



Frankfurter
Selbsthilfe

Zeitung
Sommer 17

Hilfe in Krisen

Selbsthilfegruppen im Überblick

A

Adoption
Ängste
AIDS
Akustikus Neurinom
Alkoholsucht (auch englisch-,
polnischsprachig)
Alleinerziehende
Allergien
Alzheimer
Amputierte
Angehörige
Aphasie
Arbeitssucht
Arthrose
Asthma
Atemwegserkrankungen
Aufmerksamkeitsdefizitstörung
Autismus

B

Bauchspeicheldrüsen-
erkrankung
Bechterew, Morbus
Behinderung
Beziehungsprobleme
Bipolare Störungen
Bisexualität
Bluterkrankung
Bluthochdruck
Borderline-Syndrom
Borreliose
Burnout

C

Chemikaliengeschädigte
Chorea Huntington
Co-Abhängige
Cochlea Implantat

D

Darmerkrankung
Demenz
Depressionen
Diabetes (auch türkisch- und
tigrinischsprachig)
Dialyse
Down-Syndrom
Drogensucht (auch englisch-,
persischsprachig)
Dysmelien
Dystonie

E

Epilepsie
Erschöpfungssyndrom,
chronisches
Erwerbslosigkeit, -minderung
Essstörungen
Existenzminimum

F

Familie
Farber, Morbus
Fibromyalgie
Fragiles X-Syndrom
Frühgeborene

G

Gefäßfehlbildungen
Gehörlosigkeit
Gewalt
Glaukom
Goldenhar-Syndrom

H

Hämochromatose
Hämophilie
Herz-Kreislaufkrankungen
HIV
Hochbegabung
Hörbehinderung
Homosexualität
Hydrocephalus
Hyperaktivität

I

Ichthyose
Immundefekte

K

Kehlkopflose
Kindstod
Kleinwüchsige Menschen
Krebs

L

Legasthenie
Leukämie
Lipödeme
Lippen-Gaumen-
Fehlbildungen
Lungenerkrankungen
Lupus erythematodes
Lymphödeme

M

Maculadegeneration
Medikamentensucht
Mehrlinge
Messies
Missbrauch, sexueller
Mobbing
Müdigkeitssyndrom,
chronisches
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Muskelkrankungen
Myasthenie

N

Neurodermitis
Neurofibromatose
Neurologische Erkrankungen
Nierenerkrankungen

O

Osteogenesis imperfecta
Osteoporose

P

Panik
Parkinson, Morbus
Pflegefamilie
Pfleger Angehörige
Phobien
Poliomyelitis
Polyneuropathie
Psychiatrie-Erfahrene
Psychische Erkrankungen

R

Rechtsmissbrauch
Retinitis Pigmentosa
Rett-Syndrom
Rheuma

S

Schädel-Hirnpatienten
Scheidung
Schilddrüsenerkrankung
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerzen, chronische
Scleroedema adultorum
Buschke
Sehbehinderung
Sekten
Seltene Erkrankungen

Senior/innen
Sex- und Liebessucht
Sklerodermie
Skoliose
Sorgerecht
Spielsucht
Spina bifida
Stiff-Person-Syndrom
Stillen (auch englischsprachig)
Stoffwechselerkrankungen
Stoma
Stottern
Sucht
Suizid, Angehörige

T

Taubheit
Tauschinitiativen
Tinnitus
Tourette-Syndrom
Transidentität
Transplantation
Trauer
Trauma
Trennung
Tuberöse Sklerose

U

Ullrich-Turner-Syndrom
Umwelt- und Schadstoff-
belastung
Uveitis

V

Väter
Vaskulitis
Verwaiste Eltern
Vitiligo

W

Wahrnehmungsstörungen
Williams-Beuren-Syndrom
Wohnen

Z

Zöliakie
Zwangerkrankungen

Stand: April 2017



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

in eine Krise zu geraten, das kennt wohl jede/r von uns. Was aber tun, wenn man das Gefühl hat, aus dem „Loch“ nicht mehr alleine heraus zu kommen? Oder wenn die Sorgen um einen nahestehenden Menschen immer drängender werden?

Auch an den Selbsthilfe e.V. wenden sich Menschen in Krisen: Anrufer/innen fragen nach einer Selbsthilfegruppe und im Gespräch stellt sich heraus, dass sie emotional an der Grenze ihrer Belastbarkeit sind. Aktive aus der Selbsthilfe sprechen uns an, wenn sie oder ein Mitglied ihrer Gruppe durch ein aktuelles Ereignis aus der Bahn geworfen wurden.

Für uns als professionelle Selbsthilfe-Unterstützer/innen ist es selbstverständlich, im System der Frankfurter psychosozialen und Krisen-Versorgung gut vernetzt zu sein und Ratsuchende weiterzuvermitteln, da wir selbst weder psychologische Beratung noch Krisenintervention anbieten. Als sehr hilfreich erweisen sich hierbei der Internetauftritt von FRANS sowie das Angebot des Krisendienstes, welcher abends und am Wochenende zu erreichen ist. Beide stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor.

Darüber hinaus präsentieren wir bestehende Selbsthilfegruppen und solche, die für ihre Gründung noch Mitstreiter/innen suchen. Auf Seite 15 finden Sie einen ersten Überblick zu den für 2017 geplanten Veranstaltungen, bei denen der Selbsthilfe e.V. und auch Selbsthilfegruppen präsent sein werden. Vielleicht sehen wir uns ja das ein oder andere Mal?! Wir würden uns freuen!

Sonnige Grüße im Namen des gesamten Selbsthilfe e.V.

Maren Kochbeck

Inhalt

- | | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 4 Hilfe in Krisen | 14 Selbsthilfe e.V. |
| 8 Selbsthilfegruppen stellen sich vor | 16 Selbsthilfegruppen von A bis Z |
| 11 Hintergrund | 25 Fragebogen Leslie Malton |
| 12 Selbsthilfegruppen, die neu entstehen | 26 Veranstaltungen |

Hilfe in Krisen

von Astrid Ludwig

An wen kann ich mich wenden, wenn es mir psychisch schlecht geht, wenn ich nicht mehr weiter weiß und vielleicht sogar so verzweifelt bin, dass das Leben sinnlos erscheint? Krisen halten sich nicht an Bürozeiten, doch wer hilft am Abend, nachts oder an Wochenenden? In Frankfurt gibt es keine zentrale, aber zahlreiche Anlaufstellen, die Betroffenen in seelischen Notlagen beistehen.

Wird die Welt von Krisen erschüttert, merkt das Colet Brocks sofort. Der Absturz der Banken, Terroranschläge in Frankreich, das Attentat auf den Berliner Weihnachtsmarkt oder neue Abhörskandale der Geheimdienste – all das schürt Ängste. Beim Krisendienst Frankfurt klingelt das Telefon dann häufiger als sonst. „Das Weltgeschehen fließt in unsere Arbeit ein“, sagt die Diplom-Sozialpädagogin. Colet Brocks ist Koordinatorin des Psychosozialen Krisendienstes. Unter 0 69.61 13 75 stehen die rund 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Telefondienstes Menschen in psychosozialen Notlagen bei.

Sie sind am Apparat, wenn andere Einrichtungen Feierabend haben. Bis 1 Uhr nachts sitzen sie werktags, an Wochenenden und Feiertagen am Telefon, hören zu, reden, beraten, versuchen zu beruhigen, zu stabilisieren oder weiter zu vermitteln. „Wir wollen da sein, wenn das normale Hilffsystem nicht mehr zu erreichen ist“, erklärt Colet Brocks. Viele der Anrufer gehen tagsüber zur Arbeit, in die Reha oder Tagesklinik. Abends und am Wochenende fallen sie dann in ein Loch. Wer beim Krisendienst anruft, trifft auf ausgebildete Sozialarbeiterinnen oder erfahrene Psychiatrie-Fachpfleger, die abschätzen können, „wie ernst eine Situation ist“, sagt sie. Das ist wichtig, schließlich hören sie die Menschen nur und sehen sie nicht. „Doch wenn es jemandem sehr schlecht geht, merken wir das sofort.“

Brocks hat viele Jahre selbst Telefondienste übernommen. „Man weiß nie, was der Abend und die Nacht bringen.“ Rund zehn Anrufer melden sich pro Nacht, Betroffene aber auch Angehörige und Freunde, die Rat suchen. Sie können auf Wunsch anonym bleiben. „Einsamkeit ist ein großes Problem oder auch die Frage, wie gehe ich mit einer psychischen Erkrankung um.“ Menschen mit Depres-

sionen melden sich beim Krisendienst, mit Persönlichkeitsstörung, Schizophrenie, manche hören Stimmen, andere erleben gerade eine Angstatacke und kommen nicht mehr von dort fort, wo sie sich gerade befinden. „Ein Kollege“, erinnert sich Colet Brocks, „hat eine Frau mit dem Handy am Ohr in den Zug und dann in die Klinik gelotst.“ Es gibt Hilfesuchende, die schweigen erst einmal, bis sie sich nach wiederholten Anrufen zu sprechen trauen. Andere rufen jeden Abend an und das unter Umständen seit Jahren. Daueranrufer, die es einfach nicht schaffen, sich an andere Einrichtungen zu wenden.

