



SEKOS

GEMEINSAM.
FÜR GESUNDHEIT.

Pressespiegel der
Sekos-Gelnhausen

für das Jahr 2016

Bote, 13.01.2016

Vortrag am 19. Januar

Osteoporose – und was nun?

Gelnhausen. Der Selbsthilfegruppe Osteoporose Gelnhausen ist es gelungen, einen kompetenten Facharzt für einen Vortrag zum Krankheitsbild Osteoporose zu gewinnen. Am Dienstag, 19. Januar, um 19.30 Uhr, wird in der Sekos Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, Dr. Wolf von der orthopädischen Gemeinschaftspraxis Patzel und Wolf einen Vortrag halten zum Thema „Osteoporose – und was nun?“

Wir ahnen ja meist nur, wie sich diese Krankheit entwickelt und welche Hilfen die Medizin uns inzwischen anbieten kann.

Deshalb ist Information so wichtig! Aber auch die Eigeninitiative, die aktive Auseinandersetzung jedes einzelnen mit der Krankheit ist entscheidend, gerade auch dann, wenn noch keine Schmerzen spürbar sind, wie es ja bei der Osteoporose über lange Zeit der Fall ist. Der Selbsthilfegruppe Osteoporose Gelnhausen ist es ein Anliegen, Betroffene und Interessierte zu aktivieren. So stehen die beiden Maskottchen der Gruppe „Muggi“, die Maus mit der Hantel für Funktionstraining und „Schmaggi“, die Maus mit dem Käse für gesunde Ernährung mit

ausreichend Calcium und Vitamin D. Denn Bewegung und Ernährung sind – neben speziellen Medikamenten – die entscheidenden Faktoren, die die Knochen gesund erhalten, den Abbau der Knochendichte verzögern und durch Stärkung der Muskelkraft die Knochen stabilisieren können.

Informieren Sie sich, werden Sie aktiv und setzen Sie Ihre guten Vorsätze um! Dienstag, der 19. Januar, ist ein erster Schritt! Weitere Informationen über Friedgard Caspritz, Telefon 06051-68832 oder Margret Schütt, Telefon 06051-73383.

Bote, 13.01.2016

GNZ, 15.01.2016

Am 21. Januar bei der Sekos

Vortrag zu Betreuungsvollmacht

Gelnhausen. Am Donnerstag, 21. Januar, um 19.00 Uhr referiert Frau Ullrich vom Betreuungsverein Main-Kinzig e.V. zu Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung in der Selbsthilfekonferenzstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. „Was wäre, wenn ich durch Unfall, Krankheit oder im Alter nicht mehr Herr meiner selbst bin?“, so werden sich sicher schon viele Menschen in einer stillen Stunde gefragt haben. Es ist möglich, für den Fall der eigenen Entscheidungsunfähigkeit durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung vorzusorgen. Durch diese Dokumente kann man sein Schicksal bereits in gesunden Tagen in die Hand nehmen, so dass man in kranken Tagen so behandelt wird, wie man es früher verfügt hat.

An die Stelle der Vormundschaft ist 1992 die Betreuung getreten. Das Betreuungsrecht regelt die gesetzliche Vertretung von volljährigen Personen, die psychisch krank, körperlich, geistig oder seelisch behindert sind und ihre Angelegenheiten teilweise oder vollständig nicht mehr alleine wahrnehmen können. Sofern es dem Wohl des Betreuten nicht zuwiderläuft, stehen bei der Betreuung die Wünsche und Anliegen des Betroffenen im Vordergrund. „Unterstützung und Begleitung statt Bevormundung“ heißt das Motto. Ein wesentliches Element der Betreuung ist deshalb auch das persönliche Gespräch zwischen dem Betreuer und dem Betreuten. Für diesen Vortrag melden Sie sich bitte an bei der Sekos-Gelnhausen, Tel. 06051 4162 / 4163.

Selbsthilfe bei Scheidung und Trennung

Gelnhausen (re). Trennung und Scheidung markieren einen gravierenden Einschnitt ins Leben. Über Nacht wird ein gemeinsames Lebenskonzept, das über mehrere Jahrzehnte einer Ehe bestand, aufgegeben. Es entsteht eine völlig neue Lebenssituation. Die Selbsthilfegruppe Trennung/Scheidung setzt sich mit den Sorgen und Problemen auseinander, die im Zuge der Auflösung einer Partnerschaft entstehen. In der Selbsthilfegruppe finden Frauen und Männer Gleichbetroffene, die noch zuhören, wenn sie mit ihren Sorgen anderswo kein offenes Ohr mehr finden. Die Gruppe trifft sich montags um 20 Uhr in den Räumen der Selbsthilfekonferenzstelle in der Bahnhofstraße. Informationen unter Telefon 06053/2706.

Unterstützung für ein trockenes Leben

Seit sechs Jahren gibt es in Gelnhausen eine Gruppe der Anonymen Alkoholiker

Gelnhausen (re). Seit rund sechs Jahren sind die Anonymen Alkoholiker (AA), dank Mithilfe der Sekos Gelnhausen, wieder in Gelnhausen vertreten. Dies ist für sie Anlass genug, um mit großer Dankbarkeit auf sechs Jahre Tätigkeit auf dem Suchtgebiet des Alkoholismus zurückzublicken.

Der vor sechs Jahren von Heinrich, einem AA-Mitglied, gefasste Entschluss, wieder eine solche Gruppe in Gelnhausen zu gründen, nachdem sich zuvor die in Gelnhausen ansässige Gruppe durch Krankheit, Tod und andere Gründe der damaligen Mitglieder aufgelöst hatte, stellt sich jetzt als segensreich dar. Seit dieser Zeit trifft sich regelmäßig jeden Sonntag um 18 Uhr, in den Räumen der Sekos Gelnhausen in der Bahnhofstraße 12, eine Gruppe von 8 bis 15 Betroffenen. Zusätzlich bietet die Gruppe jeden dritten Sonntag im Monat ab 17 Uhr ein Vorab-Infogespräch mit anschließendem offenen Meeting für Betroffene und Angehörige an.

Die Gruppenmitglieder treffen

sich zum gemeinsamen Gespräch, um sich über Erfahrung, Kraft und Hoffnung zur Bewältigung der Krankheit Alkoholismus und seiner Folgen für den einzelnen Menschen, seine Familie und sein gesamtes soziales Umfeld auszutauschen. Dabei stellt sich immer wieder heraus, dass es aufgrund der modernen medizinischen Begleitung gar nicht so schwer ist, aus dem nassen Zustand des Alkoholismus heraus zu kommen; Schwierigkeiten tauchen immer dann auf, wenn es darum geht, auch auf Dauer trocken bleiben zu können.

Nach all 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 ehrlich mit sich umgeht und erkennt und zulässt, einer Droge gegenüber völlig machtlos zu sein. Einher geht diese Erkenntnis mit dem Wissen

darüber, dass der Alkohol auf Dauer aus dem Leben des Alkoholikers verschwinden muss. Das aber ist für ein neues Mitglied in der Gemeinschaft der AA keine Frage für die ersten Stunden seiner Trockenheit, da entsprechend der Erfahrungen 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. Das heißt, 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. In der Literatur der AA ist dazu zu lesen, dass jeder Mensch nur die Schlacht von einem Tag schlagen kann. Dass wir zusammenbrechen, geschieht nur, wenn der Mensch diese zwei fürchterlichen Ewigkeiten – gestern und morgen – zusammenfügt.

