

**Selbsthilfegruppe**  
„Angehörige kaufsüchtiger  
Menschen“

10:00 Uhr | Raum Kurt Oeser

**Suchtverhalten – Was Angehörige, Eltern  
und Freunde tun können**

*Referentin: Simone Weis, Freundeskreis für  
Suchtkrankenhilfe e.V. Mörfelden-Walldorf*

Was kann ich tun, wenn ich merke, dass ein Mensch,  
der mir nahe steht, ein Suchtverhalten entwickelt hat?

Simone Weis vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe  
e.V. gibt Ihnen einen Einblick in die Entstehung von  
Süchten und Ihre verschiedenen Formen.  
Erkrankungen entstehen nicht nur durch Suchtmittel  
wie Alkohol oder Drogen. Auch Verhaltenssuchte, wie  
Kaufsucht oder Mediensucht spielen eine Rolle.

Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Wege es aus der  
Hilflosigkeit gibt und was Angehörige für die  
Betroffenen und sich selbst tun können. Neben Tipps  
zu Selbsthilfegruppen und weiterführenden Hilfen gibt  
es eine offene Fragerunde für Ihre Anliegen.

## Kontakt

Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Kirchstraße 2

64521 Groß-Gerau

061 52 / 9 61 68 35

selbsthilfe.groß-gerau@paritaet-projekte.org

[www.paritaet-selbsthilfe.de](http://www.paritaet-selbsthilfe.de)

**Selbsthilfegruppe**  
„Chorea Huntington – Angehörige und  
Betroffene“

12:00 Uhr | Raum Luise Hessemer

**„Chorea Huntington - Veränderungen im  
Alltag“**

*Gast: Thomas Rauch, Landesvorsitzender Hessen  
Deutsche Huntington Hilfe e.V.*

Chorea Huntington ist eine unheilbare Krankheit, die  
das Nervensystem über Jahre hinweg schädigt und  
sich unterschiedlich äußert. Als Folge entstehen  
Bewegungsstörungen und kognitive Veränderungen.  
Jeder Krankheitsverlauf ist anders. Mache der  
Betroffenen sind zunächst sehr vergesslich und zeigen  
Wesensveränderungen. Andere haben schon in einem  
frühen Stadium motorische Probleme. Betroffene sind  
zunehmend auf Pflege und Unterstützung durch  
Angehörige angewiesen. Gerade im frühen Stadium der  
Krankheit besteht bei Betroffenen und Angehörigen  
eine große Unsicherheit, wie der weitere  
Krankheitsverlauf sein wird und auf welche weiteren  
Veränderungen man sich einstellen muss.

Thomas Rauch von der Deutschen Huntington Hilfe  
spricht in einem offenen Austausch mit Ihnen über  
die Krankheit und wie Angehörige und Betroffene  
Unterstützung finden können.



**Frauengruppe des Sozialpsychiatrischen  
Dienstes in Groß-Gerau**

12:00 Uhr | Treffpunkt Foyer

**Spaziergang für die Seele**

*Alexandra Neumann, Sozialpsychiatrischer Dienst*

Alexandra Neumann lädt zu einem Spaziergang für  
Frauen ein, die Lust haben, sich auszutauschen,  
einfach mal abzuschalten und neue Kräfte zu  
sammeln. Hier können Sie Kontakte knüpfen und  
wenn Sie möchten ein nächstes Treffen ausmachen.



13:00 Uhr | Raum Georg-Büchner

**Offener Workshop: Kreis- und  
Reigentänze**

*Petra Ullmann, Ehrenamtliches Team des  
Selbsthilfebüros*

Kreis- und Reigentänze beleben den Körper,  
streicheln die Seele und klären den Geist.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

# TAG DES AUSTAUSCHS

**Lernen Sie die spannenden Themen  
unserer neuen Gruppen kennen!**



**Samstag, 23.03.2024**

**9:30-14:00 Uhr**

**Landratsamt Groß-Gerau**  
Wilhelm-Seipp-Str. 4 | 64521 Groß-Gerau



[www.paritaet-selbsthilfe.org/gg/tda](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/gg/tda)