„Wir können viele kleine und große Krisen auffangen“, hat Brocks in fast 20 Jahren erfahren. „Wir machen jedoch keine Therapie. Wir fragen: Was brauchen Sie heute, jetzt und hier, um durch den Tag oder die Nacht zu kommen.“ In den meisten Fällen reicht ein offenes Ohr. „Es ist wichtig, zuzuhören. Wir geben den Menschen aber auch Informationen, wie sie weiterkommen.“

»„Wir können viele kleine und große Krisen auffangen“, hat Brocks erfahren.«

Das kann die Adresse für eine Beratungsstelle sein, für Betreutes Wohnen, eine Tagesstätte, eine Selbsthilfegruppe oder eine Klinik in ihrer Nähe. Doch es gibt auch Situationen, die sich kritisch entwickeln. In Notfällen verweisen die Mitarbeiter des Krisendienstes an den diensthabenden Arzt oder die zuständige Psychiatrische Klinik. Ist jemand so verzweifelt, dass er oder sie suizidgefährdet



wirkt, sorgt der Telefondienst dafür, dass Hilfe kommt. „Wir alarmieren notfalls auch den Krankenwagen oder die Polizei – aber immer in Absprache mit den Klienten“, betont Colet Brocks.

Der Krisendienst wird von dem Verein „Bürgerhilfe Sozialpsychiatrie Frankfurt“ getragen und von der Stadt Frankfurt finanziert. Seit rund 20 Jahren gibt es das telefonische Hilfsangebot für Menschen in seelischen Notlagen schon – anfangs nur bis 22 Uhr, heute bis 1 Uhr nachts. „Wir wären gerne die ganze Nacht ansprechbar, aber das können wir personell und finanziell nicht stemmen“, sagt Colet Brocks. Die Mitarbeiter, die in ihrer hauptberuflichen Tätigkeit in den sozialpsychiatrischen Diensten und Einrichtungen freier Träger oder in psychiatrischen Kliniken arbeiten, engagieren sich für den Dienst neben ihren normalen Arbeitszeiten.

Die meisten Anrufe dauern zwischen zehn und 30 Minuten, seltener auch mal eine Stunde. In dieser Zeit ist der Anschluss belegt. Statt auf das Besetztzeichen zu treffen, hätte der Krisendienst gerne eine weitere Leitung mit Ansagedienst, der Hilfesuchenden mitteilt, dass sie es erneut versuchen sollen. Denn der Bedarf steigt. Seit Jahren verzeichnet der Krisendienst Zulauf. In der Anfangszeit vor 20 Jahren gab es unter 500 Anrufe im Jahr, 2015 waren es rund 3.000 und 2016 schon über 3.000 zumeist Frankfurter, die Hilfe am Telefon suchten.

Dass Menschen immer häufiger psychosoziale Hilfe in der Krise benötigen, hat auch Christiane Schlang erfahren. Die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie arbeitet für den Sozialpsychiatrischen Dienst des Frankfurter Gesundheitsamtes. Alarmiert war das Frankfurter Gesundheitsamt angesichts hoher Suizidzahlen. Fast 10.000 Menschen in Deutschland und auch rund 90 in Frankfurt nehmen sich jedes Jahr das Leben. „Das sind mehr Verstorbene als durch Verkehrsunfälle, Aids, illegale Drogen und Gewalttaten zusammen“, berichtet Dr. Schlang. Die Ursachen sind vielfältig, oft stehe ein Verlusterlebnis dahinter, persönliche Krisen oder eine

Beeinträchtigung durch psychische Erkrankungen wie Depressionen, Psychosen und auch Suchterkrankungen. Erschreckend viele ältere Männer ab 70 Jahren sind darunter. Vom Suizidtod sind Freunde, Angehörige, Kollegen und Zeugen betroffen, laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden zwischen sechs und 23 weitere Menschen unter den Folgen.

Ein Grund, warum das Gesundheitsamt 2014 initiativ wurde und das „Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention“ (FRANS) gründete. Ihm gehören heute rund 65 Frankfurter und überregionale Hilfs- und Beratungsinstitutionen und Organisationen an, darunter auch die Selbsthilfegruppe „Angehörige um Suizid“ (AGUS) und der Selbsthilfe e.V. Teil des Netzwerks ist auch der Sozialpsychiatrische Dienst, für den Christiane Schlang arbeitet.

FRANS geht es vor allem um Prävention. Frankfurt, so die Ärztin, ist die einzige Stadt in Deutschland, die das als originäre kommunale Aufgabe sieht, und diese nicht an Wohlfahrtsverbände oder Organisationen delegiert. „Das sind viel zu hohe Zahlen, wir wollen Vorbild sein“, betont Schlang.

»FRANS geht es vor allem um Prävention.«

FRANS möchte Aufklärungsarbeit leisten und auch die breite Bevölkerung auf das Thema aufmerksam machen. Zu diesem Zweck werden Vorträge, Podiumsdiskussionen, Infostände, Ausstellungen oder Theater- und Filmvorstellungen organisiert. Jedes Jahr um den 10. September herum – den Welttag der Suizidprävention – initiiert das Netzwerk gemeinsam mit dem Selbsthilfe e.V. Aktionen unter der Kampagne „Zehntausend Gründe. Suizid verhindern“.

FRANS will auch die Beratungskompetenz von Sozialarbeitern, Lehrern, Rettungsdiensten, Ärzten oder Therapeuten erhöhen, damit sie frühzeitig erkennen können, ob ein Mensch nicht mehr leben will.

Es gibt ein gängiges Krisenmodell der Suizidgefährdung mit drei Phasen, erklärt die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie: die Abwägungsphase, die Ambivalenz- und die Entscheidungsphase. „75 Prozent der Betroffenen suchen Hilfe in der Ambivalenzphase. Das ist der Punkt, wo wir reagieren müssen, wo Angebote angenommen werden, wo es darum geht: Ich möchte weiterleben, weiß aber nicht wie.“ Therapeutische Gespräche, der Aufenthalt in einer (Tages-)Klinik oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe seien wichtig. Es helfe, sagt sie, Wege aus der Perspektivlosigkeit aufzuzeigen, je nach Problemlage vielleicht ein Gespräch bei der Schuldnerberatung zu organisieren, im Frauenhaus oder beim Arbeitsamt.

Schlang geht es um Zeitgewinn, bevor die Betroffenen meist in der Entscheidungsphase einen Tunnelblick entwickeln, sich die Wahrnehmung und das Empathie-Empfinden für Familie und Freunde verändern.

Ziele von FRANS sind die Vernetzung und der Ausbau der Angebote für Menschen mit Suizidgedanken und ihre Angehörigen. Es sei schwierig, sagt Christiane Schlang, sich durch das Angebot und den Dschungel an Zuständigkeiten zu navigieren, erst recht für Menschen in einer Krise. So arbeiten Kliniken oder psychosoziale Beratungsstellen etwa nach dem Sektorenprinzip, das heißt Zuständigkeiten richten sich nach Adresse und Stadtteil des Patienten. FRANS hat daher Broschüren und Flyer herausgebracht,

die Hilfs-, Beratungs- und Klinikangebote übersichtlich auflisten. Gleiches, ergänzt durch weitere Angebote für Betroffene und Angehörige, findet sich auf der Homepage www.frans-hilft.de.

Langfristiges Ziel ist eine zentrale Anlaufstelle.

„Langfristiges Ziel“, sagt Dr. Schlang, „ist eine zentrale Telefonnummer in Frankfurt, an die sich Menschen in der Krise wenden können. Oder auch ein Zentrum, ein außerklinisches Angebot, das auch aufsuchende Arbeit leisten könnte.“ Eine solche Anlaufstelle verlangt die Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch kranker Menschen in Frankfurt e.V. schon seit Jahren. Wolfgang Zimmermann, der sich seit langem im Verein engagiert, formuliert in „Treffpunkte“, der Zeitschrift für Gemeindepsychiatrie, die Forderung nach einem psychiatrischen Notdienst, der rund um die Uhr erreichbar ist. „So wie es einen Notdienst gibt, der bei einer akuten Situation wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu den Betroffenen nach Hause kommt, sollte es einen Notdienst geben, der in Krisensituationen bei Bedarf auch Hausbesuche macht“, schreibt er.