In den Treffen wird auch vermittelt, was es für den trockenen Alkoholiker bedeutet, Verantwort-

tung für sich zu übernehmen, da in den nassen Zeiten das Gefühl des Verantwortungsbewusstseins für sich und die Familie verloren gegangen ist und nur noch ein Feld gegenseitiger Schuldzuweisungen verblieben ist. Es ist deshalb 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, mit Hilfe der AA wieder zurück in die normale menschliche 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 solches Treffen aufzusuchen, um Hilfe durch Selbsthilfe zu bekommen. Und in den Meetings erfährt der Neue, 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 eine Schande, nichts dagegen zu unternehmen. Wichtig ist auch die Erkenntnis,

dass der Betroffene sich nicht hinter der Krankheit verstecken darf.

Wie immer beginnt dann das Treffen mit der Präambel: „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 Alkoholismus 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.“

Kontakt und weitere Informationen über Heinrich unter Telefon 0151/57369048.

Bote, 10.02.2016

Vortrag in der Sekos

Arthrose und Hüftarthrose

Gelnhausen. Am kommenden Donnerstag, 11. Februar, informiert Dr. Lukas Krüerke, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie an den Main-Kinzig-Kliniken, über die Hüftgelenksarthrose sowie ihre Behandlung durch das künstliche Hüftgelenk. Vortragsbeginn ist um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Es wird darauf hingewiesen, dass, entgegen vorheriger Pressemitteilungen, der Vortrag von Dr. Krüerke das Krankheitsbild Osteoporose nicht abdeckt.

„Ein morgendlicher Anlaufschmerz oder ein leichter Schmerz, der sich unter Belastung verstärkt, sind oft die ersten Symptome einer Arthrose“, erklärt der Chefarzt. Ursache kann, neben einer altersbedingten Abnutzung und einer angeborenen Arthroseneigung, auch ein Missverhältnis zwischen Beanspruchung und Belastbarkeit des Gelenks sein. Ist die Arthrose so weit fortgeschritten, dass nichtoperative und gelenkerhaltende Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, bleibt häufig nur noch der künstliche

Gelenkersatz, um eine schmerzfreie Belastbarkeit und Mobilität wieder herzustellen.

Für den Vortrag wird um telefonische Anmeldung bei der Sekos unter Telefon 06051/4162 und -4163 gebeten.

Bote, 10.02.2016

Vortrag am Donnerstag

„Hüftgelenksarthrose und Osteoporose“

Gelnhausen. Am Donnerstag, 11. Februar informiert Dr. Lukas Krüerke, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie an den Main-Kinzig-Kliniken, über die Hüftgelenksarthrose sowie ihre Behandlung durch das künstliche Hüftgelenk. Auch die Krankheit Osteoporose, bekannt unter der Bezeichnung „Knochenschwund“, wird Gegenstand dieses Vortrags sein. Vortragsbeginn ist um 19 Uhr in der SEKOS-Selbsthilfekontaktstelle, Bahnhofstraße 12, Gelnhausen.

„Bei Arthrose und Osteoporose

se handelt es sich um zwei völlig verschiedene Krankheiten, deren Ursachen und Symptome im Laufe des Infoabends erläutert werden“, so Dr. Krüerke. Während es bei der Arthrose zur mechanischen Zerstörung der Gelenkknorpeloberflächen kommt, führt die Osteoporose zum Abbau der Knochensubstanz.

Im Anschluss an den Vortrag haben alle Interessierten die Möglichkeit, ihre Fragen an den Chefarzt zu richten. Um Anmeldung wird gebeten unter 06051-4162/63 oder info@sekos-gelnhausen.de.

GT, 16.02.2016

Vortrag über Naturheilkunde

LINSENGERICHT (red). In Zusammenarbeit mit der SEKOS-Gelnhausen verfolgt die Beratungsstelle für Naturheilkunde (BfN) das Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. Ergänzend zur monatlichen Beratung in der Kontaktstelle bietet die BfN eine öffentliche Vortragsreihe „Naturheilkunde von Kopf bis Fuß“ an.

Der Vortrag der Heilpraktikerin Marianne Sgorsaly zum Thema „Bauch und Becken“ ist geplant für Donnerstag, 25. Februar, 19 Uhr in der „Wildhaus“-Apotheke in Altenhaßlau, Odenwaldstraße 2.

Um Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder per E-Mail bfn-gn@web.de wird gebeten. Der Eintritt kostet drei Euro.

Bote, 17.02.2016

Vortrag am 25. Februar

„Naturheilkunde von Kopf bis Fuß“

Linsengericht. In Zusammenarbeit mit der Sekos Gelnhausen verfolgt die Beratungsstelle für Naturheilkunde (BfN) das Ziel, fundierte Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. Ergänzend zur monatlichen Beratung in der Kontaktstelle bietet die BfN eine öffentliche Vortragsreihe „Naturheilkunde von Kopf bis Fuß“ an.

Der Vortrag der Heilpraktikerin Marianne Sgorsaly zum Thema „Bauch und Becken“ ist geplant für Donnerstag 25. Februar,

19 Uhr in der „Wildhaus“-Apotheke in Linsengericht-Altenhaßlau, Odenwaldstraße 2.

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

Weitere Termine für 2016 der Vortragsreihe sind geplant am 17. März zum Thema „Hüfte und Knie“ im Weltladen, Gelnhausen. Sowie am 21. April zum Thema „Füße“ in der Grimmelshausen Buchhandlung.

Bei der Sekos Gelnhausen

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Borderline-Störung

Gelnhausen. Am Montag, 29. Februar, um 17.00 Uhr findet das erste Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Borderline-Störung in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12, statt. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und/oder die Diagnose „Borderline“ beziehungsweise „instabile Persönlichkeitsstörung“ erhalten haben, nehmen Sie Kontakt auf

mit Herrn Bauer, Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unter der Telefonnummer 06051-4163, E-Mail: Bauer@sekos-gelnhausen.de.

Etwa eineinhalb Prozent der Bevölkerung sind von einer Borderline Persönlichkeitsstörung betroffen, 60 bis 70 Prozent der Betroffenen sind weiblich. Viele Patienten weisen zusätzliche Störungen auf, zum Beispiel Depres-

sionen, Angststörungen und Essstörungen. Die Erkrankung zeigt sich bei vielen Patienten zum ersten Mal in der Pubertät, der Langzeitverlauf ist eher günstig. Für Borderline Persönlichkeitsstörungen sind die folgenden Erlebens- und Verhaltensmuster typisch: Störungen der Emotionsregulation und Impulskontrolle, Störungen des Denkens, schädliche Selbstbewertungen und Grundan-

nahmen, Störungen im zwischenmenschlichen Bereich, Störungen der Ich-Identität und Störungen auf der Verhaltensebene.

