroffenen der MKK-Kliniken ehrenamtlich betreut. Inhalte der Selbsthilfegruppe sollen Erfahrungsaustausch, Gespräche und gemeinsame Unternehmungen sein.

Die Gruppe trifft sich ab sofort jeden Dienstag ab 16 Uhr in den Räumen der Sekos Gelnhausen, Bahnhofstraße 12 (1. Stock, Tel.: 06051/4162 oder 4163, sekos-gelnhausen.de).