»Ziele sind die Vernetzung und der Ausbau der Angebote für Menschen mit Suizidgedanken und ihre Angehörigen.«

Doch dazu gehört, dass psychische Erkrankungen entstigmatisiert werden. „Ich muss sagen können: Ich habe eine psychische Erkrankung, ohne komisch angeschaut zu werden“, betont Christiane Schlang. Auch daran will FRANS arbeiten.



Weitere Informationen:

Hilfen in Frankfurt:

Psychosozialer Krisendienst: 0 69.61 13 75

Montag bis Freitag: 17.00 – 1.00 Uhr

Samstag, Sonntag und an Feiertagen: 9.00 – 1.00 Uhr

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen nach Stadtteilen aufgliedert:

www.frans-hilft.de/hilfe-finden/

FRANS: Frankfurter Netzwerk Suizidprävention

www.frans-hilft.de

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Frankfurt (für Erwachsene): 0 69.2 12-3 33 11

Montag, Dienstag und Donnerstag: 8.30 – 12.00, 12.45 – 15.30 Uhr,

Freitag: 8.30 – 12.00 Uhr

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes: 0 69.2 12-3 81 79

Montag bis Donnerstag: 8.00 – 15.00 Uhr, Freitag: 8.00 – 12.00 Uhr

Hilfe rund um die Uhr:

Telefonseelsorge unter der bundeseinheitlichen kostenlosen

Rufnummer: 0800.1 11 01 11 oder 0800.1 11 02 22

www.telefonseelsorge.de



Kontakt zu Selbsthilfegruppen:

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt ist zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe in Frankfurt: 0 69.55 94 44

www.selbsthilfe-frankfurt.net

AGUS – Angehörige um Suizid ist ein bundesweiter Verein für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. www.agus-selbsthilfe.de

Agus-Selbsthilfegruppe Frankfurt: 0 69.94 59 94 04

agus-frankfurt@web.de

Angehörige und Freunde psychisch kranker Menschen Frankfurt, die Gruppe bietet jeden letzten Freitag im Monat ein offenes Treffen für Angehörige.

Telefonische Beratung: letzten Freitag im Monat, 17.00 – 20.00 Uhr, 0 69.94 94 76 77 67

www.angehoerige-frankfurt.de

Neue Psychotherapie-Richtlinie

Wer aufgrund einer Krise eine Psychotherapie beginnen will, kann ab April 2017 leichter Zugang zu einem niedergelassenen Therapeuten finden. Bislang stießen Interessenten dort oftmals nur auf Anrufbeantworter oder erhielten erst Monate später einen Erst-Termin. Das soll sich mit der neuen Psychotherapie-Richtlinie, die im Herbst 2016 beschlossen wurde, ändern. Ziel ist eine umfangreiche Strukturreform, um Patienten zeitnah einen niedrig-

schwelligem Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung zu bieten. Danach müssen ärztliche und psychologische Psychotherapeuten ab 1. April 2017 pro Woche mindestens zwei Stunden (4 mal 25 Minuten) für Sprechstunden zur Verfügung stehen und für Patienten telefonisch erreichbar sein. Weiterhin geben die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Auskunft über freie Termine bei Psychotherapeuten.



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Anonyme Arbeitssüchtige

Immer mehr Menschen leiden unter Problemen im Zusammenhang mit der Arbeit.

Der Druck wird immer größer von außen und oft auch von innen, immer mehr, immer schneller und immer perfekter zu arbeiten. Schon seit den 60er Jahren gibt es die Bezeichnung „Manager-Krankheit“ für nervöse Störungen und Herzinfarkt bei Menschen, die viel und lange in verantwortlichen Positionen arbeiten. Seit den 80er Jahren ist immer häufiger von „Burn-out“ und anderen Krisen im Zusammenhang mit dem Arbeiten die Rede. All dies zeigt, dass Arbeitssucht ein wichtiges Thema in unserer Gesellschaft ist. Dennoch ist Arbeitssucht eine sozial sehr akzeptierte Sucht und wird oft fälschlich mit Leistungsbereitschaft und Karrierestreben in Verbindung gebracht.

Anonyme Arbeitssüchtige (AAS) ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen und anderen bei der Genesung von der Arbeitssucht zu helfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit dem zwanghaften Arbeiten oder Nicht-Arbeiten aufzuhören. Das 12 Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker auf das Thema Arbeitssucht anzuwenden, kann zu Entspannung, Linderung und spannenden Erkenntnissen führen.

Das Frankfurter Meeting der Anonymen Arbeitssüchtigen ist klein und noch in Gründung. Wir treffen uns jeden zweiten Dienstag, immer in den geraden Kalenderwochen, um 18.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt, im 6. Stock.

Kontakt

frankfurt@arbeitssucht.de
www.arbeitssucht.de

Guttempler

Selbsthilfe und mehr in Frankfurt

„Enthaltsamkeit – Brüderlichkeit – Frieden“ lautet das Guttempler-Prinzip.

Aus allen gesellschaftlichen Schichten werden Menschen suchtkrank. Das Erkennen der eigenen problematischen Situation ist oft ein Anlass, um einen ersten Schritt in Richtung Krankheitsbewältigung gehen zu können. Dies kann ein Anruf sein, ein Kontakt mit dem gut ausgebauten professionellen Hilfesystem oder ein Besuch in einer Selbsthilfegruppe. Die Guttempler heißen jeden Menschen herzlich willkommen und bieten ihre Möglichkeiten der Hilfe an.

Wir sind eine Gemeinschaft alkoholfrei lebender Menschen in einer modernen Organisation mit langer Tradition. Seit der Gründung der Internationalen Organisation der Guttempler im Jahre 1851 helfen wir Suchtgefährdeten, Suchtkranken und Mitbetroffenen und sind gleichermaßen um Medikamentenabhängige und Suchtprophylaxe bemüht. Dabei verstehen wir uns nicht als reine Selbsthilfeorganisation, sondern sind ebenso kulturell, gesundheits- und sozialpolitisch tätig.

Grundlage unseres Handelns ist ein Menschenbild, welches das Recht des Einzelnen auf Freiheit und Persönlichkeitsentwicklung in Gleichheit und Frieden, unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe und religiösem oder politischem Bekenntnis voraussetzt. Die Guttempler sehen ihre Aufgabe besonders darin, durch bewusste Lebenseinstellung des Einzelnen eine Suchtmittelabhängigkeit zu verhindern, Abhängigen aus ihrer Krankheit herauszuhelfen und zur zufriedenen Abstinenz zu begleiten.

Das blaue Telefon in Hessen

- 24 Stunden jeden Tag
- hessenweit
- streng vertraulich
- ehrenamtlich
- kompetent durch eigene Erfahrung

Nottelefon Sucht!

01 80.3 65 24 07

9 ct./min aus dem Festnetz, Mobilfunk abweichend

Mit der Aufklärung über die Gefahren von Gebrauch und Missbrauch legaler Suchtmittel wirken wir seit der Gründung in Deutschland im Jahre 1889 zur Verwirklichung besserer Lebensbedingungen für alle Menschen mit.

In Frankfurt und Umgebung gibt es viele Gruppen, sogenannte „Gemeinschaften“, die sich regelmäßig treffen: z. B. montags, 19.30 Uhr und donnerstags, 18.00 Uhr im Guttemplerhaus, Kontaktdaten und weitere Infos auf der Webseite.



Kontakt

Guttemplerhaus
Metzlerstraße 34
60594 Frankfurt
0 69.61 99 03 49
Info@Guttemplerhessen.de
www.guttemplerhessen.de

Scleroderma Liga e.V.

Regionalgruppe Frankfurt

Sklerodermie ist eine seltene Autoimmunerkrankung.

Der Verein vermittelt Informationen und Erfahrungsaustausch über Sklerodermie (skleros = hart/derma = Haut) für Erkrankte, deren Angehörige und Interessierte.

Harte Haut – diese wörtliche Übersetzung von Sklerodermie ist zugleich eine treffende Beschreibung der Krankheit: Da zu viel Bindegewebe (Kollagen) produziert wird, dehnt es sich aus und die Haut darüber wird straff gespannt. Die Erkrankten fühlen sich wie eingepanzert. Die Ursache der Sklerodermie ist unbekannt. Die Krankheit bricht meist zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr aus, bei Frauen viermal häufiger als bei Männern, auch Kinder können daran erkranken. Sklerodermie gehört zu den seltenen Erkrankungen.