# PROGRAMM

**9.30 Uhr** Begrüßung und Vorstellung der Selbsthilfe-APP „WIRhilft Hessen“

**10.00 Uhr** Start des offenen Selbsthilfecafés

**10.00 Uhr** Beginn Impulsvorträge mit offenen Gruppentreffen (Teil 1)

*Ruhestand – Chance und Herausforderung zugleich*

*Wie Du Spaß, Glück und Zufriedenheit findest!*

*Suchtverhalten – Was Angehörige, Eltern und Freunde tun können.*

**12.00 Uhr** Beginn Impulsvortrag mit offenen Gruppentreffen (Teil 2)

*Chorea Huntington – Veränderungen im Alltag*

*Spaziergang für die Seele*

**13.00 Uhr** Workshop Kreis- und Reigentänze

**14.00 Uhr** Ende der Veranstaltung

gefördert durch:



Wir bieten Ihnen Gelegenheit, neue Selbsthilfegruppen im Kreis und ihre Themen kennenzulernen. Zu den offenen Schnupperstunden mit Impulsvorträgen sind Sie herzlich eingeladen! Die Teilnahme ist kostenlos!

9:30 Uhr | Raum Georg-Büchner

**Begrüßung und Vorstellung der Selbsthilfe-APP „WIRhilft Hessen“**

*Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau*



ab 10:00 Uhr | Raum Adam-Opel

**Offenes Selbsthilfecafé**

*Ehrenamtliches Team des Selbsthilfebüros*

Bei unserem offenen Selbsthilfecafé haben Sie Gelegenheit im Rahmen unserer Veranstaltung auch jenseits der Programmpunkte miteinander ins Gespräch zu kommen.

**Selbsthilfegruppe**  
*„Wenn der Wecker nicht mehr klingelt“*

10:00 Uhr | Raum Peter Schöffler

**Ruhestand – Chance und Herausforderung zugleich**

*Referentin: Sabine Schröder-Kunz, Diplom-Gerontologin, Autorin und Ruhestand-Coach*

Der Ruhestand bedeutet heute für viele Menschen eine lange Lebensphase mit neuen Freiheiten. Damit sind zahlreiche Fragen und Möglichkeiten verbunden: Was werde ich jetzt eigentlich den ganzen Tag über tun? Wie werde ich mit den Menschen in meinem Umfeld zurechtkommen? Sollte ich eine neue Aufgabe finden, um mich weiterhin gebraucht zu fühlen? Was kann ich tun, um nicht in ein Loch zu fallen? Worauf sollte ich achten, um sowohl Entspannung als auch Zeit für mich selbst zu finden? Wie gehe ich mit meinem Älterwerden um? Als „neue Alte“ hat die Generation der geburtenstarken Jahrgänge die Möglichkeit, ein neues Bild des Alterns zu prägen, in dem auch das Miteinander der Generationen an Bedeutung gewinnt.

**Nutzen Sie außerdem gerne die Gelegenheit, unsere neue Selbsthilfe-App kennen zu lernen, bei unserem Workshop Kreis- und Reigen-Tänze auszuprobieren oder einfach bei unserem offenen Selbsthilfecafé ins Gespräch zu kommen.**

**Selbsthilfegruppe**  
*„Innere Zufriedenheit und der bewusste Umgang mit Alltagskrisen“*

10:00 Uhr | Raum E.W. Heim

**Wie Du Spaß, Glück und Zufriedenheit findest!**

*Referentin: Ina Peters, IPA Gesundheitsmanagement*

Das Gefühl, nicht mehr mithalten zu können oder der Eindruck, die wahre Lebensaufgabe noch nicht gefunden zu haben, können belastend sein und traurig machen. Die neue Gruppe „Innere Zufriedenheit und der bewusste Umgang mit Alltagskrisen“ versteht sich als Kraftquelle zum Auftanken.

Beim Tag des Austauschs lädt die Gruppe zu einem Impulsvortrag mit Ina Peters ein, die interessante Impulse zu Fragen mitbringt, wie „Was ist überhaupt Glück?“ Und noch viel wichtiger: „Wie finde ich es?“. Dabei geht sie auf die drei Säulen des Glücks - Sport, Ernährung und seelische Gesundheit - ein und zeigt auf, welche Bedeutung Spaß im Alltag und Zufriedenheit bei der Arbeit für das Glücklichein haben.

