# Frankfurter **Selbsthilfe** Zeitung

Sommer 18

## Selbsthilfe bei chronischen Erkrankungen

# Selbsthilfegruppen im Überblick

## A
Adoption
Ängste
AIDS
Akustikus Neurinom
Alkoholsucht (auch englisch-, polnisch-, spanischsprachig)
Alleinerziehende
Allergien
Alzheimer
Amputierte
Angehörige
Aphasie
Arthrose
Asthma
Atemwegserkrankungen
Aufmerksamkeitsdefizit-störung
Autismus

## B
Bauchspeicheldrüsen-erkrankungen
Bechterew, Morbus
Behinderung
Beziehungsprobleme
Bipolare Störungen
Bisexualität
Bluterkrankungen
Bluthochdruck
Borderline-Syndrom
Borreliose
Burnout

## C
Chemikaliengeschädigte
Chorea Huntington
Co-Abhängigkeit
Cochlea Implantat

## D
Darmerkrankungen
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
Fibromyalgie
Fragiles X-Syndrom
Frauen
Frühgeborene

## G
Gefäßfehlbildungen
Gehörlosigkeit
Gewalt
Glaukom
Goldenhar-Syndrom

## H
Hämochromatose
Hämophilie
Herz-Kreislauferkrankungen
HIV
Hochbegabung
Hörbehinderung
Homosexualität
Hydrocephalus
Hyperaktivität

## I
Ichthyose
Immundefekte

## K
Kehlkopflose
Kindstod
Kleinwüchsige Menschen
Krebs- und Tumorerkrankungen

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

## M
Maculadegeneration
Männer
Medikamentensucht
Mehrlinge
Messie-Syndrom
Missbrauch, sexueller
Mobbing
Müdigkeitssyndrom, chronisches
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen
Myasthenie

## N
Neurodermitis
Neurofibromatose
Neurologische Erkrankungen
Nierenerkrankungen

## O
Osteogenesis imperfecta
Osteoporose

## P
Panik
Parkinson, Morbus
Pflegefamilie
Pflegende Angehörige
Phobien
Poliomyelitis
Polyneuropathie
Psychiatrie-Erfahrene
Psychische Erkrankungen

## R
Rechtsmissbrauch
Retinitis Pigmentosa
Rett-Syndrom
Rheuma

## S
Schädel-Hirnpatienten
Scheidung
Schilddrüsenerkrankungen
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerzen, chronische
Scleroedema adultorum Buschke
Sehbehinderung
Seltene Erkrankungen
Senior/innen
Sexuelle Identität/ Orientierung
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
Verhaltenssüchte
Verwaiste Eltern
Vitiligo

## W
Wahrnehmungsstörungen
Williams-Beuren-Syndrom
Wohnen

## Z
Zwangserkrankungen

Stand: April 2018

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wieder eine neue Frankfurter Selbsthilfe-Zeitung, wieder gespickt mit Berichten, die die Vielfalt der Selbsthilfe in Frankfurt deutlich machen.

Im Fokus stehen dieses Mal Selbsthilfegruppen, die sich mit chronischen Erkrankungen auseinandersetzen. Exemplarisch haben wir mit drei Menschen gesprochen, die chronisch erkrankt sind. Sie berichten, welche Unterstützung sie durch ihre Selbsthilfegruppe erfahren, welche Projekte sie gemeinsam initiieren und vor welche Herausforderungen sie ihre Erkrankung stellt.

Auf Seite 15 finden Sie aktuelle Informationen zum Beratungsangebot unserer Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle und über das Projekt KoGi, bei dem Migrant*innen in ihren Communities präventive Gesundheitsgespräche anbieten.

Und last, but not least: **Verpassen Sie nicht den 35. Frankfurter Selbsthilfemarkt am 08. Juni 2018 im Saalbau Südbahnhof,** wir würden uns sehr freuen, wenn Sie an dem Tag unser Gast sind.

Wir wünschen Ihnen viele sonnige Tage!

Herzlichst, für das Team des Selbsthilfe e.V.

Maren Kochbeck

## Inhalt


**4** Selbsthilfe bei chronischen Erkrankungen

**9** Selbsthilfegruppen stellen sich vor

**13** 35. Frankfurter Selbsthilfemarkt

**14** Selbsthilfe e.V.

**16** Selbsthilfegruppen, die neu entstehen

**18** Selbsthilfegruppen von A bis Z

**26** Veranstaltungen

# Selbsthilfe bei chronischen Erkrankungen

*Von Susanne Schmidt-Lüer*

Ob es das Zittern bei Parkinson, epileptische Anfälle oder ein Leben mit Diabetes ist: Menschen mit chronischen Erkrankungen finden in Selbsthilfegruppen Unterstützung. Sei es im Austausch über Medikamente, Tipps zur Ernährung oder im gegenseitigen Zuhören und sich Verstehen.

Fast 20 Prozent der Bevölkerung in Deutschland gelten als chronisch erkrankt. Asthma, Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen ebenso dazu wie Multiple Sklerose und Rheuma. Unter einer chronischen Erkrankung versteht man eine lang andauernde oder (in Schüben) wiederkehrende, schwer oder gar nicht heilbare Krankheit (griechisch „chronikós = zeitlich (lang)). Sie steht damit im Gegensatz zu akuten Krankheiten, die plötzlich auftreten, zeitlich begrenzt und durch eine vollständige Genesung gekennzeichnet sind. Auch eine psychische Erkrankung, die dauerhaft besteht und somit nicht (vollständig) geheilt werden kann, zählt zu den chronischen Krankheiten. Besonders in Industrieländern ist die Zahl der chronisch erkrankten Menschen in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich angestiegen, was u.a. auf die deutlich erhöhte Lebenserwartung zurückgeführt werden kann.

## Parkinson – Wenn der Oregano nicht mehr duftet

Rund 280.000 Menschen in Deutschland sind an Parkinson erkrankt. Bei den meisten treten die motorischen Symptome wie Zittern, Muskelversteifung, verlangsamte Bewegung und Gleichgewichtsstörungen mit über 60 Jahren auf, bei rund zehn Prozent aber bereits im Alter von 40 oder jünger.

Parkinson gilt als zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung nach Alzheimer. Dabei sterben Nervenzellen im Hirnstamm ab, die den Botenstoff Dopamin herstellen, dieser ist für die Übertragung von Bewegungsimpulsen im Gehirn zuständig. Die Erkrankung schreitet stetig voran, bleibt aber teilweise Jahrzehnte unbemerkt, bevor motorische Symptome, Depressionen oder nachlassender Geruchssinn auftreten. Medikamentös kann L-Dopa zugeführt werden. Bewegung ist sehr förderlich.