Die Selbsthilfegruppe ist für beide Geschlechter offen, Vertraulichkeit ist oberstes Gruppenprinzip. Es ist geplant, sich anhand eines Therapiemanuals, das auf der dialektisch-behavioralen Therapie (DBT) basiert, über die Erkrankung zu informieren und

diese zu bearbeiten. Sinnvolle Umgangsweisen können erlernt werden, in der Gruppe ist Raum, um sich hierüber auszutauschen. Das Skilltraining, mit dem in der Selbsthilfegruppe gearbeitet wird, wurde in den 80er Jahren von Marsha Linehan (University of Washington, Seattle, USA) als Teilkomponente der DBT für Patienten mit Borderline-Störung entwickelt. Das Skilltraining

gliedert sich in die folgenden fünf Themen: Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten und Selbstwert. Die Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie. Die Bereitschaft zur konstruktiven Auseinandersetzung mit der Erkrankung und der Wille zur persönlichen Weiterentwicklung wird von jedem Interessenten vorausgesetzt.

GNZ, 18.04.2016

Ein Netzwerk feiert 30. Geburtstag

Frühlingsfest der Sekos Gelnhausen an der Zehntscheune

Gelnhausen (jol). Mit dem ersten Frühlingsfest an der Zehntscheune startete am Samstag die Sekos Gelnhausen in das Jubiläumsjahr zum 30-jährigen Bestehen. „Unter dem Dach der Selbsthilfekontaktstelle sind in Gelnhausen und Schlüchtern mehr als 90 unterschiedliche Gruppen organisiert“, sagte der Vorsitzende Ole Schön. Er freute sich sehr, dass mit Bettina Müller und Thorsten Stolz nicht nur einige Ehrengäste, sondern mehr als 100 weitere Besucher aus dem großen Netzwerk dabei waren.

„In den vergangenen 30 Jahren hat die Selbsthilfekontaktstelle ein unglaublich wichtiges Netzwerk aufgebaut, in dem sich mehr als 90 unterschiedliche Gruppen austauschen und entwickeln können“, blickte der Vorsitzende Ole Schön zum Start des Jubiläumsjahrs in die Geschichte. Vor zwei Jahren habe er als Mensch, der keinen Hintergrund in der Selbsthilfe hat, die Leitung der Sekos Gelnhausen



Die Peter-Glessing-Band sorgt für gute Laune.

FOTO: LUDWIG

von Anni Koch übernommen. Mit jedem Tag sei seitdem der Respekt von den zwei hauptamtlichen und

fünf ehrenamtlichen Mitarbeitern sowie den vielen engagierten Gruppenleitern gewachsen. Vor

allem den Selbsthilfegruppen, von denen sich mehr als die Hälfte rund um verschiedene Arten von Süchten drehen, müssten unterstützt und gefördert werden. Deshalb bedankte sich Ole Schön herzlich bei den zahlreichen Kommunen, die neben den freiwilligen Beiträgen der Krankenkassen die Arbeit der Sekos vor Ort tragen. „Der Frühling symbolisiert die Öffnung nach außen, deshalb haben wir ein Frühlingsfest gewählt, um in das Jahr zu starten“, sagte Ole Schön. Der Vorsitzende freute sich umso mehr, dass weit über 100 Menschen aus den Gruppen der Einladung gefolgt waren.

In den Grußworten bedankte sich die Bundestagsabgeordnete Bettina Müller für die wichtige Arbeit vor Ort, die sich rund um Prävention und Nachsorge dreht. Es werde keiner alleine gelassen, der Hilfe suche. Durch die Anlaufstelle Sekos könne diskret Kontakt zu einer der Gruppen hergestellt werden. Ein großes Vertrauen präge die Zusammenarbeit. Dem

stimmte auch Bürgermeister Thorsten Stolz gerne zu. Zum Schluss lud Ole Schön zur Jubiläumsfeier im Oktober ein, die im Rahmen zweiter Selbsthilfetage im Oktober im Main-Kinzig-Forum ansteht.

Das Jubiläumsjahr 2016 sei nicht nur ein Grund, sich über das Erreichte zu freuen, sondern auch, in die Zukunft zu blicken. Deshalb verriet Ole Schön gerne, dass die Zusammenarbeit mit der Hanauer Sekos intensiviert und Kräfte gebündelt werden sollen.

Nach dem offiziellen Teil hatten die Gäste die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen oder einfach die Musik der Peter-Glessing-Band oder das gute Essen zu genießen. Es war ein sehr schöner Tag in der Zehntscheune in Gelnhausen, bei dem nur das Wetter nicht so recht mitspielte. Dafür freuten sich viele Netzwerker der Sekos, sich auch einmal persönlich statt nur per Telefon austauschen und so die gemeinsame Arbeit weiter ausbauen zu können.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Neues Angebot in Bad Orb in Vorbereitung: Die Situation aus einem anderen Blickwinkel sehen

Bad Orb (re). Jedes Jahr sind 33,3 Prozent der Bevölkerung von mindestens einer psychischen Störung betroffen. Das geht aus einer Erhebung des Robert-Koch-Institutes hervor. Jeder zwölfte Bundesbürger leidet pro Jahr an einer unipolaren Depression.

Die Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen unterstützt den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und De-

pressionen in Bad Orb. Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, eigene Ängste und Gefühle zum Thema zu machen. In einem geschützten Raum kann angesprochen werden, wofür im Alltag kein adäquater Platz ist.

Die Teilnahme an der Angst- und Depressionsgruppe bietet die Möglichkeit, die eigene Situation aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, einen anderen Stand-

punkt zum inneren Erleben einzunehmen und neue Wege des Umgangs auszuprobieren. Im Gruppengespräch können sich die Teilnehmer gegenseitig das Gefühl vermitteln, mit ihren Ängsten nicht allein zu sein, beim Erfahrungsaustausch kann jeder das Verständnis und die Anteilnahme der anderen Gruppenteilnehmer erfahren. Da die Gruppenmitglieder einen vergleichba-

ren Krankheitshintergrund haben, sind sie aufgrund ihrer Erfahrungen besonders einfühlsame, kompetente Zuhörer und Gesprächspartner. Die Gruppe kann gemeinsame Aktivitäten organisieren, zum Beispiel einen Psychotherapeuten als Referenten einladen oder sich zum Spaziergang verabreden.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist in den meisten Fäl-

len eine ergänzende Aktivität zu einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlung, eine eigene Arbeit, um kompetent mit einer Erkrankung umzugehen.

Wer an der Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, kann Kontakt mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen aufnehmen unter Telefon 06051/4162 (4163) oder E-Mail info@sekos-gelnhausen.de.

30 Jahre Selbsthilfekontaktstelle Hanau und Gelnhausen

30 Jahre Selbsthilfeunterstützung im MKK und Selbsthilfetag am 8. Oktober

Gelnhausen. Am 8. Oktober von 11 bis zirka 15 Uhr findet der Festakt zum 30-jährigen Jubiläum der Hanauer und der Gelnhäuser Selbsthilfe-Kontaktstellen im Barbarossasaal des Main-Kinzig-Forums statt. Zusammen mit dem Jubiläum informieren Selbsthilfegruppen aus Hanau, Gelnhausen und dem gesamten Main-Kinzig-Kreis beim Selbsthilfetag über ihre Arbeit, gemeinsam mit einer Krankheit, einem Handicap oder einer Problemlage, Wege in Richtung Gesundheit bis hin zu einer guten Lebensqualität zu gehen.