Man kann die Krankheit am veränderten Aussehen der Patienten erkennen. Viele Ärzte, selbst Hautärzte, bekommen in ihrem Leben keinen Sklerodermie-Patienten zu Gesicht. Daher dauert es durchschnittlich vier Jahre bis zur Diagnose. Zu den ersten Symptomen gehört die sehr große Kälteempfindlichkeit. Die Erkrankung beginnt an Händen und Unterarmen, geht dann oft auf das Gesicht über und steigt entlang des Körperstamms ab zu den Beinen und Füßen. Innerlich können die Speiseröhre und Magen, Lunge und Herz sowie der Magen-Darm-Trakt befallen sein.

Unstrittig ist, dass viele begleitende Maßnahmen zu einer erheblichen Verbesserung des Allgemeinzustandes führen können: Jede Form von Bewegung und sei sie noch so klein, Physiotherapie, Osteopathie, Lymphdrainage und Bindegewebsmassage.

Die Regionalgruppe Frankfurt bietet viele Informationen, Hilfe vor Ort und persönliche Kontakte zu anderen Patienten. Wir treffen uns am 24.06., 19.08. und 28.10. samstags um 14.00 Uhr im Epiphaniassaal der evangelischen Petersgemeinde (Epiphaniaskirche) im Oeder Weg 154, 60318 Frankfurt.



Kontakt

Margit Rau, 0 69.59 25 54
Margit-Rau@gmx.de
Elke Frenzel, 0 61 95.8 06 99 90
elke.kelkheim@web.de
www.scleroliga.de

Unabhängig und selbstbestimmt

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hat ein neues Projekt mit Internetangebot eingerichtet.

Das Projekt will Aktive aus Selbsthilfegruppen und -vereinigungen für Versuche der Beeinflussung, zum Beispiel durch Unternehmen der pharmazeutischen Industrie, sensibilisieren und eine Auseinandersetzung mit Fragen ermöglichen, die die Autonomie des Handelns in der Selbsthilfearbeit berühren.

Neben der Internetseite www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de gibt es eine Broschüre mit Begleitheft sowie Postkarten, die über die NAKOS zu beziehen sind.

Die Texte und Materialien setzen niedrigschwellig bei den konkreten Erfahrungen von Selbsthilfegruppen an. „Haben Sie in Ihrer Selbsthilfegruppe auch schon einmal Situationen erlebt, bei denen Ihnen Zweifel kamen, ob die Unabhängigkeit Ihrer Gruppe noch gegeben ist?“, werden die Besucherinnen und Besucher gefragt. Anhand fiktiver Beispiele werden verschiedene Situationen angesprochen, bei denen die Unabhängigkeit der Selbsthilfearbeit gefährdet sein kann: Der Referent einer Pharmafirma möchte sein Produkt in einer Gruppe vorstellen. Eine Gruppensprecherin wird gebeten, für die Kundenzeitschrift eines Anbieters von Medizinprodukten einen Artikel zu schreiben. Eine Hilfsmittelfirma bietet einer Gruppe einen kostenlosen Aufklärungsfilm zu ihrer Erkrankung an.

Ausgehend von diesen Beispielen beschäftigt sich die Internetseite mit verschiedenen Aspekten, die in der Diskussion um Autonomie in der Selbsthilfe eine Rolle spielen. Was bedeutet Unabhängigkeit? Wie entstehen Interessenkonflikte, wie können Entscheidungen transparent gemacht werden? Zudem erhalten Besucherinnen und Besucher „Denkanstöße“ zur eigenen Auseinandersetzung und Diskussion in ihrer Selbsthilfegruppe. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage: Wie kann die Selbsthilfe Beeinflussungsversuche durch Dritte erkennen und sicherstellen, sich nicht vor fremde

Karren spannen zu lassen? Worauf bei einer finanziellen oder inhaltlichen Kooperation mit Wirtschaftsunternehmen zu achten ist, wird zusätzlich in einigen praktischen „Tipps“ beschrieben.

„Ein sensibler Umgang mit Sponsoring und mit Kooperationsangeboten von Unternehmen ist wichtig, damit die gemeinschaftliche Selbsthilfe ihre Glaubwürdigkeit behält und die Anerkennung, die sie über Jahre erworben hat, nicht (wieder) verliert“ lautet das Fazit der NAKOS.

Bestellmöglichkeit:

www.nakos.de/service/materialserie-unabhaengig-und-selbstbestimmt





Selbsthilfegruppen, die neu entstehen

Neue Gruppe

„Vaterlose“ Töchter

Ich (57 J.) bin meinem leiblichen Vater nie begegnet. Jahrzehntlang habe ich nicht erkannt, ja sogar geleugnet, dass er eine ganz wesentliche Bedeutung für mich hat. Heute weiß ich, dass ich mich gewaltig geirrt habe.

Falls auch Sie als „vaterlose“ Tochter

- Ihren leiblichen Vater nie kennengelernt haben und auf der (inneren, evtl. auch realen) Suche nach Ihrem Vater sind,
- ahnen oder wissen, dass diese Vaterentbehrung Ihre persönliche Entwicklung maßgeblich (mit-)geprägt hat,
- eine schmerzhaft leere Stelle, eine Sehnsucht spüren, die offenbar in anderen Beziehungen nicht zu stillen ist,
- das Gefühl haben, dass Ihnen als vaterlose Tochter etwas Wesentliches fehlt, vorenthalten wurde oder verlorengegangen ist,

können wir uns in der Gruppe darüber austauschen.

Ich würde mich sehr über Gespräche und Begegnungen mit interessierten Frauen freuen.

Neue Gruppe

Einbruchsoffer-Selbsthilfegruppe

Eine Gruppe speziell für Opfer von Einbrüchen ohne Einbruchsspuren (Zweitschlüssel-Missbrauch und Lock-Picking).

Die Unverletzlichkeit der Wohnung ist im Grundgesetz, Artikel 13, verankert.

Einbrüche ohne Einbruchsspuren zu erleben, lässt einen selbst, oft auch Angehörige und Freunde, an der eigenen Wahrnehmung zweifeln. Es kann schwierig sein, Menschen zu finden, die einem Glauben schenken, besonders wenn man älter ist.

Ich würde gerne Menschen und/oder deren Angehörige kennenlernen, die wie ich von diesem Problem betroffen waren oder sind. Als Gruppe können wir uns gegenseitig helfen, unserer Wahrnehmung wieder zu trauen und Übergriffe aufzudecken.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass während Ihrer Abwesenheit Unbefugte Ihre Wohnung betreten, dann sind Sie in dieser Gruppe richtig. Kontakt ist auch anonym möglich.

Und plötzlich ist der Mann an meiner Seite meine Frau!

Ich bin 58 Jahre alt, habe vor 33 Jahren meinen Mann geheiratet, wir haben drei Söhne.

Vor 20 Monaten hat sich in meiner „kleinen heilen Welt“ plötzlich alles geändert: Es war der Moment, in dem mein Mann mir offenbarte, dass er transsexuell ist.

FRAGEN über FRAGEN ... Angst, Verzweiflung, Tränen, Hoffnung, LIEBE.

- Was wird aus uns, bleibt die Liebe zu meinem Lebensmenschen?
- Wie werden unsere Kinder reagieren?
- Wie sehr wird er sich verändern, ist es nur die Hülle, die anders sein wird?
- Wie soll ich jemals von „meiner Frau“ sprechen oder ganz zu schweigen davon, ihn mit einem weiblichen Vornamen ansprechen?

Es ist ein schwerer Weg, doch ich weiß, dass wir diesen neuen Weg gemeinsam gehen wollen, um wieder genauso glücklich und dankbar als Paar leben zu dürfen.

Deshalb suche ich den Austausch, das Reden, das Gegenüber MITEINANDER.

Ich würde mich freuen, wenn sich andere „betroffene“ Ehefrauen, Partnerinnen oder Freundinnen melden würden, damit wir uns gegenseitig auf dem Weg in unser neues, anderes Leben unterstützen können.



privat

Neue Gruppe

Angst-, Panik- oder Zwangsstörung

Hilfe zur Selbsthilfe – getreu diesem Motto suche ich Betroffene, die unter einer Angst-, Panik- oder Zwangsstörung (mit oder ohne Depression) leiden, aber nicht resignieren wollen.

In einem geschützten Gesprächskreis können wir Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig im Rahmen unserer Möglichkeiten und Talente unterstützen, helfen und fördern.

Angesprochen sind Frauen und Männer zwischen 35 und 55 Jahren.

Kontakt für alle Gruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

0 69.55 94 44

service@selbsthilfe-frankfurt.net

Selbsthilfe e.V.

– die zentrale Anlaufstelle rund um das
Thema Selbsthilfe in Frankfurt am Main –

Der gemeinnützige Selbsthilfe e.V. – Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, der Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung – setzt sich dafür ein, die Idee der Selbsthilfe zu verbreiten und Hilfe zur Selbsthilfe für soziale und gesundheitliche Belange zu ermöglichen.