Es waren nur wenige Worte, aber sie prägten sich Edda Reichardt tief ein: „Kommen Sie zu uns, wir helfen Ihnen.“ Eigentlich verband die ehemalige Chefsekretärin mit Selbsthilfe „so einen Touch von Birkenstock und Müsli.“ Doch als sie im Römer beim Markt der Selbsthilfegruppen am Stand von evanda – Leben mit Parkinson diesen wunderbaren Satz hörte, schmolzen ihre Vorurteile. Sie ging zum Treffen im Maurischen Haus und war sofort fasziniert: „Da war eine positive Spannung, eine Intellektualität, die Gespräche gingen weit über Parkinson hinaus.“ Zehn Jahre ist das jetzt her. Edda Reichardts Mann war damals gerade gestorben, ihre beiden Töchter lebten weit entfernt. Reichardt wurde erst Beisitzerin, dann Vorsitzende von evanda: „Die Gruppe bedeutet mir sehr viel. Es ist wie in einer Familie, wir wissen, wie es jedem einzelnen geht. Das bleibt unter uns, es ist eine Art Beichtgeheimnis.“

Edda Reichardt erkrankte bereits 1965, „am Sterbebett meiner Mutter zitterten meine Hände.“ Bei evanda tauscht sich die 82-Jährige mit anderen Betroffenen beispielsweise über die Wirkung von Medikamenten aus: „Die Dosierung war immer schwierig, wenn ich zu viel einnahm, bin ich rumgezappelt, wenn ich zu wenig nahm, bin ich versteift.“ Auch das Zittern und Zappeln, das zur Parkinson-Erkrankung dazu gehört, geht in der Gruppe super, „da guckt niemand, es muss mir nicht unangenehm sein.“

*»Es ist wie in einer Familie, wir wissen, wie es jedem Einzelnen geht.«*

Die Parkinson-Selbsthilfegruppe trifft sich immer Mittwochabend im Nordend. Manchmal halten Ärzte Vorträge, kürzlich trafen sich auch die Angehörigen. Sportangebote wie Badminton, Nordic Walking, Qi Gong, wöchentliche Gymnastik und spezielle Parkinson-Gymnastik dienen dazu, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. „Sie dürfen mehr wollen, mehr Freiheit, mehr Lebensfreude, mehr Lebenssinn“ lautet das Motto der in Frankfurt gegründeten Parkinson-Selbsthilfegruppe. Inzwischen können wegen des Fortschreitens der Erkrankung von den 36 Mitgliedern nur noch zehn bis zwölf zu den wöchentlichen Treffen kommen. „Wir besprechen oft, wie wir mit ihnen Kontakt halten können“, sagt Reichardt. Sie greift zum Telefon und manche aus der Gruppe kann sie auch noch besuchen.

## Epilepsie – Minuten ohne Bewusstsein

Mal galt sie als Ausdruck göttlichen Einflusses, mal als von Dämonen verursacht: Die Epilepsie ist heute eine der häufigsten chronischen neurologischen Erkrankungen. Bereits von Cäsar sind epileptische Anfälle überliefert, auch Beethoven, Leonardo da Vinci und Vincent van Gogh waren betroffen. In Deutschland sind heute rund 500.000 Menschen an Epilepsie erkrankt. Mehr als die Hälfte aller Epilepsien treten im Kindes- und Jugendalter auf, das Risiko zu erkranken steigt dann jenseits der 60 wieder an. Während der Anfälle, die bis zu zwei Minuten andauern können, ist das Bewusstsein ausgeschaltet. Eine solche Funktionsstörung im Gehirn kann bei jedem einmal auftreten, ohne dass gleich die Erkrankung Epilepsie diagnostiziert wird. Die Symptome sind sehr unterschiedlich. Mit Medikamenten können die meisten Patienten dauerhaft anfallsfrei werden.

Erich Kern (Name geändert) hat vielleicht einen Schutzengel. Oder mehrere. Er erlebte immer wieder Situationen, in denen sein Bewusstsein aussetzte. „Als mir ein Neurologe die Diagnose Epilepsie nannte, wusste ich erst gar nicht, was das ist.“ Mehr als 30 Jahre ist das jetzt her. Kern erlebte anfangs leichtere Anfälle, in denen er unverständliche Silben aneinanderreihte, und später sogenannte „Grand mal-Anfälle“ mit Zittern und Zuckungen – das Muster ist immer gleich: „Die Anfälle kommen schlagartig ohne Aura (Ankündigung, Anm. d. Red.) und ich erinnere mich an nichts, was währenddessen passierte.“

Als er von einem Besuch am Sterbebett seines Vaters nach Hause fahren wollte, kam er erst wieder zu sich, als er in der richtigen U-Bahn saß. Wie er die Treppe im Krankenhaus herunterlief, die Straße überquerte, in die richtige Bahn einstieg, an der richtigen Stelle umstieg – er weiß es nicht. Seit der Diagnose nimmt Erich Kern regelmäßig Medikamente. Tennis, Ski laufen, Bergwandern, Rad fahren, alle sportlichen Aktivitäten kann er weitermachen. Beim Essen in der Kantine mit Kollegen wurde er auch schon mal blass, drehte an seinem Teller und kam erst wieder zu Bewusstsein, als er im Aufzug zu seinem Büro hochfuhr. „Die Arbeitskollegen wissen es“, sagt er ruhig.

**Wie ein Wasserglas voller kochendem Wasser**

Epilepsie ist eine sehr persönliche Erkrankung, die Wahrscheinlichkeit, dass jemand die gleiche Anfallsart hat, ist nahezu gleich Null. Auch in der Selbsthilfegruppe „Interes-

sengemeinschaft Epilepsie Frankfurt“, die sich vor 31 Jahren gründete, berichten die Teilnehmer von sehr unterschiedlichen Arten von epileptischen Anfällen. Freitagabends finden die regelmäßigen Treffen in der „Drehscheibe“, einem barrierefreien Begegnungszentrum, statt.

Kern sah sich nach einer Selbsthilfegruppe um, als er nicht mehr Auto fahren konnte: „Konkrete Vorstellungen hatte ich nicht, was sich hinter dieser Selbsthilfegruppe verbirgt.“ Wichtig war ihm der Austausch mit anderen Betroffenen über das Leben mit Epilepsie und auch das Für und Wider einer Operation am Gehirn: „Vier in der Gruppe hatten nach ihrer Operation keine Anfälle mehr.“ Kern machte vor allem das Unvorhersehbare der Anfälle zu schaffen: „Es ist wie ein Wasserglas voller kochendem Wasser, wenn es überkocht, kommt es zum epileptischen Anfall.“ Er entschied sich für die Operation, lebt seitdem frei von Anfällen, muss allerdings noch Medikamente einnehmen und sein Gesichtsfeld ist seither eingeschränkt.