Seit 30 Jahren unterstützen die Sekos Hanau und die Sekos Gelnhausen Selbsthilfegruppen in Hanau, in Gelnhausen und im Main-Kinzig-Kreis, 1986 begannen die Kontaktstellen mit ihrer

Tätigkeit. Gemeinsam mit Freunden, Förderern, Kooperationspartnern und Selbsthilfegruppen möchten die Selbsthilfekontaktstellen dieses Jubiläum begehen.

Zur Eröffnung begrüßen Hubert Reuter, Sekos Hanau und Ole Schön, Sekos Gelnhausen, die Vorsitzenden der beiden Einrichtungen. Der Schirmherr der Veranstaltung, Erich Pipa, Landrat des Main-Kinzig-Kreises, spricht zum Auftakt und nimmt Ehrungen von langjährig und ehrenamtlich in der Selbsthilfe engagierten vor. Eine Podiumsdiskussion geht der Frage des Stellenwerts der Selbsthilfe im Gesundheitssystem nach. Teilnehmer/innen sind Bettina Müller, Mitglied des Bundestags und des Ausschusses für Gesundheit des Bundestages, Susanne Simmler,

Erste Kreisbeigeordnete des MKK, Sozialdezernentin, Susanne Strombach, Koordinatorin Patientinnen und Selbsthilfe der AOK Hessen, Vorsitzende der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen, Jürgen Matzat, Sprecher der Arbeitsgemeinschaft der Hessischen Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie Vertreter von Selbsthilfegruppen, die Diskussion moderiert Matthias Hackerschied.

Im anschließenden Vortrag von Jürgen Matzat, Diplom Psychologe, Leiter der Selbsthilfekontaktstelle in Gießen, geht es um die Geschichte der Selbsthilfe, besonders in unserer Region: „Wohin bewegt sich die Bewe-

gung – Selbsthilfe in Deutschland 30 Jahre (und mehr).“ Parallel präsentieren sich zahlreiche Selbsthilfegruppen aus dem gesamten Main-Kinzig-Kreis im Rahmen eines „Marktes der Möglichkeiten“. Am Stand der Diabetiker Selbsthilfegruppe wird eine kostenlose Blutzuckermessung angeboten.

Die Veranstaltung wird musikalisch begleitet von den „Rainbow Singers“, der integrativen Band der Musikschule Gelnhausen in Kooperation mit der Lebenshilfe. Für Verpflegung sorgen die Heinzelmännchen, ein integratives Tochterunternehmen des Behinderten-Werks Main-

Kinzig e.V.

Den Abschluss der Jubiläumsfeierlichkeiten bildet am Sonntag, 9. Oktober, das Gala-Chor-konzert „a cappella international“, ebenfalls im Main-Kinzig-Forum, ein Benefizkonzert für die Selbsthilfe / -unterstützung im Main-Kinzig-Kreis. Karten zum Konzert sind für 5 Euro bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen in Hanau und Gelnhausen erhältlich. Für die Teilnahme am Jubiläum am 8. Oktober melden Sie sich bitte bei der Sekos Gelnhausen an, telefonisch unter 06051-4162 / 4163, Mail an info@sekos-gelnhausen.de oder Fax an unter 06051-4164.

Mit Rat und Tat

SEKOS Selbsthilfekontaktstellen im Kreis feiern 30-jähriges Bestehen / Hilfe für Kranke und Angehörige

GELNHAUSEN (cra). „Jeden Monat kommen im Main-Kinzig-Kreis über 1000 Menschen zusammen, um in einer der weit über 100 Selbsthilfegruppen Rat und Hilfe zu finden.“ Mit diesen Worten unterstrich Landrat Erich Pipa im Main-Kinzig-Forum die Bedeutung der Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen (die auch für den Altkreis Schlüchtern zuständig ist), die gemeinsam ihr 30-jähriges Bestehen feierten.

Auf Initiative der damaligen Gesundheitsministerin Rita Süßmuth und mit Unterstützung der AOK wurde Ende 1986 ein Förderprogramm zur Selbsthilfe aus der Taufe gehoben und ab Anfang 1987 in Gelnhausen und Hanau die ersten Selbsthilfegruppen gegründet. In seiner Ansprache ging Pipa kurz auf die Geschichte der

Sekos Gelnhausen ein und hob insbesondere das überdurchschnittliche Engagement der langjährigen Vorsitzenden Anni Koch hervor, die dafür mit dem Bundesverdienstkreuz und dem Bundesverdienstorden am Bande ausgezeichnet wurde. Pipa lobte auch das gute Verhältnis der beiden Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen, die ab 1994 getrennte Wege gingen, aber mit ihrer gemeinsamen Feier ein Zeichen für engere Zusammenarbeit setzten. „Es hätte mich gefreut, wenn heute Vertreter aller 29 Kommunen des Kreises erschienen wären, denn in allen 29 Städten und Gemeinden nehmen Menschen die Leistungen der Sekos in Anspruch“, sagte der Landrat. So seien es leider immer nur die Gleichen, die, ebenso wie der Kreis, die Arbeit Selbsthilfekontaktstellen als notwendig erachteten und finanziell unterstützten, kritisierte Pipa.



Anerkennung für ehrenamtlichen Einsatz: Die Sekos zeichnen langjährige Selbsthilfegruppen für ihre Arbeit aus. Foto: Raab

GEEHRTE SELBSTHILFEGRUPPEN

SEKOS Hanau: Anonyme Alkoholiker, Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e.V. Angehörigengruppe, Bechterew-Gruppe Hanau, Freundeskreis Hanau, Guttempler Gesprächsgruppe Main-Kinzig, Happy Hypos, Diabetes Typ I, Krebs-Selbsthilfegruppe Hanau Stadt und Land, Selbsthilfegruppe „Richtung Lebensfreude“, Bewältigung von Angst, Panik und Depressionen, Selbsthilfegruppe „Lunge Hanau“, MS Gruppe Hanau und Umgebung „Die Main-Schwäne“, Selbsthilfegruppe „Spieler und Angehörige“, Selbsthilfegruppe Stoma – Darmstoma

und Urostoma.

SEKOS Gelnhausen: Begegnungsgruppe Blaues Kreuz Steinau/Wächtersbach, Diabetiker Selbsthilfegruppe Gelnhausen, Tinnitus Selbsthilfegruppe Gelnhausen, Kreuzbund Gelnhausen, Osteoporose Selbsthilfegruppe Gelnhausen, Osteoporose Selbsthilfegruppe Bad Soden-Salmünster, Frauenselbsthilfe nach Krebs Freigericht, Multiple Sklerose Gröndau, Mas Gruppe Schlüchtern „Die Bergwinkler“, Parkinson Regionalgruppe Gelnhausen, Schlaganfall Selbsthilfegruppe Gröndau, Stoma Gruppe Gröndau.

taktstellen als notwendig erachteten und finanziell unterstützten, kritisierte Pipa.