Der Selbsthilfe e.V. ist eine unabhängige Institution und existiert seit 1980, Aufgabe der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist die professionelle Selbsthilfeunterstützung.

Als zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe vernetzt der Verein in Frankfurt rund 600 Selbsthilfegruppen zu 220 Themen. Betroffene und Angehörige sowie Selbsthilfegruppen finden hier Rat, Unterstützung und Informationen. In Veranstaltungen und Fortbildungen werden Selbsthilfe-Themen einem breiten Publikum präsentiert. Es bestehen Kooperationen mit vielen lokalen sowie überregionalen Einrichtungen, auch Fachleute und Medien nutzen die Expertise der Einrichtung.

Die Arbeit des Selbsthilfe e.V. orientiert sich an der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), nach der Gesundheit „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ ist.

Aktivitäten der Frankfurter Selbsthilfe 2017

Liebe Selbsthilfe-Interessierte,
die Selbsthilfe ist offen für neue Wege und Begegnungen: In 2017 planen wir mehrere Frühlings- und Sommeraktivitäten, bei denen Sie uns und Frankfurter Selbsthilfegruppen antreffen. Hier können Sie sich über das vielfältige Angebot informieren, mit uns das hoffentlich schöne Wetter genießen und sich mit anderen Menschen und Initiativen vernetzen. Wir sind gespannt!

29.04.2017 von 17.00 bis 20.00 Uhr: Eröffnungsfeier Sommerterrasse auf dem Martin-Elsässer-Platz, 60314 Frankfurt (direkt gegenüber vom Selbsthilfe e.V.) mit Tango, Musik, Infos zur Selbsthilfe und Leckereien aus der Cocina Argentina

07.05.2017 von 13.00 bis 18.00 Uhr: Frühlingsfest der Frankfurter Selbsthilfe in Kooperation mit den Fleckenbühlern, Kelsterbacher Str. 14, 60528 Frankfurt, mit Ständen von Frankfurter Selbsthilfegruppen, Bio-Buffer, Kinderspielecke und vielem mehr ...

21.05.2017 von 14.00 bis 18.00 Uhr: Arnsberger Frühlingsfest auf dem Paul-Arnsberg-Platz, 60314 Frankfurt (bei der VHS) mit einem großen Selbsthilfegruppen-Stand sowie kulturellen und kulinarischen Angeboten von Einrichtungen aus dem Ostend

24.06.2017 von 11.00 bis 17.00 Uhr: Tag der offenen Tür im Gesundheitsamt, hier präsentiert sich neben Selbsthilfegruppen und unserem e.V. auch das KoGi-Projekt

05.08.2017 von 14.00 bis 18.00 Uhr: Der Selbsthilfe e.V. wird sich beim STOFFEL (Stalburg-Theater offen Luft) im Günthersburgpark aktiv beteiligen, bitte schauen Sie auf unseren Seiten nach aktuellen Infos: www.selbsthilfe-frankfurt.net

Rund um den **10.09.2017** wird es Aktionen zum Welttag der Suizidprävention geben, Infos finden Sie unter: www.zehntausend-gruende.de

Selbsthilfe e.V.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

Sonnemannstraße 3
60314 Frankfurt am Main
0 69.55 93 58
Fax: 0 69.55 93 80
service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

Telefonische Beratung zu Selbsthilfegruppen

Montag und Dienstag: 10.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 – 19.00 Uhr
0 69.55 94 44

Telefonsprechstunden der Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle

Montag: 10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 16.00 – 18.00 Uhr
0 69.13 82 80 04



Selbsthilfegruppen von A bis Z

Alkoholsucht

Anonyme Alkoholiker

Wöchentlich ca. 60 Meetings in der Region Frankfurt
(auch in englischer und polnischer Sprache).

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.

Kontakt

Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker
Stiftstraße 2, 4. Stock
60313 Frankfurt
0 69.1 92 95
www.anonyme-alkoholiker.de

Guttempler-Gemeinschaft „Tradition“

Mittwochs, 19.00 Uhr
Haus des DRK, Rödelheimer Landstr. 95, 60489 Frankfurt

Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich! Sie können alles ansprechen, was Sie bewegt.

Kontakt

Helmut Koller, 0 61 96.7 29 80
Marian Michalec, 0 69.58 17 21
www.guttemplerhessen.de

Kreuzbund Diözesanverband Limburg e.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige, die in Frankfurt fünf verschiedene Selbsthilfegruppen anbietet.

Kontakt

info@kreuzbund-dv-limburg.de
www.kreuzbund-dv-limburg.de

Perspektive Niederrad e.V.

Freitags, 19.00 – 21.00 Uhr
Paul-Gerhardt-Gemeinde, Gerauer Straße 52, 60528 Frankfurt.

Wir sind eine Gruppe bewusst alkoholfrei lebender Menschen. Wir informieren und helfen bei Suchtproblemen mit Alkohol und zeigen neue Wege auf. Dabei ist Vertraulichkeit unser oberstes Gebot.

Kontakt

Norbert Krahe, 0 69.63 78 51
Christa Aechtner, 0 69.67 86 63 32



Angehörige Alkoholkranker

Al-Anon Familiengruppen

Samstag, 23.09.2017, 14.00 – 18.00 Uhr
Saalbau Bockenheim, Schwälmer Straße 28, 60486 Frankfurt.

In diesem Jahr feiern die Al-Anon Familiengruppen in Deutschland ihr 50-jähriges Jubiläum. Daher finden zahlreiche Informationsveranstaltungen statt, eine davon auch in Frankfurt. Angehörige von Alkoholkranken sowie Interessierte können sich anonym und unverbindlich über die Angebote von Al-Anon informieren. Unsere Internet-Seite bietet weitere Informationen und für die Suche vor Ort einen „Gruppen-Finder“.

Kontakt

02 01.77 30 07 (Dienstbüro Essen)
www.al-anon.de

Demenz

Angehörigen-Selbsthilfegruppe Demenz

1. Dienstag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr
Pfleheim Bockenheim, Friesengasse 7, 60487 Frankfurt.

3. Dienstag im Monat, 19.00 – 21.00 Uhr
Begegnungszentrum Preungesheim des Frankfurter Verbandes,
Jaspertstraße 11 (EG), 60435 Frankfurt.

Wir treffen uns regelmäßig zum Gedankenaustausch, besprechen anstehende Probleme und geben unsere Erfahrungen untereinander weiter. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann hilfreich sein, uns eine andere Sichtweise zu ermöglichen und mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe und freuen uns auf Sie.

Kontakt

Christel Braunschöber, 01 75.9 54 08 87
info@selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de
www.selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de

Drogensucht

Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Jugendlicher

Dienstags, 14-tägig, 19.00 – 22.00 Uhr, ab 09.05.
Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt.

Offener Gesprächskreis für Eltern und Angehörige süchtiger junger Menschen bietet Verständnis für Sorgen und Verzweiflung, Infos über Sucht und Hilfemöglichkeiten und gemeinsame Suche nach Wegen zu neuem Selbstbewusstsein und Lebensmut.

Kontakt

Brigitta Reitz
Tel./Fax: 0 69.61 58 80
brigitta.reitz@t-online.de

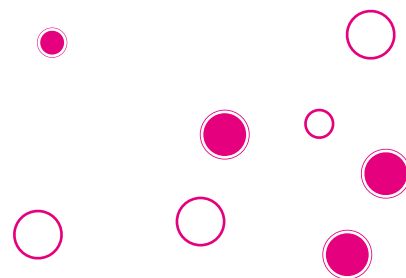
Narcotics Anonymous

12 Meetings in Frankfurt, Termine auf www.na-mitte.de
Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt.

Narcotics Anonymous (NA) ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die sich regelmäßig treffen und einander helfen, clean zu bleiben. Es gibt nur eine Voraussetzung für die Zugehörigkeit: den Wunsch mit Drogen aufzuhören.

Kontakt

0 69.87 20 06 10, Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr
01 51.27 24 08 66, Montag-Freitag 15.00 – 18.00 Uhr
www.narcotics-anonymous.de



Erwerbsminderung

Selbsthilfegruppe für Menschen in EM-Rente und Vorruhestand

Donnerstags, 14-tägig, 14.00 – 16.00 Uhr
Frankfurt Sachsenhausen.

Wir, Frührentner unterschiedlichen Alters, wollen den negativen Aspekten der Erwerbsminderung (z. B. ungesunder Lebensstil, sozialer Rückzug, das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden) entgegenwirken und uns einen guten Umgang mit dem hohen Maß an freier Zeit erschließen. Wir tauschen uns über persönliche sowie sozialpolitische Themen aus und planen gemeinsame Aktivitäten zu Sport, Spiel, Bildung und Kultur. Ziel ist es, uns zu stärken, um die persönliche Lebenssituation besser annehmen und gestalten zu können.

