Frankfurter
Selbsthilfe
Zeitung

Winter 18/19

Junge Selbsthilfe

Junge Menschen haben oft ein falsches Bild von Selbsthilfe im Kopf

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
Bluterkrankungen
Bluthochdruck
Borderline-Syndrom
Borreliose
Burnout

C
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
Endometriose
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
Hochsensibilität
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
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
Sex- und Liebessucht
Sexuelle Identität/ Orientierung
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: Oktober 2018

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie sich beim Anblick unseres Titelbildes verwundert gefragt: So eine junge Frau – und das auf der Selbsthilfe-Zeitung?! Genau das ist das Thema dieser Ausgabe: Was denken junge Menschen über Selbsthilfe? Wie können wir diese Zielgruppe interessieren und gewinnen? Im Frühjahr 2018 haben wir das Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ gemeinsam mit jungen Engagierten aus der Selbsthilfe gestartet. Details dazu erfahren Sie im Artikel ab Seite 4.

Eine weitere Veränderung ist, dass wir Ende 2018 die Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle aufgrund geringer Nachfrage schließen. Wir danken den drei engagierten Beraterinnen und allen Kooperationspartner*innen für die wertvolle Zusammenarbeit. Was uns aber ganz wichtig ist: Selbstverständlich beraten wir weiterhin Betroffene, Angehörige und Profis zu allen Themen der Selbsthilfe, also auch zu Krebserkrankungen!

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gut durch die dunkle Jahreszeit kommen.

Und wir freuen uns auf den 36. Frankfurter Selbsthilfemarkt am 24. Mai 2019.

Herzlichst, für das Team des Selbsthilfe e.V.

Maren Kochbeck

Inhalt

4 Junge Selbsthilfe

10 Selbsthilfegruppen stellen sich vor

15 Frauen helfen Frauen e.V.

16 Selbsthilfe e.V.

18 Selbsthilfemarkt und MUF 2018

21 Selbsthilfegruppen, die neu entstehen

22 Selbsthilfegruppen von A bis Z

28 Lesetipp

29 Fragebogen Dr. Alinaghi

30 Veranstaltungen

Junge Menschen haben oft ein falsches Bild von Selbsthilfe im Kopf

von Eva Klös

Frankfurter Selbsthilfe-Kontaktstelle ruft das Projekt „Junge Selbsthilfe“ ins Leben

Schon seit einiger Zeit ist der Nachwuchsmangel ein drängendes Thema für viele Selbsthilfe-Initiativen. Es scheint, als hätten junge Menschen wenig Interesse daran, sich in einer Selbsthilfegruppe zu engagieren. Doch das Projekt „Junge Selbsthilfe“ in Frankfurt zeigt, dass es auch anders geht. Hier tauschen sich Menschen zwischen 18 und Mitte 30, die in unterschiedlichen Selbsthilfegruppen aktiv sind, aus. Zum einen untereinander, zum anderen mit den Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Ihr Ziel: gemeinsam neue, junge Konzepte und Aktivitäten zu entwickeln.

Ein geschützter Raum

Ein Montagabend kurz vor 20 Uhr. In der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Ostend drückt die Mitarbeiterin vom Spätdienst im Minutentakt auf den Türöffner. Was auffällt: Die Frauen und Männer, die an diesem Abend an dem Meeting der bilingualen „AA young people group – Junge Leute Gruppe der Anonymen Alkoholiker“ teilnehmen, sind im Durchschnitt wesentlich jünger und die Gruppe ist mit 20 bis 40 Personen mehr als doppelt so groß wie sonst in der Selbsthilfe-Kontaktstelle üblich.

Benni, 29 Jahre: „Ich komme seit März 2016 zu den AA young people-Treffen. Hier habe ich einen geschützten und vor allem anonymen Raum gefunden, um mich mit meinem Suchtproblem auseinanderzusetzen und mich auszutauschen. In der Gruppe habe ich auch zum ersten Mal einen von der Sucht Genesenen gesehen, der war von einem gesunden Menschen nicht zu unterscheiden, das hat mir Mut gemacht. Das Altersspektrum unserer Gruppe liegt zwischen 25 und 50 Jahren, denn anders als unser Name vermuten lässt, sind wir für alle Altersgruppen offen – von 17 bis 70 kann jeder zu uns kommen. Aber die Bezeichnung „young“ macht es gerade den Jüngeren einfacher, den Weg in die Gruppe zu finden, denn Suchtprobleme starten oft brutal früh. Das Wichtigste ist aber, dass man sich in der Gruppe wohlfühlt und eine gewisse Vielfalt an Menschen und deren Erfahrungen erleben kann.“

NAKOS-Studie zeigt negatives Image von Selbsthilfe bei Jüngeren

Was denken und wissen junge Menschen über Selbsthilfegruppen? Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) hat 2013 eine Studie durchgeführt und dabei rund 800 junge Erwachsene unter anderem zu ihrem Wissen über Selbsthilfe interviewt: Zwar war der Begriff „Selbsthilfe“ 95 Prozent der Befragten bekannt, jedoch verbanden rund 73 Prozent damit in erster Linie Alkohol- und Suchterkrankungen, mit großem Abstand folgten danach psychische Erkrankungen (zwölf Prozent), chronische Erkrankungen/Behinderung (neun Prozent) und soziale Themen (drei Prozent).

Die Umfrage zeigt darüber hinaus, dass junge Menschen größtenteils ein verzerrtes Bild von Selbsthilfe im Kopf haben. So glaubten viele der Befragten, dass eine Selbsthilfegruppe fachlich angeleitet oder die Teilnahme kostenpflichtig sei. Auch das generelle Image erscheint eher negativ: Selbsthilfe sei hauptsächlich etwas für ältere Menschen oder Schwerkranke und man sitze dort „jammernd im Stuhlkreis“ und erzähle sich gegenseitig von den schweren Krankheiten. Die Vermutung liegt nahe, dass dieses Bild von Selbsthilfe hauptsächlich durch Szenen aus Film und Fernsehen geprägt ist und nicht aus eigener Erfahrung.