Vor der Ansprache des Landrats sorgten die „Rainbow-Singers“, eine integrative Band der Musikschule Main-Kinzig in Kooperation mit der Lebenshilfe, für einen fröhlichen Auftakt der Jubiläumsfeier. Die Leiter der Sekos Gelnhausen, Ole Schön, und der Sekos Hanau, Hubert Reuter, begrüßten danach zahlreiche Gäste und wiesen insbesondere auf den Einsatz Erich PIPAs hin, der mit finanziellen Sonderzuwendungen des Öfteren das Überleben der Selbsthilfe gesichert habe. In weiteren Ansprachen würdigten Bundestagsabge-

ordneter Dr. Sascha Raabe, Landtagsabgeordneter Michael Reul und Bürgermeister Thorsten Stolz, jeweils stellvertretend für ihre Kollegen, die Arbeit der Selbsthilfegruppen als wichtige und notwendige Ergänzung zur medizinischen Versorgung. Bernd Böttger, Probst der evangelischen Kirche Kurhessen-Waldeck, wies auf gemeinsame Werte und Ziele hin. Spontan meldete sich Winfried Sowa, Betreuer Selbsthilfegruppe Blasenkrebs in Bad Soden-Salmünster und dankte im Namen aller Selbsthilfegruppen und Betroffenen der Sekos für fruchtbare und hilfreiche Kontakte.

Doch was wäre die Sekos ohne die knapp 200 Selbsthilfegruppen im Kreis, in denen Hilfe vor Ort geleistet wird? Aus diesem Grunde nahmen Schön und Reuter die Feierstunde zum Anlass, langjährig aktiven Gruppen mit einer Urkunde und einem handgeschnitzten Engel für ihr Engagement zu danken.

Nach einer kurzen Mittagspause wurde die Veranstaltung mit einer Podiumsdiskussion und einem Vortrag von Jürgen Matzat, Sprecher der Arbeitsgemeinschaft der Hessischen Selbsthilfekontaktstellen, über die Zukunft der Selbsthilfe in Deutschland fortgesetzt.

Hoffnung teilen – Wege finden

30 Jahre Selbsthilfekontaktstelle in Hanau und Gelnhausen / Festgala am Samstag

Gelnhausen (mes). Hilfesuchenden die Chance auf Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, das ist das Ziel der Selbsthilfekontaktstelle (Sekos), die im Main-Kinzig-Kreis in Hanau und in Gelnhausen organisiert ist. Am Samstag feierte sie im Main-Kinzig-Forum den Festakt zu ihrem 30-jährigen Bestehen. Hubert Reuter, der Vorsitzende der Sekos Hanau, und Ole Schön, der Vorsitzende der Sekos Gelnhausen, begrüßten zahlreiche Gäste und Ehrengäste, unter anderem die Ehrenvorsitzende Anni Koch, die Bundestagsabgeordnete Sascha Raabe und Bettina Müller sowie zahlreiche Vertreter aus der Landes- und Kreispolitik sowie Bürgermeister und Vertreter der 29 Städte und Gemeinden des Main-Kinzig-Kreises.

Landrat Erich Pipa blickte als Schirmherr der Veranstaltung auf 30 Jahre Sekos zurück. Er erinnerte daran, dass die Kontaktstelle im Jahr 1986 auf Initiative der damaligen Bundesgesundheitsministerin Rita Süßmuth sowie der AOK Gelnhausen gegründet wurde. Der erste Vorsitzende war Hugo Heim. Ihm folgten Peter Fischl, Angelika Herschel und Wolfgang Herschel. Im Jahr 1999 übernahm Anni Koch den Vorsitz. Pipa nannte die zweimal mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnete die große Dame des Main-Kinzig-Kreises. Im Jahr 2014 übergab sie ihr Amt an Ole Schön, sie selbst wurde zur Ehrenvorsitzenden ernannt. „In über 100 Selbsthilfegruppen in unserem Kreis kommen monatlich mehr als 1000 Menschen zusammen, um sich in einer Gruppe Rat zu holen. Das ersetzt nicht die Medizin, doch es ist eine sinnvolle Ergänzung.“

Gemeinsam mit Hubert Reuter und Ole Schön nahm Pipa die Ehrungen von langjährig und ehren-



Langjährig ehrenamtlich engagierte Helfer der Sekos standen am Samstagvormittag im Mittelpunkt. Erich Pipa zeichnete eine ganze Reihe von ihnen während der akademischen Feier aus. FOTO: SCHWAGN

amtlich in der Selbsthilfe Engagierten vor. Grußworte überbrachten der Bundestagsabgeordnete Sascha Raabe, der Landtagsabgeordnete Michael Reul, Bernd Böttner von der Evangelischen Kirche Kurhessen-Waldeck, Bürgermeister Thorsten Stolz im Namen der 29 Städte- und Gemeindevertreter im Main-Kinzig-Kreis und Winfried Sowa im Namen aller Selbsthilfegruppen.

Eine Podiumsdiskussion ging der Frage des Stellenwerts der Selbsthilfe im Gesundheitssystem nach. Es diskutierten die Bundestagsabgeordnete Bettina Müller, die Erste Kreisbeigeordnete des Main-Kinzig-Kreises, Susanne Simmler, die Sozialdezernentin Susanne Strombach, Jürgen Matzat, der Sprecher der Arbeitsge-

meinschaft der hessischen Selbsthilfekontaktstellen sowie Leiter der Selbsthilfekontaktstelle Gießen, sowie Rosemarie Reuter und August Prasch, beide Vertreter von Selbsthilfegruppen. Die Diskussion moderierte Matthias Hackerschmied.

Im Anschluss thematisierte Jürgen Matzat in seinem Vortrag „Wohin bewegt sich die Bewegung – Selbsthilfe in Deutschland 30 Jahre (und mehr)“ die Geschichte der Selbsthilfe. Dabei legte er seinen Schwerpunkt besonders auf die heimische Region. Zudem stellten sich zahlreiche Selbsthilfegruppen aus dem gesamten Main-Kinzig-Kreis auf einem „Markt der Möglichkeiten“ vor. Sie berichteten über ihre Arbeit und zeigten auf, wie gemein-

sam mit einer Krankheit, einem Handicap oder einer Problemumgegangenen werden kann, welche Wege in Richtung Gesundheit bis hin zu einer Lebensqualität möglich sein können.

Die musikalische Ausgestaltung der Veranstaltung übernahmen die „Rainbow Singers“, ein integratives Band der Musikschule Gelnhausen in Kooperation der Lebenshilfe. Für Verpflichtungen sorgten die Heinzelmännchen, ein integratives Tochterunternehmen des Behinderten-Werks 1 im Kinzig. Gestern Abend stand dem ein großes Gala-Konzert im Main-Kinzig-Forum anlässlich des Jubiläums auf dem Programm. Mehr dazu lesen Sie morgen der GNZ.

„Du schaffst das, aber nicht allein“

30 Jahre Selbsthilfe in Gelnhausen und Hanau: Jubiläumsfeier am 8. und 9. Oktober

Main-Kinzig-Kreis (re). Mehr als zwei Jahrzehnte, nachdem sich die Wege der Selbsthilfekontaktstellen Gelnhausen und Hanau trennten, begehen die Einrichtungen am Samstag und Sonntag, 8. und 9. Oktober, ihr 30-jähriges Bestehen gemeinsam: ein Meilenstein für die Selbsthilfe im gesamten Main-Kinzig-Kreis. Der Festakt findet am Samstag von 11 bis 15 Uhr im Barbarossasaal des Main-Kinzig-Forums statt. Den Abschluss der Jubiläumsfeier bildet am Sonntag ein Gala-Chorkonzert.