Kontakt

01 57.80 97 83 71
Aktive.Fruherentner@web.de

Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.

Psychosoziale Beratung und Information für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Essstörungen und Gewichtsproblemen.

Vortrags- und Informationsabende (kostenpflichtig):

10.05., 27.09., 19.30 Uhr

Von der Essstörung zum Gleichgewicht – Hilfen bei Magersucht und Bulimie.

31.05., 23.08., 19.00 Uhr

Binge-Eating/Esssucht und Übergewicht.

Ab 03.05., mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

„Starke Frauen in Bewegung“ – Angeleitete Selbsthilfegruppe und Sportangebot für Frauen mit Übergewicht (15 Treffen).

Kontakt

Waldschmidtstraße 11
60316 Frankfurt
0 69.49 08 63 30
baless@t-online.de
www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de

Essstörungen

Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen gGmbH

Beratung für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte.

Offene Jugendsprechstunde; verschiedene Gruppenangebote für Betroffene und Angehörige; Telefon- und Onlineberatung.

Kontakt

Hansaallee 18
60322 Frankfurt
0 69.55 73 62
info@essstoerungen-frankfurt.de
www.essstoerungen-frankfurt.de

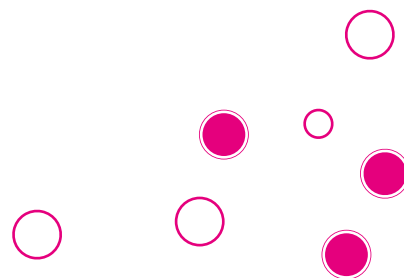
Existenzminimum

Mehr gemeinsame Lebensfreude trotz Existenzminimum

Immer mehr Menschen sind von Arbeitslosigkeit, Frühverrentung oder Ähnlichem betroffen. Vom Existenzminimum zu leben ist täglich eine neue Herausforderung. Aufgrund knapper finanzieller Mittel sind viele Aktivitäten nicht möglich. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, neue Lebenswege finden und uns dabei die Lebenslust nicht nehmen lassen.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
0 69.55 94 44



Familie

Versöhnung mit der Familienvergangenheit

Mittwochs, 18.00 – 20.00 Uhr

Wir sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die durch Erfahrungen in den Herkunftsfamilien belastet sind. Unter Versöhnung verstehen wir vor allem, dass wir aufhören, uns minderwertig zu fühlen und noch für das zu schämen, was wir in der Familie erlebt haben. Durch die Gruppe finden wir Kraft, unsere Geschichte mit den Eltern und Geschwistern in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Als Anonyme Gruppe arbeiten wir nach dem 12-Schritte-Programm.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
0 69.55 94 44

Fibromyalgie

Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig

3. Samstag im Monat, 15.00 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband, Frankfurter Straße 48 (2. OG),
63065 Offenbach.

2. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr
Eisenbahnstraße 11 (1. OG), 63150 Heusenstamm.

Kontakt

Rainer Marx, 0 61 04.68 26 16
Rainer.Marx@FM-Selbsthilfe-RMK.info
www.FM-Selbsthilfe-RMK.info

Homosexualität

Lesben Informations- und Beratungsstelle e.V. (LIBS)

Donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr
Gruppe für lesbische Mädchen und junge Frauen zwischen 14 und 25 Jahren.

Dienstags, 14-tägig (ungerade Kalenderwoche), 19.30 – 21.00 Uhr
Offene Gruppe Lesben 45+. Lebenserfahrung, Gelassenheit, neue Perspektiven.

Dienstags, 14-tägig (gerade Kalenderwoche), 19.30 – 21.00 Uhr
Offene Gruppe Lesben 25+. Kennenlernen und Austauschen über Identität, Selbstbestimmung.

Telefonische Kurzberatung: Montags, 17.00 – 18.00 Uhr

Kontakt

Alte Gasse 38
60313 Frankfurt am Main
0 69.28 28 83
info@libs.w4w.net
www.libs.w4w.net

Hörbehinderung

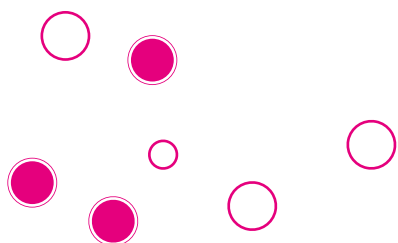
Cochlear Implant Selbsthilfegruppe Frankfurt Rhein-Main

Donnerstag, 08.06., 03.08., 12.10., 16.00 – 18.30 Uhr
Weinstube im Römer, Römerberg 19, 60311 Frankfurt.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und wir informieren und unterstützen schwerhörige und CI-versorgte Menschen in ihrer Lebenssituation.

Kontakt

Ingrid Kratz
Tel./Fax: 0 61 90.7 14 15
ingrid.kratz@gmx.net
www.civhrm.de



Krebs

Bezirksverein der Kehlkopflösen Frankfurt/Main e.V.

2. Donnerstag im Monat, 14.30 Uhr
Bürgerhaus Frankfurt-Griesheim, Schwarzerlenweg 57,
65933 Frankfurt.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Patienten mit Tumoren der oberen Atem- und Speisewege. Donnerstags von 9.30 – 11.00 Uhr ist ein Berater in der HNO-Station der Uni-Klinik im Raum 333 zu erreichen. Im Klinikum Höchst und im St. Marienkrankenhaus betreuen und beraten wir ebenfalls.

Kontakt

Helmut Wojke, 0 69.39 78 74
helmut-wojke@online.de
www.Kehlkopflöse-Frankfurt.de

Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe Frankfurt

3. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr
Urologische Ambulanz der Uniklinik Frankfurt,
Theodor-Stern-Kai 7, 60596 Frankfurt.

Betroffene Frauen, Männer und Angehörige sind jederzeit willkommen. Wir kennen Blasenkrebs aus eigener Erfahrung und wollen helfen, die Lebensqualität zu erhalten. Sie können sich neutral und unabhängig über Risikocheck, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten informieren sowie mit anderen Betroffenen ihre Erfahrungen austauschen.

Kontakt

Franz Hagenmaier, 0 60 39.93 10 94
Hagenmaier@SHGBH.de
www.SHGBH.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband Hessen e.V. Gruppe Frankfurt

2. und 4. Montag im Monat, 17.00 Uhr
Fürstenbergerstraße 27, 60322 Frankfurt.

Es kommen Menschen in unserer Gruppe zusammen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert sind und sich dieser Lebenskrise stellen wollen. Unser Ziel ist es, Patienten zu stärken und Mut zu machen, den eigenen Weg zu finden. Näheres zu den Themen und Veranstaltungen erfragen Sie bitte bei der Gruppenleitung.

Kontakt

Renate Lochner, 0 69.47 88 55 50
renate-lochner@online.de
Bettina Onnasch
bettina.onnasch@me.com

Leukämie- und Lymphom-Selbsthilfegruppe Frankfurt

2. Mittwoch im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt.

In der Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen haben sich verschiedene bestehende Selbsthilfegruppen für Leukämie- und Lymphompatienten sowie das Internet-Projekt Leukämie-Phoenix zusammengeschlossen. Seit November 2016 bieten wir auch Betroffenen in Frankfurt die Möglichkeit des Austausches in einer Leukämie- und Lymphom-Selbsthilfegruppe. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt

Holger Bassarek, 0 60 71.4 31 88
frankfurt@blutkrebs-hilfe-hessen.de
www.blutkrebs-hilfe-hessen.de



Selbsthilfegruppe für Angehörige krebskranker Menschen

Donnerstags, 14-tägig (gerade Kalenderwoche), 17.30 – 19.30 Uhr
(nicht in den Schulferien)
Klinikum Frankfurt Höchst, Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt.

Sie haben jemanden in der Familie oder im Freundeskreis, der an Krebs leidet? Sie sorgen sich um diesen Menschen und wissen manchmal selbst nicht wohin mit dem eigenen Kummer? Sie suchen Kontakt mit anderen Menschen, denen es ebenso geht? Die Selbsthilfegruppe soll eine Plattform für gegenseitige Hilfe und Austausch bilden. Wir laden Sie herzlich in den Konferenzraum der Orthopädie (Gebäude C, EG) ein.

Kontakt

FamilienInformationsZentrum Krebs
Frau Stefanski, 0 69.31 06 32 19 (11.00 – 14.00 Uhr)
FIZ@KlinikumFrankfurt.de

Männer

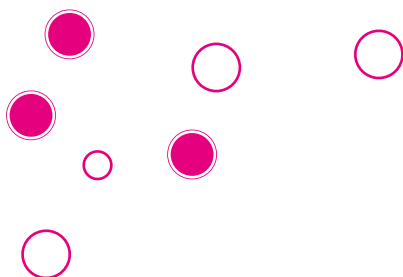
Männer auf der Suche

Donnerstags, 14-tägig, 20.00 – 22.00 Uhr
Selbsthilfekontaktstelle, Sonnemannstr 3, 60314 Frankfurt.