Der Austausch über Medikamente in der Gruppe regte den Mittsechziger an, sich darüber weiter schlau zu machen und seinen Arzt auch auf Medizin anzusprechen, die andere in der Gruppe einnahmen. Auto fährt er nicht mehr, aber Fahrrad und Ski. Warum er der Selbsthilfegruppe treu geblieben ist? „Wir verstehen, was der andere sagt, weil wir die gleiche Erkrankung haben.“ Kern ist überzeugt: „Ein anderer Epilepsiepatient kann sich eher in mich hineinversetzen als ein

*»Wir verstehen, was der andere sagt, weil wir die gleiche Erkrankung haben.«*

Facharzt für Epileptologie. Der weiß zwar, was abläuft, aber er kennt nicht die Gefühle, also was in mir passiert, wenn ein Anfall entsteht, und wie ich mich nach einem Anfall fühle.“ In der Selbsthilfegruppe wissen sie wovon er spricht, egal ob sie 30 oder 80 Jahre alt, Männer oder Frauen sind. Aus dem ganzen Rhein-Main-Gebiet kommen etwa 10 Personen zum wöchentlichen Treffen.

## Diabetes – acht Millionen Betroffene

Rund acht Millionen Menschen in Deutschland sind an Diabetes erkrankt, bei mindestens einer weiteren Million ist Diabetes mellitus noch nicht erkannt. Ungefähr 95 Prozent erkranken an Diabetes Typ 2, meist sind dies Ältere. Ihr Körper produziert zwar das blutzuckerregelnde Insulin, aber die Körperzellen reagieren nicht ausreichend darauf. Ursachen sind neben genetischen Faktoren vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel. Mit entsprechender Ernährung, Bewegung und Medikamenten kann die Erkrankung behandelt werden. Reicht dies nicht aus, muss Insulin zugeführt werden.

An Diabetes Typ1 erkranken fünf bis zehn Prozent der Diabetiker. Bei der Autoimmunerkrankung werden die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört, der Blutzuckerspiegel steigt. Die meisten erkranken im Kindes-, Jugend- oder jungen Erwachsenenalter. Sie müssen sich mehrmals täglich Insulin zuführen, um ihre Blutzuckerwerte zu normalisieren.

Früher musste sich Carola Blumenhagen acht bis zehn Mal am Tag in den Finger stechen, um ihren Blutzucker zu messen. Heute trägt sie einen Sensor in der Größe eines Zwei-Euro-Stückes an der Unterseite ihres Oberarmes. Mit einem feinen Draht ist er mit ihrem Gewebe verbunden, mittels eines Scanners kann sie jederzeit den Wert ihres Gewebezuckers ermitteln – ein Riesenfortschritt, sagt die 60-Jährige, die mit 24 an Diabetes Typ 1 erkrankte. Messen, rechnen, den Kohlenhydrat-Anteil von Nahrungsmitteln kennen und entsprechend Insulin zuführen – das gehört seit 36 Jahren zu ihrem Leben dazu. „In unserer Selbsthilfegruppe war ich die Erste mit Sensor, da war es natürlich ein heißes Thema, wie das funktioniert und ob es die Krankenkasse bezahlt.“ Blumenhagen ist die Frankfurter Bezirksvorsitzende des Vereins Diabetiker Hessen.

Einmal im Monat bietet sie im Bürgerhospital einen Gesprächskreis für Diabetiker Typ 2 an. Sechs bis zwölf Frauen und Männer kommen regelmäßig, „diejenigen, die seit Jahrzehnten Diabetes haben, unterstützen die Anfänger, aber es läuft auch umgekehrt". Die Gespräche drehen sich häufig um Essen, also beispielsweise darum, wieviel und wann Insulin nach fetten Speisen wie Pizza gespritzt werden sollte. Auch Alkohol ist ein Thema, denn die Leber produziert Zucker, um den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten – ist sie damit beschäftigt, Alkohol abzubauen, kann es zu Unterzuckerungen kommen. Kohlenhydrate berechnen – das müssen Diabetiker, die Insulin spritzen. Menschen mit Diabetes Typ 2, die Tabletten einnehmen und ihre Ernährung entsprechend eingestellt haben, brauchen das nicht, sollten aber die Kohlenhydrate trotzdem im Blick haben, da sie den Blutzucker erhöhen, so Blumenhagen.

**Meist kommen sofort Gespräche zustande**

Der Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfegruppe unterstützt auch Menschen mit Diabetes Typ 2, die übergewichtig sind und abnehmen wollen. „Viele können anfangs ihren Zucker stabil halten, wenn sie ihr Gewicht reduzieren und sich diszipliniert ernähren", sagt Blumenhagen. In der Selbsthilfegruppe erzählen sich Teilnehmer, wie es ihnen gelang, schlanker zu werden.

Und wie steht es mit Bewegung? Kraft- und Ausdauertraining lässt sich gut im Fitnessstudio absolvieren, aber gerade dort werden Übergewichtige meist schief angesehen, „das ist eine riesige Hemmschwelle." Auch hier tauscht sich die Selbsthilfegruppe aus, etwa über Frauen- oder Gesundheitsstudios, in denen jeder willkommen ist. Für neue Teilnehmer in der Gruppe gibt es eine Vorstellungsrunde: „Jeder erzählt wie lange er Diabetes hat und was für eine Therapie er macht. Meist kommen sofort Gespräche darüber zustande." Auch über Schulungen und Ärzte liefert die Selbsthilfegruppe nützliche Hinweise.

*»Blumenhagen setzt auf persönliches Vermitteln von Erfahrungen in der Gruppe, auch Angehörige sind herzlich willkommen.«*

Blumenhagen würde gerne Menschen mit Diabetes für die Selbsthilfe gewinnen, die noch keine Schulung gemacht haben und sich lediglich einmal im Quartal Medikamente verschreiben lassen. „In vielen Hausarztpraxen werden Diabetiker nicht adäquat über Ernährung et cetera geschult, sie nehmen ihre Tabletten und machen weiter wie bisher. Das erhöht das Risiko für Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Neuropathien."

Trotz wachsenden Bedarfs, auch immer mehr Kinder und Jugendliche erkranken an Diabetes Typ 1, nimmt das Interesse an Selbsthilfe ab: Jüngere schauen lieber ins Internet, dabei sind viele Informationen, die dort kursieren, nicht überprüft. Blumenhagen setzt auf persönliches Vermitteln von Erfahrungen in der Gruppe, auch Angehörige sind herzlich willkommen.