Das gemeinsame Jubiläum begehen die Selbsthilfekontaktstellen (Sekos) Gelnhausen und Hanau am „Tag der Selbsthilfe“. Zusammen mit dem Jubiläum informieren Gruppen aus Hanau, Gelnhausen und dem gesamten Main-Kinzig-Kreis über ihre Arbeit, gemeinsam mit einer Krankheit, einem Handicap oder einer Problemlage, Wege in Richtung Gesundheit bis hin zu einer guten Lebensqualität zu gehen.

Seit 30 Jahren unterstützen die Sekos Hanau und die Sekos Gelnhausen Selbsthilfegruppen in Hanau, in Gelnhausen und im Main-Kinzig-Kreis. Gemeinsam mit Freunden, Förderern, Kooperationspartnern und Selbsthilfegruppen möchten die Selbsthilfekontaktstellen dieses Jubiläum begehen.

7... Eröffnung begrüßen die Vorsitzenden Hubert Reuter (Hanau) und Ole Schön (Gelnhausen) die Gäste. Der Schirmherr der Veranstaltung, Landrat Erich Pipa, spricht zum Auftakt und nimmt Ehrungen von langjährig und ehrenamtlich in der Selbsthilfe engagierten Bürgern vor. Eine Podiumsdiskussion geht der Frage des Stellenwerts der Selbsthilfe im Gesundheitssystem nach. Teilnehmer sind Bettina Müller, Mitglied des Bundestags und des Ausschusses für Gesundheit des Bundestages, Vize-Landrätin Susanne Simmler, Susanne Strombach, Koordinatorin Patienten und Selbsthilfe der AOK Hessen, Jürgen Matzat, Sprecher der Arbeitsgemeinschaft der Hessischen Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie Vertreter von Selbsthilfegruppen; die Diskussion moderiert Matthias Hackerschmied.

Im anschließenden Vortrag von Jürgen Matzat geht es um die Geschichte der Selbsthilfe, besonders in unserer Region: „Wohin bewegt



Sorgen für den musikalischen Abschluss des Doppeljubiläums: Der Singkreis Porcia (oben) und der neue Kammerchor „Ars Cantorum“.

FOTOS: F



tieren sich zahlreiche Selbsthilfegruppen aus dem Main-Kinzig-Kreis im Rahmen eines „Marktes der Möglichkeiten“. Am Stand der Diabetiker-Selbsthilfegruppe wird eine kostenlose Blutzuckermessung angeboten.

Die Veranstaltung wird musikalisch begleitet von den „Rainbow Singers“, der integrativen Band der Musikschule Gelnhausen in Kooperation mit der Lebenshilfe. Für Verpflegung sorgen die Heintzelmännchen, ein integratives Tochterunternehmen des Behinderten-Werks Main-Kinzig.

Zum Abschluss der Feierlichkeiten anlässlich des Jubiläums „30 Jahre Selbsthilfe im Main-Kinzig-Kreis“ findet am Sonntag, 9. Oktober, das Gala-Chorkonzert „a cappella international“ im Barbarossasaal des Main-Kinzig-Forums Gelnhausen statt. Beginn des Konzerts, das von den Selbsthilfe-

Für das Konzert konnte als Gast der renommierte „Singkreis Porcia“ aus Spittal an der Drau/Kärnten gewonnen werden. Der gemischte Chor fungiert als Mitveranstalter und Organisator des internationalen Chorwettbewerbs Spittal an der Drau und hat Werke aus allen Sparten und Epochen der Chormusik in seinem breit gefächerten Repertoire. Der Singkreis Porcia konnte im Laufe seiner Entwicklung große Erfolge erzielen, wie CD- und Rundfunkaufnahmen, Auftritte in bedeutenden Konzertsälen und ehrenvolle Einladungen in zahlreiche Länder innerhalb und außerhalb Europas belegen. Die Leitung des Chores hat seit 2007 der Musikprofessor und Chorspezialist Bernhard Wolfsgruber, der - unter Wahrung der Tradition und des Chorcharakters - neue Akzente setzt, beispielsweise mit der erfolgreichen

sich an diesem Abend der erst kürzlich gegründete gemischte Kammerchor „Ars Cantorum Main-Kinzig“ unter der künstlerischen Leitung von Hubert Thowald Reuter erstmals dem Publikum präsentieren. Der Chor bereitet sich derzeit auf seine Teilnahme am internationalen Wettbewerb Prag vor, Auszüge des Wettbewerbsprogramms werden im Rahmen des Galakonzerts zu hören sein.

Der Erlös des Galakonzerts kommt direkt der Selbsthilfe im Main-Kinzig-Kreis zugute. Karten sind zum Preis von 5 Euro bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen in Gelnhausen und Hanau erhältlich. Eventuelle Restkarten gibt es an der Abendkasse.

Um eine Anmeldung für die Jubiläumsfeier am Samstag, 8. Oktober, wird unter Telefon 06051/4162, per Fax 06051/4163, oder per E-Mail



„Unsere Sprache ist gar nicht so schwer, wenn Sie Englisch können“: Der Singkreis Porcia aus Österreich präsentiert internationale und Kärntner Klänge. Foto: Raab

Wohlklang für die Selbsthilfe

GALAKONZERT 30 Jahre SEKOS: A-capella-Auftritte als krönender Abschluss des Festwochenendes

GELNHAUSEN (cra). Krönender Abschluss des Festwochenendes der Selbsthilfekontaktstellen Hanau und Gelnhausen zum 30-jährigen Bestehen war das gemeinsame A-cappella-Chorkonzert der Chöre Ars Cantorum aus dem Main-Kinzig-Kreis und dem Singkreis Porcia aus Spittal an der Drau. Dazu konnte Ole Schön, Leiter der SEKOS Gelnhausen, zahlreiche Besucher begrüßen. Bürgermeister Thorsten Stolz richtete nicht nur Grußworte im Namen der Stadt Gelnhausen aus und dankte dem Main-Kinzig-Kreis für die kostenlose Überlassung der Räumlichkeiten, sondern hatte auch im ersten Teil des Konzerts die Moderation übernommen. In Form eines lockeren Interviews befragte er den Dirigenten Hubert Reuter, der auch gleichzeitig Vorsitzender der SEKOS Hanau ist, was das Besondere an diesem Chor sei. „Die Mitglieder von Ars Cantorum stammen aus unterschiedlichen Chören im Main-Kinzig-Kreis. Es ist in dieser Zusammensetzung unser erster öffentlicher Auftritt. Ende Oktober nehmen wir an einem Chorwettbewerb in Prag teil und was Sie heute Abend hören werden, ist unsere Vorbereitung dafür“, antwortete Hubert Reuter. Aus diesem Grund hatte Ars Cantorum auch zwei Titel der tschechischen Komponisten Antonin Dvorak und Zdenek Lukas mit ins Programm auf-

genommen. Des Weiteren wurden noch eine Motette von Scarlatti, zwei romantische Stücke von Schumann und Rossini sowie ein lateinamerikanisches Volkslied, arrangiert von Franz Maria Herzog, zu Gehör gebracht. Flott und pfflig arrangiert, trugen die neun Sänger und 13 Sängerinnen ihre Lieder vor. In Wechselgesängen konnten auch einzelne Chormitglieder ihr Können zeigen und die lebhaft choreografie nahm zum Teil opernhafte Züge an.