Wir besprechen Themen aus den Bereichen Arbeitswelt, Lebensvorstellungen, Beziehungsprobleme, aber auch Gesundheit und soziale Probleme.

Kontakt

udo.gann@freenet.de



Missbrauch

Kindheitstrauma

Montags, 14-tägig, 20.00 – 22.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt.

Menschen nach Vergewaltigung und Missbrauch

Donnerstags, 14-tägig, 18.00 – 20.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt.

Frauengruppe

Donnerstags, 14-tägig, 19.30 – 22.00 Uhr
Treffen im Verein Missbrauchsthemen e.V. in Offenbach.

Bitte für alle Gruppen bei Interesse Kontakt aufnehmen!

Kontakt

udo.gann@missbrauchsthemen.de
sabine.cruiser@missbrauchsthemen.de

Multiple Sklerose

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hessen

Mittwoch, 17.05., 19.07., 16.08., 18.10., 18.00 – 20.00 Uhr
MS-Beratungsstelle Frankfurt,
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt.

„Offener Treff“ für Neubetroffene. Die Teilnahme ist kostenfrei, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt

Renate Schön, 0 69.40 58 98 34
frankfurt@dmsg-hessen.de
www.dmsg-hessen.de

Osteoporose

Selbsthilfegruppe Osteoporose e.V. Frankfurt

Mittwoch, 28.06., 16.08., 18.30 Uhr
Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt.

Der Gesprächskreis Osteoporose besteht seit über 25 Jahren. Ziel und Aufgabe ist die Aufklärung über die Stoffwechselerkrankung, Hilfe zur Prävention, Erfahrungsaustausch und alljährlicher Ausflug. Wir bieten Funktionsgymnastik in Frankfurt und Umgebung.

Kontakt

Monika Kinzelmann, 0 69.52 90 05
Maria Schindel, 0 69.43 40 87
shgosteoporose@aol.com

Paare

Paare in Genesung Recovering Couples Anonymous (RCA)

2. Samstag im Monat, 10.30 – 12.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt.

Wir sind eine Selbsthilfe-Gemeinschaft von Paaren. Wir wollen uns für eine gesündere und glücklichere Lebensweise entscheiden und unser tägliches Verhalten mit Hilfe des 12-Schritte-Programms daran ausrichten.

Kontakt

Christiane und Roberto, 01 76.23 55 51 04
www.recovering-couples.de

Psychisch kranke Menschen

Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch/ seelisch kranker Menschen

Letzter Freitag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr
Frankfurter Werkgemeinschaft,
Kurt-Schumacher-Straße 43, 60313 Frankfurt.

Telefonische Beratung: letzter Freitag im Monat, 17.00 – 20.00 Uhr.

Kontakt

0 69.9 49 47 67-7 67
angehoerige@googlemail.com
www.angehoerige-frankfurt.de

Psychose-Forum Frankfurt

2. und 4. Mittwoch im Monat, 19.00 – 20.30 Uhr
Reha-Werkstatt Eschenheimer Tor, Eschersheimer Landstraße 26a
HH, 60322 Frankfurt.

Wir tauschen Erfahrungen und Informationen über Psychosen/
Depressionen aus. Wir beschäftigen uns mit und verständigen uns
über alle Fragen, die in und um den Prozess psychischer Erkran-
kungen entstehen.

Kontakt

Dorothea, 0 69.45 55 78
Ralf, 01 62.6 71 67 54



Schilddrüsenerkrankung

Selbsthilfegruppe „Turtle Helpers“

2. Mittwoch im Monat, 18.30 – 20.00 Uhr
Klinikum Frankfurt Höchst, Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt.

Wir sind eine freie, unabhängige und offene Selbsthilfegruppe. Bei uns finden Betroffene, Angehörige und Interessierte: Verständnis, Erfahrungsaustausch und Informationen, gute Tipps und Empfehlungen, Veranstaltungshinweise sowie interessante Vorträge mit kompetenten Referenten (Gebäude A, 2. OG, Gemeinschaftsraum).

Kontakt

Ingrid Staab, 0 61 72.2 85 26 00
info@turtle-helpers.de
www.turtle-helpers.de

Seltene Erkrankungen

Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e.V.

Samstag, 07.10.2017, 11.00 Uhr, Landesgruppentreffen
Erasmus-Alberus-Haus, Hanauer Straße 31, 61169 Friedberg.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt

Sonja Böckmann, 0 60 03.82 78 53
sonja.boeckmann@dscm-ev.de
www.deutsche-syringomyelie.de

Sex- und Liebessucht

Sex Addicts Anonymous – SAA

1. and 3. Friday, 08.00 p.m.
English speaking closed discussion meeting (only for those wishing to stop a life of acting out their sex addiction).

Kontakt

saa-frankfurt@arcor.de (Bruce)

Anonyme Sex- und Liebessüchtige – S.L.A.A.

Montags, 18.15 – 19.45 Uhr und mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt.

Wir bieten Hilfe für Jeden, der süchtig nach Sex und/oder „Liebe“ ist und etwas dagegen tun möchte. Da die Mitglieder von S.L.A.A. selbst betroffen sind, haben sie ein besonders tiefes Verständnis füreinander und für die Krankheit als solche. Wir wissen, wie man sich mit dieser Krankheit fühlt und haben gelernt, wie man davon genesen kann.

Kontakt

01 79.4 36 72 32
www.slaa.de

Stillen

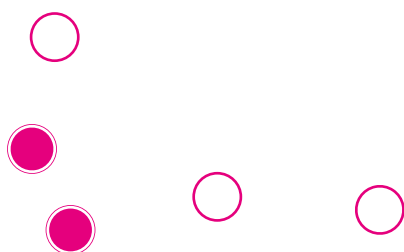
Internationale Stillgruppe der La Leche Liga e.V.

2. Mittwoch im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr
Gemeindehaus der Christ-the-king-church,
Sebastian-Rinz-Straße 22, 60323 Frankfurt.

Schwanger oder stillend? Kontakt zu anderen Müttern und Babys gesucht? Offene Gruppe zum Informations- und Erfahrungsaustausch auf Deutsch und Englisch zu folgenden Themen: Gewichtsentwicklung, Arbeiten und Stillen, Beikost etc.

Kontakt

Karin Schmidt, 0 61 96.2 11 49
karin.schmidt@lalecheliga.de
www.lalecheliga.de



Stoma

Deutsche ILCO e.V. Region Frankfurt

2. Freitag im Monat, 16.00 Uhr
Sozialpavillon der AWO, Eichwaldstraße 71, 60385 Frankfurt.

Vereinigung für Menschen mit künstlichem Darmausgang,
künstlicher Harnableitung und Menschen mit Darmkrebs.

Kontakt

Gabriele Stach, 0 69.52 04 60
gabi.stach@t-online.de

Stoma-Treff Frankfurt Höchst

1. Dienstag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr
Klinikum Frankfurt Höchst, Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt.

Die angeleitete Selbsthilfegruppe ist offen für Stoma-Träger, Angehörige und Interessierte. Die Treffen finden in der Personalcafeteria (Gebäude A, EG) statt.