## Im Artikel vorgestellte Selbsthilfegruppen

**evanda – Leben mit Parkinson e.V.**
Selbsthilfeverein von und für Parkinson Betroffene
Gruppentreffen mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr,
Maurisches Haus, Blumenstraße 2, 60318 Frankfurt.
0 69.44 78 02, info@evanda-parkinson.de
www.evanda-parkinson.de

**Interessengemeinschaft Epilepsie Frankfurt e.V.**
Gruppentreffen freitags, 19.00 bis 21.00 Uhr,
Begegnungszentrum „Drehscheibe",
Fürstenbergerstraße 27, 60322 Frankfurt.
www.epilepsie-shg-frankfurt.jimdo.com

Deutsche Epilepsie-Vereinigung Landesverband Hessen e.V.
Geschäftsstelle: 0 61 26.58 85 14, de-lv-hessen@unitybox.de
www.epilepsie-sh-hessen.de

**Diabetiker Hessen e.V.**
Patientenforum Diabetes, Gesprächskreis Diabetiker Typ 2,
am ersten Dienstag im Monat, 16.00 Uhr,
Nibelungenallee 37 – 41, Bürgerhospital Wartebereich
Fußambulanz, 60318 Frankfurt.
Carola Blumenhagen, 0 61 87.2 46 89
c.blumenhagen@diabetiker-he.de
www.diabetiker-he.de

Weitere Gruppen der Diabetiker Hessen finden in Bornheim, Niederrad, Höchst und im Umland von Frankfurt statt.

# Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e.V.

## Gruppe Frankfurt

Hilfe für ein besseres Leben mit einer Blutsystemerkrankung

Die Behandlung einer Blutsystemerkrankung ist für Betroffene sowie Angehörige anstrengend und langwierig. Für die meisten bedeutet diese Lebenskrise eine Konfrontation mit Ängsten und Auseinandersetzung mit vielen Fragen:

Wie geht es nach Diagnose und erster Therapie weiter?

Wer hilft die seelische Belastung durch die Erkrankung und ihre Folgen zu verarbeiten?

Wie kann man Angehörigen und Freunden helfen, mit der neuen Situation umzugehen und wieder neue Lebensqualität zu gewinnen?

Die Motivationen für unsere Selbsthilfegruppen sind:

- Das Interesse und die Freude am Umgang mit Menschen
- Das Bedürfnis nach Kommunikation und Austausch
- Die eigene Auseinandersetzung mit der Krankheit
- Der Wunsch, trotz Krankheit und ohne Verdrängung ein gutes Leben zu führen.

Wir informieren über Leukämie- und Lymphom-Erkrankungen und bieten Betroffenen die Möglichkeit, sich aktiv und konstruktiv mit der Erkrankung auseinander zu setzen, sie besser zu verstehen und Lebensqualität und Freude zu bewahren.

Wir wollen uns gegenseitig unterstützen und anderen Mut machen. Den Erfahrungs- und Informationsaustausch in einer geschützten und vertrauensvollen Umgebung sehen wir als aktive Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen bietet mehrere Gruppen an unterschiedlichen Orten an. Seit November 2016 gibt es eine Selbsthilfegruppe in Frankfurt. Betroffenen, Angehörigen und Freunden wird hier die Möglichkeit des Austausches gegeben, Moderator der Gruppe ist Wolfgang Laschka.

Die Treffen finden einmal im Monat statt, jeweils am zweiten Dienstag von 18.00 bis 20.00 Uhr (08.05., 12.06. etc.) in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt.

Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e.V.

**Kontakt**
Wolfgang Laschka
0 60 78.56 49
frankfurt@blutkrebs-hilfe-hessen.de
www.blutkrebs-hilfe-hessen.de

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

# Tuberöse Sklerose Deutschland e.V.

Die Tuberöse Sklerose (TS) ist eine komplexe Systemerkrankung mit tumorartigen Veränderungen in fast allen Organen.

Sie ist auch bekannt unter den Namen "Tuberöse Hirnsklerose", "Bourneville Pringle" und wegen der Komplexität des Krankheitsbildes in jüngster Zeit auch "Tuberöse Sklerose Komplex" (TSC). Schon vor 140 Jahren wurde diese seltene sowie genetische Erkrankung erstmals beschrieben.

Die Krankheit wirkt sich vor allem im Nervensystem und auf der Haut aus. Man schätzt heute, dass eine von 8.000 – 10.000 Personen an Tuberöser Sklerose leidet. Möglicherweise ist die Anzahl weitaus größer, da sich bei vielen Betroffenen die TS kaum merklich äußert und quasi „genetisch schlummert".

Die gutartigen Tumore finden sich häufig an der Hirnrinde, was zu Epilepsie, geistigen Beeinträchtigungen und zum Hydrozephalus (Wasseransammlungen unter der Hirnschale) führen kann. Weiterhin kann es zum Nierenversagen, zu schweren Rhythmusstörungen und Herzversagen kommen.

Nur etwa 10.000 Patienten in Deutschland sind an Tuberöser Sklerose erkrankt, sodass im Gegensatz zu den bekannten Volkskrankheiten nur wenige Informationen in der Öffentlichkeit zu finden sind.

Der Verein organisiert eine bundesweite Jahrestagung mit Erfahrungsaustausch und Vorträgen, die dieses Jahr im April in Frankfurt stattgefunden hat. Die Regionalgruppe Rhein-Main vermittelt Ansprechpartner vor Ort und im Juni wird das jährliche Sommerfest im Freizeitpark Lochmühle gefeiert.

**Kontakt**
Kerstin Bender
0 60 04.26 23
bender@tsdev.org
www.tsdev.org

# BRCA-Netzwerk e.V.

## Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs

Jährlich erkranken rund 70.000 Frauen neu an Brustkrebs und 4.000 an Eierstockkrebs. Die auslösende Ursache bleibt meist unklar. Anders ist die Situation für ca. 20 % der Erkrankten. Sie haben eine genetische Veränderung z.B. in den sogenannten BRCA-Genen (BReast CAncer, engl. Brustkrebs), die auch an ihre Kinder vererbt werden kann. In den betroffenen Familien kommen Krebserkrankungen deshalb deutlich häufiger vor und das oftmals in einem sehr frühen Alter.

Als Vertretung selbst Betroffener wurde 2010 das BRCA-Netzwerk gegründet. Ergänzend zur fundierten ärztlichen Betreuung wurden seitdem bundesweit mit Gesprächskreisen leicht zugängliche Austausch- und Informationsmöglichkeiten aufgebaut.

Aus der eigenen Erfahrung heraus wissen die Initiatorinnen, welche Belastungen entstehen können und welche schwerwiegenden Entscheidungen getroffen werden müssen. Soll ich einen Gentest machen? Wie soll ich mit dem Ergebnis des Tests leben? Welche Krebsfrüherkennungsuntersuchungen sind sinnvoll? Soll ich mir vorsorglich die Brüste oder die Eierstöcke entfernen lassen? Was sage ich meinen Angehörigen? Dieses sind nur einige Fragen.

Im Rhein-Main-Gebiet existiert seit Juni 2017 ein Gesprächskreis des BRCA-Netzwerkes in Mainz. Bärbel Wellmann gibt nähere Auskünfte dazu und bietet weitere Termine für Interessierte an. Für Frankfurt plant sie einen weiteren regelmäßigen Treffpunkt.