Engel aus Holz

Vor der Zugabe hatten sich die Leiter der Selbsthilfekontaktstellen etwas besonders einfallen lassen: Mit einer Urkunde und einem handgeschnitzten Engel aus Holz wurden „Pioniere der Selbsthilfe aus Gelnhausen und Hanau“ geehrt, Menschen, die mit hohem Zeitaufwand ehrenamtlich sehr viel zum Aufbau der Selbsthilfegruppen beigetragen hatten, allen voran der bereits verstorbene Eugen Dehm, für den dessen Frau Maria Dehm posthum die Urkunde entgegen nahm.

Den zweiten Teil gestaltete der „Singkreis Porcia“ aus Spittal an der Drau in Kärnten/Österreich. Die Chorleitung hatte Bernhard Wolfgruber übernommen, gleichzeitig auch Organisator des

internationalen Chorwettbewerbs in Spittal an der Drau, wie Moderator Herbert Lobak informierte. „Bei diesem Wettbewerb begrüßen wir unsere Gäste mit Liedern in ihrer Muttersprache“, kündigte Lobak einige Titel aus Deutschland, Spanien, Norwegen, Kolumbien und USA an. Der zweite Block des in Trachten gekleideten Chors bestand aus einem Potpourri Kärntner Volkslieder. „Unsere Sprache ist gar nicht so schwer, wenn Sie Englisch können. Denn in folgendem Titel ‚Is schon still uman see‘, kommen gleich drei englische Wörter vor“, scherzte der Moderator. Mit drei Präsentkörben voller landestypischer Spezialitäten bedankte sich der Chor bei den Gastgebern für die Einladung und diese revanchierten sich mit einem holzgeschnitzten Engel. Zum Abschluss trugen beide Chöre noch zwei tschechische Lieder als Zugabe vor.

EHRUNGEN

Geehrte SEKOS Hanau: Eugen Dehm (posthum)/Eugen-Dehm-Stiftung, Christoph Hoffmann, Karl-Heinz Käbisch, Wolfgang Kittel, Gurdun Möller, Rosemarie Reuter, Heidi Stölzel;
Geehrte der SEKOS Gelnhausen: Angelika Herschel, Wolfgang Herschel, Anni Koch, Nora Laubstein, Elvira Pfaff

Gala-Konzert zum Selbsthilfe-Jubiläum

„Singkreis Porcia“ und „Ars Cantorum Main-Kinzig“ begeistern im Forum / Pioniere der Selbsthilfe geehrt

Gelnhausen (mes). Für Sonntagabend hatten die Selbsthilfekontaktstellen (Sekos) Hanau und Gelnhausen zum Abschluss ihrer gemeinsam ausgerichteten Jubiläumsfeierlichkeiten anlässlich ihres jeweils 30-jährigen Bestehens zum Gala-Chorkonzert „a cappella international“ ins Main-Kinzig-Forum eingeladen. Für das Benefizkonzert zugunsten der Selbsthilfe im Main-Kinzig-Kreis konnten sie den renommierten „Singkreis Porcia“ aus Spittal an der Drau in Kärnten und den erst kürzlich gegründeten gemischten Kammerchor „Ars Cantorum Main-Kinzig“ gewinnen. Beide Chöre begeisterten mit einem vielfältigen, unterhaltsamen und vor allem hochwertigen Chorprogramm, das die Zuschauer bereits während des Konzerts mit Begeisterungsstürmen belohnten.

Der Hanauer Sekos-Chef Hubert-Thorwald Reuter, musikalischer Leiter in fünf Chören der Region, suchte erst kürzlich verschiedene Sängerinnen und Sänger aus seinen Chören in Eichen, Langenselbold, Karben, Rendel und Merles zusammen, um den Kammerchor „Ars Cantorum Main-Kinzig“ zu gründen. Der Chor studiert derzeit das Requiem von Wolfgang Amadeus Mozart ein, das er in einem gemeinsamen Konzert mit dem Domchor aus Brixen am Freitag, 4. November, in der Steinauer Katharinenkirche erstmals aufführen wird. Mit dem bunt gemisch-



Die geehrten Pioniere der Selbsthilfearbeit im Main-Kinzig-Kreis mit Ole Schön, Bürgermeister Thorsten Stolz (vorne, von links) und Hubert-Thorwald Reuter (vorne, 2. von rechts, leicht verdeckt). FOTO: SCHWAGMANN

ten Chorprogramm hingegen, das die Sänger im Barbarossasaal vorstellten, wollen sie Ende Oktober auf dem Internationalen Chorfestival in Prag punkten. Durch ihr Programm führte Gelnhausens Bürgermeister Thorsten Stolz, der Reuter und Tenor Christian Hintz in einem Interview Hintergrundinformationen zum Chor, ihren Vorhaben und den ausgewählten Stücken entlockte. Zu hören gab es unter anderem Robert Schumanns „Zigeunerleben“, das, wie Hintz erklärte, ein romantisierendes Zigeunerleben idealisiert. In „Il Carne-

vale“ von Gioachina Rossini stellte der Chor sehr anschaulich dar, wie die im Lied besungenen Männer sich zum Karneval als Bettler verkleideten, um sich über Mitleid in die Herzen der Frauen zu singen. Ebenso fröhlich ging es auf der Bühne bei Franz Maria Herzogs „Un Poquito Cantas“ zu.

Er sei zwar kein Bürgermeister, dafür aber der choreigene Finanzminister, stellte sich Herbert Lobak als Moderator aus den Reihen des Kärntner Chors „Singkreis Porcia“ aus Spittal an der Drau vor, der unter der musikalischen Leitung von

Bernhard Wolfsgruber stand. Er bewältigte seine Moderation mit viel Charme und Humor. Der „Singkreis Porcia“ feierte in diesem Jahr 60-jähriges Bestehen. Mit dem Satz „Schauen Sie sich unsere schönen Damen an, die alle ein unterschiedliches Dirndl tragen – es ist sich jedoch nur ins Gewand und nicht in den Inhalt zu verlieben“ wies er auf die über 20 Kleidertraditionen der verschiedenen Täler in Kärnten hin. Musikalisch entführten sie die Zuhörer zuerst in die Länder Spanien, Norwegen, Kolumbien und USA, ehe

sie in die Welt der Kärntner Volkslieder eintauchten.