Kontakt

08 00.2 00 32 01 05
shg-frankfurthoechst@stoma-welt.de
www.stoma-welt.de

Trennung

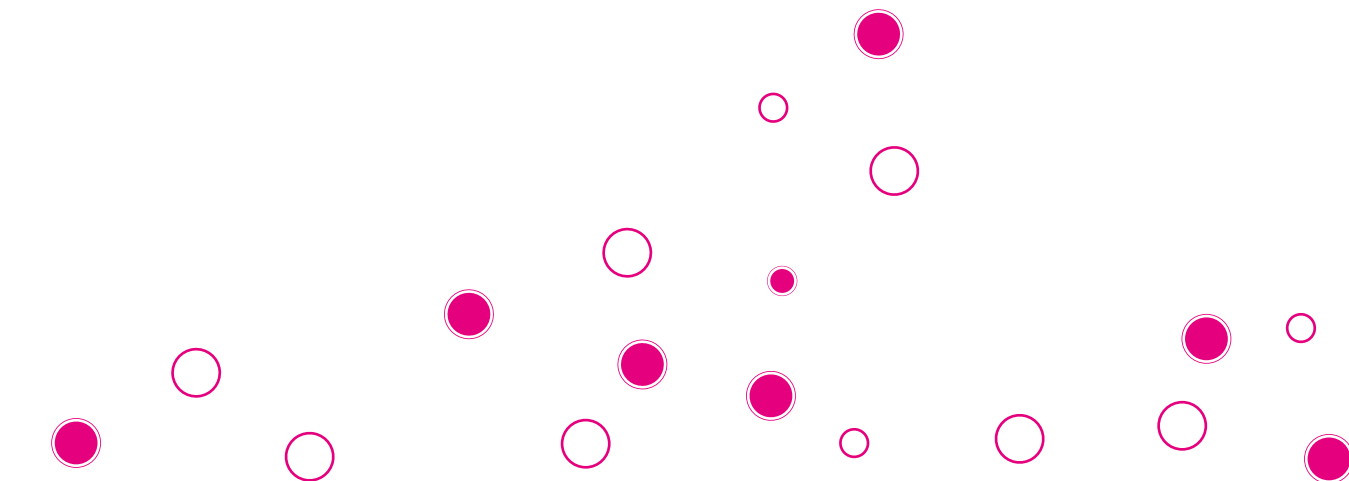
Selbsthilfegruppe PAS Rhein-Main

1. Montag im Monat, 18.30 – 22.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt.

Wir sind eine unabhängige und eigenständige, klassische Selbsthilfegruppe von Müttern, Vätern und Großeltern, denen der Umgang mit ihren Kindern seit der Trennung oder Scheidung vom anderen Elternteil erschwert oder ganz verhindert wird. Wir helfen uns gegenseitig mit Austausch und Informationen zu PAS (Parental Alienation Syndrom, dt. Eltern-Kind-Entfremdungs-Syndrom), Umgangs- und Sorgerecht und vielem mehr. Neue Interessenten bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme.

Kontakt

Thilo Mühlberger, 0 61 51.66 19 86
shg@pas-rhein-main.de
www.pas-rhein-main.de





Fragebogen

Leslie Malton

begann ihre Karriere am Theater, vor allem der Wiener Burg, und spielte in zahlreichen Fernseh- und Kinofilmen sowie Serien mit. Sie lebt mit ihrem Mann, dem Schauspieler Felix von Manteuffel, in Berlin. Seit vier Jahren ist sie Botschafterin der „Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom“ und unterstützt auch die Forschung mit dem Erlös aus ihrem Buch „Brief an meine Schwester“. Diese leidet am Rett-Syndrom, einer schweren Behinderung, doch das Wissen von dieser seltenen Erkrankung war ihrer Familie lange verborgen geblieben.

Wenn Sie eine Zeitmaschine hätten, in welche Zeit würden Sie reisen?

In die Zukunft.

Wo möchten Sie am liebsten leben?

Da, wo es den Menschen gut geht und sie in Frieden und Freuden leben, sich frei entfalten können.

Welchen Berufswunsch hatten Sie als Kind?

Krankenschwester, Stewardess und dann mit 14 war alles klar: Schauspielerin!

Wer hatte besonders großen Einfluss auf Ihr Leben?

Meine Schwester Marion, George Tabori, Margit Saad-Ponnelle und mein Mann, Felix von Manteuffel.

Welche Charaktereigenschaften Ihrer Mitmenschen stören Sie im Alltag?

Bräsigkeit: Gefühllosigkeit, Grobheit, Rohheit; Ungerechtigkeit, Überheblichkeit.

Verraten Sie uns bitte Ihre „kleinen Schwächen“?

Bin manchmal zu schnell, kämpfe eher für andere als für mich.

Was würden Sie in der Welt ändern, wenn Sie einen Wunsch frei hätten?

Jedem den Zugang zu frischem Wasser und Solarstrom ermöglichen.

Was tun Sie für Ihre Gesundheit bzw. um sich fit zu halten?

Gehe regelmäßig zum Fitnesstraining, Yoga, esse wenig Süßes und wenig Kohlenhydrate, kein Fleisch.

Wo würden Sie sich ehrenamtlich engagieren oder tun es bereits?

Ich bin Botschafterin der Elternhilfe für Kinder mit RETT-Syndrom.

Was fällt Ihnen spontan beim Stichwort Selbsthilfe ein?

Lebensnotwendig.

Ihr persönliches Motto oder ein Spruch, der Ihnen besonders gefällt:

„Bereit sein ist alles“, Hamlet / Shakespeare.



Veranstaltungen 2017

Gesund leben – Gesund bleiben

Die Vortragsreihe im Begegnungszentrum Bockenheimer Treff

Die Vorträge sollen Bürgerinnen und Bürger zum Thema Gesundheit informieren und unterschiedliche Blickwinkel aufzeigen. Jedes Thema wird von Fachleuten und Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen besprochen.

Freitag, 02. Juni, 16.00 Uhr

Schwerhörigkeit – Wie Hörsysteme die Lebensqualität verbessern!

Tanja Di Mauro, Hörgeräteakustikermeisterin, Hörsinn, Frankfurt, Horst Buchenauer, Schwerhörigenverein Frankfurt e.V.

Freitag, 15. September, 16.00 Uhr

Prostatakrebs – Angemessene Früherkennung und Behandlung beim älteren Mann!

Dr. med. Arne Behm, Praxis MainUrologe, Frankfurt, Wolfgang Rüth, Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V., Gruppe Frankfurt.

Freitag, 27. Oktober, 16.00 Uhr

Rheuma – Hilfe wenn alle Glieder schmerzen!

Dr. Martina Henninger, Agaplesion Markus-KKH, Klinik für Orthopädie und Rheumatologie, Rheinard Wirsing, Rheuma-Liga Hessen e.V., Selbsthilfegruppe Frankfurt.

Freitag, 17. November, 16.00 Uhr

Chronische Schmerzen – Beeinflussbar durch unsere Einstellung?

Christine Zwanzger-Mosebach, Dipl.-Psych., Therapeutin für Meridian-Energie-Technik, Ursula Bertuch, Deutsche Schmerzliga e.V.

Kontakt

Begegnungs- und Servicezentrum
Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18–20, 60487 Frankfurt am Main
Matthias Hüfmeier, 0 69.77 52 82

Bg.bockenheim@gmx.de

Veranstalter:

Bockenheimer Treff in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und der BARMER



Mitstreiter für Gruppen gesucht

- Blasenkrebs
- Depressionen und Ängste
- Existenzminimum
- Junge Menschen mit Depressionen
- Leukämie und Lymphome

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
0 69.55 94 44
service@selbsthilfe-frankfurt.net

Impressum

Herausgeber: Selbsthilfe e.V. **Anschrift Herausgeber und Redaktion:** Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt am Main, 0 69.55 93 58, Fax: 0 69.55 93 80, service@selbsthilfe-frankfurt.net **Redaktion:** Edith Eisenhuth, Maren Kochbeck (V.i.S.d.P), Reiner Stock
Mitarbeit: Fabian Büchler, Ulrike Kaestner, Patrick Matheisl, Yvonne Monse, Clara Moos **Gestaltung und Konzeption:** werksfarbe.com | konzept + design **Titelbild/Bildquellen:** Seite 3: Foto-Studio Hoffmann, Titelbild/Seite 5/Seite 6/Seite 7: ALLVISIONN (iStock.de), Seite 8: Rainer Sturm (pixelio.de), Seite 11: NAKOS, Seite 13: privat, Seite 25: Leslie Malton, Seite 26: stm (photocase.de),

ISSN 1860 – 1189, Vertrieb Reha-Werkstatt Rödelheim, 28. Jahrgang, Sommer 17, Auflage: 16.000, Nächste Ausgabe Winter 17/18

Namentlich gekennzeichnete Artikel sowie Texte aus Selbsthilfegruppen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Der Selbsthilfe e.V. wird finanziell gefördert vom Hessischen Sozialministerium, vom Gesundheitsamt Frankfurt, vom Jugend- und Sozialamt Frankfurt sowie der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.

Mitgliedschaften





Selbsthilfe e.V.

Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt am Main
0 69.55 93 58

service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

Sie erreichen uns

mit den S-Bahn-Linien S1, S2, S3, S4, S5, S6, S8, S9
bis zur Station "Ostendstraße",
Ausgang Europäische Zentralbank – EZB,
mit den Straßenbahnlinien 14 und 18
bis zur Haltestelle "Hospital zum Hl. Geist"
oder der Linie 14 bis "Ostendstraße".
Mit dem PKW nutzen Sie das Parkhaus
der Volkshochschule VHS, Sonnemannstraße 13.

Spendenkonto

Selbsthilfe e.V.
IBAN DE26 5001 0060 0648 7876 08
BIC PBNKDEFF

Telefonische Beratung zu Selbsthilfegruppen

Montag und Dienstag: 10.00 – 14.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 19.00 Uhr

0 69.55 94 44

Die Frankfurter Selbsthilfezeitung wird gefördert durch die GKV–Selbsthilfeförderung Hessen.