BRCA Netzwerk e.V.
Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs

**Kontakt**
01 76.54 86 23 63
baerbel.wellmann@brca-netzwerk.de
www.brca-netzwerk.de

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

# Alternative '08

Die offene Selbsthilfegruppe für stoffgebundene Abhängigkeitserkrankte, Gefährdete und Angehörige besteht seit zehn Jahren

Die „Alternative '08" bietet einen Austausch für Menschen jeden Alters mit Schwerpunkt Alkohol, Drogen und Medikamente. Am 08.08.08 wurde sie von Betroffenen und Angehörigen gegründet, die sich schon aus diversen anderen Gruppen kannten.

Meistens nehmen sechs bis zehn Personen an unseren wöchentlichen Treffen teil, auch Angehörige, Freunde und Interessierte. Neue Besucher sind uns natürlich jederzeit willkommen. Sie finden bei uns immer ein „offenes Ohr" und Hilfe zur Selbsthilfe durch eigene Erfahrungen. Wir treffen uns am Donnerstagabend in Maintal nahe Frankfurt.

Festgelegte Gruppenregeln haben wir nicht, nur Respekt, Geduld und Toleranz sind essenzielle Voraussetzungen für die Gruppenrunde. So wie ich behandelt werden möchte, so behandele ich auch mein Gegenüber. Es gibt keinen Zwang. Jede/r erzählt, was sie/er von sich preisgeben möchte. Das Gruppengeheimnis hat oberste Priorität, alles was ich während eines Treffens höre und wen ich dort sehe, bleibt im Raum und gehört nicht in die Öffentlichkeit.

Wir beginnen mit den organisatorischen Informationen. Gefolgt von einer Befindlichkeitsrunde, in der jede/r kurz berichten kann, wie es ihr/ihm geht und wie die letzte Woche verlaufen ist. Meist ergeben sich daraus schon ein oder mehrere Themen, über die danach ausführlicher gesprochen werden kann. Den Abschluss eines Gruppentreffens bildet eine zweite Befindlichkeitsrunde.

Unser Konzept lautet: Aus gemeinsamer Betroffenheit entwickeln sich Verständnis, Solidarität und gegenseitige Hilfe. Dies festigt das Selbstwertgefühl, um so soziale Beziehungen auch außerhalb der Gruppe zu verbessern und die eigene Zufriedenheit zu fördern.

Weitere Aktivitäten sind abstinente Feiern zu Weihnachten oder Geburtstagen, Spieleabende oder Ausflüge. Dies dient auch der Gruppendynamik.

Alternative '08

**Kontakt**
0 69.20 32 86 16 oder 01 62.9 25 26 95
kontakt@alternative08.de
www.alternative08.de

# 35. Frankfurter Selbsthilfemarkt

Freitag, den 08. Juni 2018
11.00 – 17.00 Uhr, Saalbau Südbahnhof

Am Freitag, den 08.06.2018 von 11.00 bis 17.00 Uhr präsentieren sich Frankfurter Selbsthilfegruppen im Saalbau Südbahnhof. Viele Gruppen zu unterschiedlichen Themen und Erkrankungen bieten den Besucher*innen ein buntes Spektrum von Informationen. Sie können sich im persönlichen Gespräch mit Aktiven, meist Betroffenen, über die Angebote der Selbsthilfegruppen und -initiativen in Frankfurt beraten lassen.

Flankiert wird der Markt von Gesundheitsvorträgen, die Details entnehmen Sie bitte unserer Website. Wir freuen uns sehr, dass die Selbsthilfegemeinschaft die Fleckenbühler wieder mit biologisch-dynamischen Produkten für das leibliche Wohl sorgen wird. Die Band EvasApfelMusik begleitet den Tag musikalisch und lockt gemeinsam mit einer Stelzenläuferin Passanten am Südbahnhof auf unseren Markt.

Um 11.15 Uhr wird der Frankfurter Gesundheitsdezernent Stefan Majer offiziell den Markt eröffnen.

Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um Kontakte zu knüpfen!

Wir danken für die Förderung des Frankfurter Selbsthilfemarktes 2018 dem Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt am Main, dem Land Hessen und dem BKK Landesverband Süd.

# 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.

## 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**

# 1½ Jahre Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Diagnose Krebs trifft die meisten Menschen wie ein Schlag – der Alltag wird zur Herausforderung, Fragen und Ängste scheinen oft unüberwindbar.

Neben der medizinischen Versorgung ist es daher enorm hilfreich, wenn sich Betroffene miteinander austauschen und gegenseitig unterstützen können.

Im Herbst 2016 wurde daher die Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle eröffnet.

Zweimal pro Woche haben hier einfühlsame und geschulte Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die selbst an Krebs erkrankt waren oder sind, ein offenes Ohr für ihre Anrufer*innen. Sie informieren über alle Selbsthilfe-Aktivitäten für krebserkrankte Menschen in Frankfurt und in der Region sowie zu Hilfsangeboten, die über die Selbsthilfe hinaus bestehen.

Diese spezielle Selbsthilfe-Beratung zum Thema Krebs wird durch das Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt am Main gefördert.

**Telefonsprechstunden der Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle**
Montag: 10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 16.00 – 18.00 Uhr
0 69.13 82 80 04

# KoGi: Kommunales Gesundheitsnetzwerk – interkulturelle Zugänge schaffen

KoGi ist ein Projekt der Gesundheitsförderung, das in Kooperation zwischen dem Selbsthilfe e.V. und dem Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt am Main durchgeführt wird. Im März 2018 war es wieder soweit: Feierlich überreichte Stadträtin Rosemarie Heilig 26 Frankfurter*innen mit Zuwanderungsgeschichte (darunter 7 Männer) ihr KoGi-Zertifikat. Ein schöner Erfolg, wir gratulieren!

Insgesamt wurden in dem Projekt zwischen 2013 und 2018 achtundsiebzig Migrantinnen und Migranten aus 29 Ländern in einem Lehrgang des Gesundheitsamts geschult. Sie sind ausgebildet, Gruppengespräche zu Gesundheitsförderungs- und Präventionsthemen in Deutsch und in anderen Sprachen zu führen. Die Themen reichen von Patienten- und Verbraucherrechten, Unfallprävention im Säuglings- und Kleinkindalter, richtigem Umgang mit Medikamenten bis zum Erhalt der seelischen Gesundheit sowie Prävention bei Sucht- und übertragbaren Krankheiten.

Die Lotsinnen und Lotsen bieten Einrichtungen des Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesens, Vereinen und Selbsthilfegruppen Vorträge zu diesen Themenfeldern an. Seit 2015 werden auch Gesundheitsgespräche speziell für geflüchtete Menschen angeboten.