Die beiden Vorsitzenden der Sekos Hanau und Gelnhausen nahmen mit Thorsten Stolz das Konzert zum Anlass, die Pioniere der Selbsthilfe im Main-Kinzig-Kreis zu ehren. Sie überreichten für ihr Engagement in der Sekos Hanau Ehrenurkunden an Maria Dehm, stellvertretend für ihren verstorbenen Mann Eugen Dehm und die Eugen-Dehm-Stiftung, Christoph Hoffmann, Wolfgang Kittel, Gudrun Möller, Rosemarie Reuter und Heidi Stölzel. Für ihr Engagement in der Sekos Gelnhausen wurden Angelika Herschel, Wolfgang Herschel, Anni Koch, Nora Laubstein und Elvira Pfaff geehrt. Wieder gemeinsam vorgehen, um der Selbsthilfe im Main-Kinzig-Kreis die Bedeutung zukommen zu lassen, die ihr gebührt, dieses Ziel hatten sich die beiden Vorsitzenden der Sekos Hanau und Gelnhausen, Hubert Reuter und Ole Schön, gesetzt. Mit der gemeinsamen Ausrichtung ihres jeweils 30-jährigen Bestehens haben sie einen Anfang gemacht, der überzeugte. „Ole Schön und ich sind uns einig, dass diese gemeinsame Veranstaltung nicht unsere letzte war. Wir arbeiten zusammen“, meinte Reuter.

„Ich muss zwar zugeben, dass die Sekos Hanau im musikalischen Bereich einen leichten Vorteil gegenüber der Sekos Gelnhausen hat, doch vielleicht können wir in diesem Bereich noch nachlegen“, scherzte Schön.

Selbsthilfe für Menschen mit Autoimmunerkrankung

Neue Gruppe wendet sich an Betroffene und Angehörige von Zöliakie und Hashimoto

Gelnhausen (re). Die neu gegründete Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einer Autoimmunerkrankung, Zöliakie und Hashimoto, leiden, trifft sich erstmals am Freitag, 2. Dezember, um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Sekos in der Bahnhofstraße in Gelnhausen.

Autoimmunerkrankung ist der medizinische Oberbegriff für Krankheiten, deren Ursache eine überschießende Reaktion des Immunsystems gegen körpereigenes

Gewebe ist. Das Immunsystem hält irrtümlich körpereigenes Gewebe für zu bekämpfende Fremdkörper. „Die genaue Ursache von Autoimmunerkrankungen ist trotz intensiver Forschung weiterhin unklar“, so Roland Bauer von der Sekos in Gelnhausen. „Nach einer anerkannten Hypothese können Autoimmunkrankheiten durch eine genetische Disposition in Kombination mit äußeren Einflüssen entstehen“, sagt Bauer.

Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, die zu einer chronischen Entzündung der

Schilddrüse führt. Bei dieser Erkrankung wird Schilddrüsengewebe durch T-Lymphozyten zerstört. „Auf Dauer entsteht in der Folge eine Schilddrüsenunterfunktion.“

Schilddrüsenunterfunktion und Glutenintoleranz werden thematisiert

„Hashimoto-Thyreoiditis ist eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen des Menschen und die häufigste Ursache der primären Schilddrüsenunterfunktion“, erklärt Bauer. Zöliakie ist eine

Glutenunverträglichkeit, die Merkmale einer Allergie und einer Autoimmunerkrankung aufweist. „Hierbei kommt es zur chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut aufgrund einer Überempfindlichkeit gegen Bestandteile von Gluten, dem in vielen Getreidesorten vorkommenden Klebereiweiß.“ Die Unverträglichkeit sei zum Teil erblich bedingt, bleibe lebenslang bestehen und könne derzeit nicht ursächlich behandelt werden.

„Alle, die an einer dieser Erkrankungen oder einer anderen

Autoimmunerkrankung leiden und sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, können Kontakt aufnehmen mit der Ansprechpartnerin der Gruppe“, lädt Roland Bauer interessierte Betroffene und Angehörige zu diesem neuen Angebot der Sekos ein. Die Gruppenleiterin ist erreichbar unter Telefon 0170/4707943. Auch die Sekos selbst kann Informationen geben. Das Büro der Kontaktstelle in Gelnhausen ist erreichbar unter Telefon 06051/4162 sowie 4153, außerdem per E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

GT, 29.11.2016

Neuer Termin

Der am 17. November ausgefallene Vortrag zum Thema „Trauer“ der Sekos Gelnhausen wird am Dienstag, 6. Dezember, in den Räumlichkeiten in der Bahnhofstraße 12 in Gelnhausen nachgeholt. Im Mittelpunkt stehen die verschiedenen Aspekte von Trauer.

GNZ, 30.11.2016

Zum Umgang mit Trauer

Vortrag am Dienstag, 6. Dezember

Gelnhausen (re). Der für 17. November geplante Vortrag zum Umgang mit Trauer, der wegen Erkrankung der Referentin ausfallen musste, wird am Dienstag, 6. Dezember, nachgeholt. Das teilt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen mit.

GNZ, 06.12.2016

Beratung zur Naturheilkunde

Gelnhausen (re). Der nächste öffentliche Termin der Beratungsstelle für Naturheilkunde (BfN) findet am Mittwoch, 14. Dezember, von 10 bis 12.30 Uhr in den Räumen der Sekos in der Gelnhäuser Bahnhofstraße statt. Die verantwortliche Heilpraktikerin Marianne Sgorsaly beantwortet Fragen zu Möglichkeiten und Therapieformen der Naturheilkunde sowie zu der Suche nach Therapeuten und zu finanziellen Erstattungsmöglichkeiten.

In Zusammenarbeit mit der Sekos verfolgt die BfN das Ziel, fundierte Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. In einem persönlichen Gespräch können sich Interessierte unverbindlich und auf freiwilliger Spendenbasis zu allen Fragen rund um eine naturheilkundliche Behandlung informieren. Eine Behandlung findet in der Beratungsstelle nicht statt.

Die Beratungsstelle steht einmal im Monat den Ratsuchenden in Sachen Naturheilkunde zur Verfügung. Die 30-minütige Beratung erfolgt nach persönlicher Terminvergabe und ist kostenfrei. Um Anmeldung unter Telefon 06051/4162 oder E-Mail an info@sekos-gelnhausen.de wird gebeten.

Der Vortrag findet nun am 6. Dezember um 19 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen in der Bahnhofstraße 12 statt. Die Trauerbegleiterin Sabine Gunia spricht über Gefühle, Reaktionen und Veränderungen auf dem Weg der Trauer, über Trauerphasen, Wege des Umgangs, Rituale sowie den gesellschaftlichen Umgang mit Trauer.

Abschiede – gewollte oder ungewollte – gehören wesentlich zum Leben dazu. Manchmal ändert sich das Leben von einem Augenblick zum nächsten, die Welt scheint still zu stehen, so auch beim Tod eines nahe stehenden Menschen. Trauer hat viele Facetten, und die Art und Schwere einer Trauersituation beim Verlust eines lieben Menschen ist so unterschiedlich wie Menschen voneinander verschieden sind. Gefühle wie Ohnmacht und Ausweglosigkeit entstehen in der Trauer ebenso wie bei anderen schweren Lebenskrisen oder Schicksalsschlägen. Zum Trauerprozess gehören Fragen wie die, wie es weitergehen kann, welche Bewältigungsstrategien hilfreich sind und welche Lebenseinstellungen helfen können, mit dem Leid umzugehen. Jede Trauerarbeit ist ein individueller Prozess der Reifung und Selbstwerdung. In ihrem Vortrag wird Gunia ausführlich auf die verschiedenen Aspekte von Trauer eingehen sowie für anschließende Gespräche und Diskussionen zur Verfügung stehen. Um Anmeldung für den Vortrag wird unter Telefon 06051/4162 oder 4163 oder per E-Mail gebeten an info@sekos-gelnhausen.de.