**Kontakt**
Selbsthilfe e.V.: Reiner Stock, 0 69.55 93 58
Gesundheitsamt: Dr. Hans Wolter, 0 69.212-3 62 70

Neu

# Selbsthilfegruppen, die neu entstehen

Neue Gruppe

## Hochsensibilität (ab 40 Jahre)

Wir nehmen als hochsensible Personen (HSP) mehr Eindrücke auf, verarbeiten diese gründlicher und sind dadurch auch manchmal schneller überstimuliert.

In unserer Gesellschaft sind wir hochsensiblen Menschen eher die Ausnahme. Dies kann dazu führen, dass es Situationen im Leben gibt, in denen wir uns „unverstanden" fühlen, wir andere Bedürfnisse haben oder uns Menschen zum Austausch auf gleicher Wellenlänge fehlen.

Die Idee der Gruppe ist es, einen „Raum" zu schaffen, für

- Kontakte und Beziehungen zu anderen Hochsensiblen
- einen Austausch über Themen, die uns wichtig sind

und so gegenseitige Unterstützung zu ermöglichen.

Geplant sind regelmäßige Treffen einer Gesprächsselbsthilfegruppe und zusätzlich gemeinsame Freizeitaktivitäten (Kultur, Wanderungen etc.). Ich freue mich auf interessierte hochsensible Männer und Frauen ab 40 Jahren!

Neue Gruppe

## Leben mit Endometriose #dubistnichtallein

Das Leben mit der Krankheit schafft für jede Frau ihre individuellen Herausforderungen und Belastungen. Seien es Schmerzen, die dich gänzlich außer Gefecht setzen und vom sozialen Geschehen fernhalten, oder ein unerfüllter Kinderwunsch. Es ist nicht leicht, alleine einen Umgang damit zu finden.

Dieser Aufruf geht deshalb an alle Frauen*, die von Endometriose betroffen sind und sich einen Austausch mit Gleichgesinnten wünschen. Im geschützten Rahmen wirst Du ernst genommen und kannst dich zwanglos mit dir selbst und anderen auseinandersetzen.

Ich freue mich auf ein erstes Treffen zum Kennenlernen und dann können wir den weiteren Gruppenverlauf gemeinsam gestalten.

Neue Gruppe

# Trennung

„Jede 2. Ehe wird mittlerweile geschieden – aber bestimmt nicht meine!“

Das habe ich noch vor einem Jahr geglaubt. Nicht nach 30 gemeinsamen Jahren und durchgestandenen Krisen. Jetzt wird es leichter, die Kinder sind aus dem Haus, viel mehr Zeit, vielleicht auch Geld und dann der Schock: TRENNUNG.

Nicht mehr gebraucht werden, ausgetauscht werden, vielleicht noch zahlen müssen, diese Themen beschäftigen mich.

Was jedoch gewiss jede/jeden von uns trifft, ist der heftige Schmerz, die Trauer, die Angst, vielleicht auch die Wut. Man fühlt sich verzweifelt und glaubt, niemandem sonst auf der Welt geht es schlechter. Es gibt viele Menschen, die Ähnliches erleben und die jetzt Austausch brauchen und suchen. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“, auch diese so wahre Volksweisheit kann nun helfen. Deshalb suche ich die vielen traurigen, verzweifelten, einsamen, aber auch starken Menschen, die die Krise als Chance sehen!

Es gibt viele Themen, die wir gemeinsam besprechen können: Die ganz praktischen Dinge, die jetzt geregelt werden wollen, aber auch offene, ehrliche Gespräche voller Mitgefühl und – auch ein wenig Freude und gemeinsames Lachen!

Ich suche von Trennung betroffene Frauen und Männer, die sich in einer Gesprächsselbsthilfegruppe austauschen wollen.

Neue Gruppe

# Rosenmütter Rhein-Main – Selbsthilfegruppe traumatische Geburt

Wir sind Mütter, die ein Geburtstrauma erlebt haben und den Austausch mit anderen Frauen suchen, die gleiches oder ähnliches erfahren mussten.

Was ist ein Geburtstrauma und wodurch wird es verursacht:

- nicht bewältigte Schwangerschafts-/Geburtserlebnisse mit anhaltender Vermeidung, Verdrängen, Relativieren, andauernder innerer Unruhe, »flashbacks«/sich aufdrängenden Erinnerungen, Alpträumen, Schlaflosigkeit, diffusen Ängsten, gestörtem Körpergefühl

- verursacht durch eine Notfallsituation, seelische und körperliche Gewalt im Kreißsaal mit Verlust der Selbstbestimmung/-kontrolle, medizinische Maßnahmen (Geburtseinleitung/operative Entbindung/Kaiserschnitt/Dammschnitt), Geburtsverletzungen, Behandlungsfehler

Willkommen sind alle Mütter, die ihr Geburtserlebnis nicht verarbeitet haben – auch wenn die Geburt schon lange zurückliegt. Ein Geburtstrauma beeinflusst das gesamte weitere persönliche und familiäre Leben.

Wir wollen zuhören, zulassen, sowohl Stütze als auch hilfreiche Ergänzung auf dem Weg der Verarbeitung sein. Melde Dich, damit wir starten können!

**Kontakt für alle Gruppen**
0 69.55 94 44
service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

A–Z

# Selbsthilfegruppen von A bis Z

## Alkoholsucht

### Guttempler-Gemeinschaft „Tradition“

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

Betroffene und deren Angehörige können sich in unserer Gesprächsgruppe Unterstützung holen. Bei uns treffen Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, denen Sie vertrauen können. Sie können über sich selbst und Ihre Sorgen sprechen oder einfach zuhören.

Unsere Beratungen sind kostenlos, vertraulich und ohne jede Verpflichtung.

**Kontakt**
Norbert Rothacker, 0 69.73 23 14
Michael Lenius, 0 69.76 83 00 00
www.guttemplerhessen.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 Krah, 0 69.63 78 51
Christa Aechtner, 0 69.67 86 63 32

## Atemwegserkrankungen

### Selbsthilfegruppe Asthma und Allergie Kronberg e.V.

Nach dem Motto „Hilf Dir selbst – dann wird Dir geholfen“ gehen wir als Betroffene gemeinsam aktiv gegen die Beeinträchtigungen durch unsere Atemwegserkrankungen an.

Mit Vorträgen informieren wir über Ursachen, Wirkung und neueste Erkenntnisse bei Erkrankung der Atemwege und Allergien. Wir stärken aktiv das Immunsystem und die Atmung mit gezieltem Lungensport, Nordic Walking, Radtouren und Wanderungen.

**Kontakt**
info@asthma-und-allergie.de
www.asthma-und-allergie.de

# Co-Abhängigkeit

## CoDA-Meeting Sachsenhausen

Sonntags, 18.00 – 19.30 Uhr und 1. Sonntag im Monat, „den Schritt des Monats“, 16.00 – 17.45 Uhr
Haus der Evangelischen Familienbildung,
Darmstädter Landstraße 81 (Hinterhaus), 60598 Frankfurt.

Hilfe aus Verstrickung – In unseren regelmäßigen Treffen teilen wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander. In CoDA können die Betroffenen lernen, ein gesundes Verhältnis zu sich selbst und zu anderen zu entwickeln. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach erfüllenden Beziehungen.

**Kontakt**
Gabriele, 0 60 31.68 70 50
Dagmar, 0 69.38 99 93 39
www.coda-deutschland.de

# Demenz

## Angehörigen-Selbsthilfegruppe Demenz

1. Dienstag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr
Pflegeheim 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.

Für Preungesheim bitten wir Sie, sich 2-3 Tage vor dem jeweiligen Gesprächsaustausch telefonisch anzumelden.

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

# Depressionen

## Frankfurter Selbsthilfegruppe Depressionen

Mittwochs, 18.00 – 20.00 Uhr
Die geschlossene Gruppe besteht aktuell aus elf Personen (35-75 J.), die in verschiedenen Ausprägungen persönlich von Depressionen betroffen sind oder waren. Die Gruppe trifft sich einmal pro Woche, die Treffen werden nach dem allgemeinen Leitfaden für Selbsthilfegruppen durchgeführt.

Mithilfe von Fallbeispielen und Themenvorschlägen werden verschiedene Sichtweisen entwickelt, Erfahrungen ausgetauscht und so versucht, Lösungsansätze zur Problembewältigung zu finden. Die Themen richten sich nach den jeweiligen, aktuellen Bedürfnissen der Mitglieder.

**Kontakt**
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
0 69.55 94 44

# Drogensucht

## Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Jugendlicher

Dienstags, 14-tägig, 19.00 – 22.00 Uhr, ab 08.05.
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

# Essstörungen

## Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen gGmbH

Beratung für Betroffene und Angehörige

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

Beratung und Hilfe für Eltern und Angehörige bei Magersucht.

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

# Familie

## „Vaterlose“ Töchter

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

Unser Gesprächskreis bietet Frauen, die ihren leiblichen Vater nie kennengelernt haben, die Möglichkeit zum persönlichen Austausch über Themen wie (mögliche) Folgen der Vaterentbehrung, Sehnsüchte, Ängste, wie ist das Erleben anderer Betroffener, die innere evtl. auch reale Suche nach dem unbekannten Vater.

**Kontakt**
Susanne, 0 69.52 85 86
Vaterlose-toechter@t-online.de

## Versöhnung mit der Familienvergangenheit

Mittwochs, 18.30 – 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 – 21.30 Uhr
Leslie-Gruppe für lesbische und bisexuelle Frauen*, queere und Trans*personen, die sich lesbisch orientieren, zwischen 18 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.

Montags, 17.00 – 18.00 Uhr Telefonische Kurzberatung.

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

# Hörbehinderung

## Cochlear Implantat Selbsthilfegruppe Frankfurt Rhein-Main

Donnerstag, 07.06, 04.10., 16.00 – 18.30 Uhr
Weinstube im Römer, Römerberg 19, 60311 Frankfurt.
Donnerstag, 02.08., (Ort bitte erfragen)

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

**Kontakt**
Ingrid Kratz, 0 15 20.2 42 49 78
ingrid.kratz@gmx.net
www.civhrm.de

# Krebs

## Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Frankfurt

3. Dienstag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr
Urologie Haus 23C, EG, Seminarraum 333C,
Uniklinik Frankfurt, Theodor-Stern-Kai 7, 60596 Frankfurt.

Betroffene Frauen, Männer und Angehörige sind jederzeit willkommen. Sie können sich neutral und unabhängig über Risiken, 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.

Wir sind ein Verein von Betroffenen für betroffene Krebspatientinnen und -patienten. Mit unserer langjährigen Erfahrung helfen wir Patienten den eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden. Näheres erfragen Sie bitte bei der Gruppenleitung.

**Kontakt**
Renate Lochner, 0 69.47 88 55 50
renate-lochner@t-online.de
Margit Höhl, 0 61 01.54 29 45
margit-hoehl@gmx.de

## Prostatakrebs Selbsthilfegruppe

2. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr (außer August)
Uniklinik Frankfurt, Theodor-Stern-Kai 7, 60596 Frankfurt.

Die Selbsthilfegruppe bringt Betroffene zusammen. Angehörige sind bei den Gruppentreffen jederzeit willkommen. Sie bietet die Möglichkeit zum Austausch der persönlichen Erfahrungen und fördert Gespräche zwischen neu und länger Erkrankten.

Wir organisieren Vorträge von Fachleuten und stellen Betroffenen Informationen zur Verfügung. Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos (Urologie Haus 23C, EG, Seminarraum 333C).

**Kontakt**
Wolfgang Rüth, 0 69.74 66 75
info@psh-unifrankfurt.de
www.psh-unifrankfurt.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

# Lymphödeme

## Lymph-Selbsthilfegruppe Frankfurt/Rhein-Main

4. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

Wir sind Betroffene mit Lymph- und Lipödemen. Bei unseren Treffen geht es um den Austausch von Informationen über das Krankheitsbild, Behandlungsoptionen sowie die eigenen Erfahrungen damit. Wir organisieren auch Vorträge und Workshops zu der Erkrankung und bieten Unterstützung zur Bewältigung des Alltags.

**Kontakt**
Ute Krenzer-Fabian
Tel: 0 69.95 20 57 50
utekrenzer@web.de

# Männer

## Männer auf der Suche

Donnerstags, 14-tägig, 20.00 – 22.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 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, 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

# Osteoporose

## Selbsthilfegruppe Osteoporose e.V. Frankfurt

Mittwoch, 20.06., 15.08., 17.10., 18.30 Uhr
Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21,
60318 Frankfurt.

Ziel und Aufgabe des Gesprächskreises Osteoporose sind die Aufklärung über die Stoffwechselerkrankung, Erfahrungsaustausch sowie Hilfe zur Prävention. Wir bieten Funktionsgymnastik in Frankfurt und Umgebung und alljährlich einen Ausflug. Bitte vorab eine Terminbestätigung einholen.

**Kontakt**
Monika Kinzelmann, 0 69.52 90 05
shgosteoporose@aol.com

# Paare

## Paare in Genesung – Recovering Couples Anonymous (RCA)

4. Samstag im Monat, 11.00 – 12.30 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

# Psychische Erkrankungen

## 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 und verständigen uns über alle Fragen, die in und um den Prozess psychischer Erkrankungen entstehen. Bitte Terminbestätigung einholen.

**Kontakt**
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
0 69.55 94 44

## Rechtsmissbrauch

### Verein gegen Rechtsmissbrauch e.V.

Termine werden auf der Website bekannt gegeben.

Der Verein wurde von Menschen gegründet, die aufgrund schlechter Erfahrungen mit Justiz und Anwaltschaft einen Austausch zum Thema Rechtsmissbrauch anbieten wollen.

**Kontakt**
Horst Trieflinger, 0 69.43 35 23
VGR-Ffm@t-online.de
www.justizgeschaedigte.de

## Schilddrüsenerkrankung

### „Turtle Helpers" – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen

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).

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Kontakt**
Ingrid Staab, 0 61 72.2 85 26 00
Ingrid.Staab@gmx.de
Ilke Börner, 0 61 07.6 22 11
Ilke.boerner@gmail.com
www.turtle-helpers.de

## Sex- und Liebessucht

### 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

## Sklerodermie

### Scleroderma Liga e.V. – Regionalgruppe Frankfurt

Samstag, 02.06., 18.08., 20.10., 14.00 – 17.00 Uhr
Epiphaniassaal der ev. Petersgemeinde, Oeder Weg 154, 60318 Frankfurt.

Sklerodermie ist eine seltene Autoimmunerkrankung, die zu einer Vermehrung der Bindegewebefasern mit daraus folgender Verdickung und Verhärtung der Haut führt. Wir sind selbst Betroffene und nutzen die regelmäßigen Treffen der Regionalgruppe mit Angehörigen zum Erfahrungs- und Informationsaustausch.

**Kontakt**
Margit Rau, 0 69.59 25 54
Margit.Rau@scleroliga.de
Elke Frenzel, 0 61 95.8 06 99 90
Elke.Frenzel@scleroliga.de
www.scleroliga.de

## Sklerodermie Selbsthilfe e.V.

3. Samstag im Monat, 16.06., 18.08., 20.10., 14.30 Uhr
Auguste-Oberwinter-Haus, Burgfriedenstraße 7,
60489 Frankfurt.

Es kommen Menschen zu unseren Treffen, die von der seltenen Erkrankung Sklerodermie betroffen sind und Kontakt mit anderen Patienten suchen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Auch Angehörige von Betroffenen sind willkommen.

**Kontakt**
Friederike Konzack, 0 61 90.63 60
friederike.konzack@gmx.de
Gunhild Euler, 0 60 42.75 50
gunhildeuler@gmx.de
www.sklerodermie-selbsthilfe.de

# Stillen

## Internationale Stillgruppe der La Leche Liga e.V.

2. Mittwoch im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr
(04.07. abweichend)
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

# Trennung

## PAS Selbsthilfegruppe 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

# Träumerliga – Poetry-Slam-Show // Junge Selbsthilfe Frankfurt

Poetry-Slam
Donnerstag, 21. Juni 2018,
19.00 Uhr (ab 17.00 Uhr Grillen)

Lasst uns über Sorgen und Träume sprechen. Und dichten. Und zuhören. Poetry-Slammer*innen zeigen, wie Selbsthilfe helfen kann.

In einer exklusiven Poetry-Slam-Show in der gemütlichen Atmosphäre des Studentencafés Profitratte greifen bekannte Bühnenpoet*innen unter Moderation des hessischen Poetry-Slam-Meisters Finn Holitzka diese und andere Themen auf und laden dazu ein, sich über die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle schlau zu machen.

Wie vom Poetry Slam gewohnt, wird es nie eintönig: Die Texte sind nicht nur poetisch-kontemplativ, sondern auch sprühend witzig. Special Guest ist der Loopstation-Künstler Sebastian Bender. Ermöglicht wird diese Veranstaltung durch Förderung der BARMER.

Café Profitratte
Gebäude 2 an der FH Frankfurt
Frankfurt University of Applied Sciences
Nibelungenplatz 1
60318 Frankfurt

# Selbsthilfe trifft Museumsuferfest

24. – 26. August 2018

Auch dieses Jahr ist die Selbsthilfe beim Museumsuferfest Gast an der Bühne der Academia de Tango.

Wir laden Sie sehr herzlich ein, unseren Informationsstand der Selbsthilfegruppen beim Museumsuferfest zu besuchen. Weitere Infos entnehmen Sie gerne auch unserer Website: www.selbsthilfe-frankfurt.net.

Diese Aktion ist Teil der Kampagne „Selbsthilfe hilft. Gemeinsam. Aktiv. Vielfältig.“, gefördert durch die BARMER.

# „Aus der Haut“

Montag 5. November 2018, 18.30 Uhr,
Filmbeginn 19.00 Uhr

Der Spielfilm erzählt die Geschichte von Milan, einem schwulen Teenager, dessen innere Zerrissenheit ihn zu einem Suizidversuch treibt. Als er schließlich den Mut findet, sich zu outen, muss er sich mit den Reaktionen seiner Familie und teils intoleranten Mitschüler*innen auseinandersetzen. Realitätsnah beschreibt der Film, wie für Milan und seine Familie eine Zeit beginnt, in der sich alle neu finden müssen.

Im Anschluss an die Filmvorführung findet eine Podiumsdiskussion mit Vertreter*innen aus Selbsthilfe und Beratung statt.

Filmmuseum, Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt am Main

In Kooperation mit der AIDS-Hilfe Frankfurt und FRANS (Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention) gefördert von der AOK Hessen.

Dabei sein

## Mitstreiter*innen für Gruppen gesucht

- Blasenkrebs
- Depressionen und Ängste
- Krebs- und Tumorerkrankungen
- Partnerinnen von Transidenten – Mann zu Frau
- Stotterer

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

**Impressum**

**Herausgeber:** Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle, Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung **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, Eva Klös, Maren Kochbeck (V.i.S.d.P.), Reiner Stock **Mitarbeit:** Marielle Bonin, Fabian Büchler, Ulrike Kaestner, Patrick Matheisl, Clara Moos, Alessa Müller **Gestaltung und Konzeption:** werksfarbe.com | konzept + design **Titelbild/Bildquellen:** Titelbild / Seite 4 ©Todor Tsvetkov – iStock.de, Seite 3 ©Ben Kilb, Seite 6 / 7 ©filadendron – iStock.de, Seite 10 / 11 ©szefei – iStock.de, Seite 12 ©Chalabala – iStock.de, Seite 16 ©Rawpixel.com – stock.adobe.com, Seite 17 ©Goodpics – stock.adobe.com, Seite 26 ©Eshma – iStock.de

**ISSN 1860 – 1189, Vertrieb Druckwerkstatt Rödelheim,**
**29. Jahrgang, Sommer 18, Auflage: 15.000, Nächste Ausgabe Winter 18/19**

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 Autor*innen.

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**

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Kontakt

Selbsthilfe e.V.

**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.**

AOK Die Gesundheitskasse. · BKK Landesverband Süd · vdek Die Ersatzkassen · IKK classic · SVLFG Landwirtschaftliche Krankenkasse · KNAPPSCHAFT