Anteil der jungen Erwachsenen mit Depressionen steigt

Natürlich gibt es Krankheiten, die eher in späteren Lebensjahren auftreten, wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder bestimmte Krebserkrankungen. Genauso gibt es aber auch

belastende Situationen, mit denen auch vermehrt jüngere Menschen konfrontiert sind, zum Beispiel als Angehörige eines erkrankten Familienmitglieds oder als von sozialen Problemen oder einer psychischen Erkrankung Betroffene.

Wie der BARMER-Arztreport 2018 zeigt, leiden immer mehr junge Erwachsene unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken. Allein in den Jahren 2005 bis 2016 ist der Anteil der 18- bis 25-Jährigen mit psychischen Diagnosen um 38 Prozent und darunter bei Depressionen um 76 Prozent gestiegen.

„Gerade bei psychosozialen Themen kann die Selbsthilfe eine wertvolle Stütze sein", weiß Maren Kochbeck, Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Frankfurt, „etwa nach einer stationären Behandlung und/oder begleitend zur ambulanten Therapie. Trotzdem finden nur wenige junge Menschen den Weg in die Selbsthilfe – die Anzahl jüngerer Teilnehmer*innen ist deutlich niedriger, als zu erwarten wäre."

Junge Menschen in Frankfurt gezielt unterstützen

Die Kernpunkte beim Thema „Junge Menschen in der Selbsthilfe" sind also, das Konzept von Selbsthilfegruppen generell jungen Menschen bewusst zu machen, sie aufzuklären, ihre Vorurteile abzubauen und sie im nächsten Schritt für die aktive Gruppenarbeit zu gewinnen.

„Es war dringend an der Zeit, auch in Frankfurt junge Menschen in der Selbsthilfe gezielt anzusprechen und in ihrem Engagement zu unterstützen", sagt Maren Kochbeck. Die Kontaktstelle hat deshalb alle Selbsthilfegruppen in Frankfurt angeschrieben und nach jungen Teilnehmer*innen gefragt. „Unser Ergebnis deckt sich mit dem der bundesweiten Umfrage der NAKOS und Berichten aus anderen Kontaktstellen – in den meisten Gruppen gibt es keine oder nur wenige junge Menschen", fasst Kochbeck das Ergebnis zusammen. Um die Bedürfnisse und Wünsche in Bezug auf Selbsthilfe herauszufinden, lud die Selbsthilfe-Kontaktstelle junge Menschen, mit denen sie durch die Recherche im Kontakt stand, zu einem ersten Arbeitstreffen ein. „An diesem Abend haben wir viele tolle Ideen und Anregungen zusammengetragen", erzählt Kochbeck. „Zum Beispiel auf das Thema Selbsthilfe einmal mit einem ganz anderen Format aufmerksam zu machen und direkt dort hinzugehen, wo junge Menschen ihren Alltag verbringen: Eine eigene Poetry-Slam-Show (eine Art Dichterwettstreit mit musikalischer Begleitung) in einem Frankfurter Studierendencafé wurde auf die Beine gestellt."

Lasst uns über Sorgen und Träume sprechen. Und dichten. Und zuhören.

Die „Poetry-Slam-Show – Träumerliga Vol. 1" im Juni war ein voller Erfolg. Bekannte junge Künstlerinnen und Künstler standen auf der Bühne des gemütlichen Cafés und eine junge Frau aus der Stotterer-Selbsthilfe trug sogar spontan einen sehr berührenden eigenen Text vor. Auch das Vorhaben, junge Menschen über das Thema Selbsthilfe zu informieren gelang – ein kleiner Infostand am Rand des Poetry-Slams zog viele Interessierte an, sie nahmen Flyer mit und kamen mit den Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle ins Gespräch. Aber auch hier wurde deutlich: Den meisten jungen Leuten ist zwar der Begriff „Selbsthilfe" bekannt; aber das, was tatsächlich in den Gruppen passiert, nämlich ein Austausch auf Augenhöhe ohne professionelle Leitung, ein Ankommen und sich angenommen Fühlen unter Menschen, die das gleiche Anliegen teilen, war vielen ebenso wenig klar wie die Fülle an Themen, zu denen es in Frankfurt Selbsthilfegruppen gibt.

Besonders junge Menschen brauchen viel Mut, um in eine Selbsthilfegruppe zu gehen

Neben dem fehlenden Wissen über das vielfältige Angebot an Selbsthilfegruppen erleben junge Menschen es oft als Hürde, sich an eine Gruppe zu wenden. Es kostet immer Mut und ein Stück weit Überwindung, den Schritt in eine bestehende Gruppe zu wagen. Das, was die Menschen in Selbsthilfegruppen verbindet, ist die Erkrankung beziehungsweise das soziale Problem, das allen gemeinsam ist und der Austausch über den Umgang jedes Einzelnen damit. Und genau hier zeigen sich Unterschiede in den Erfahrungen, Fragen, Sorgen, Wünschen, Ängsten, Krisen und Träumen von Jüngeren und Älteren. Die besondere Herausforderung für junge Menschen ist es, sich ihrem Thema in der ohnehin von Unsicherheiten und Umbrüchen geprägten Phase des jungen Erwachsenenalters zu stellen, neben der Abnabelung vom Elternhaus, dem Beginn von Ausbildung/Studium, dem Aufbau einer Partnerschaft/Familie. Der wohltuende Austausch unter Gleichen ist zumindest erschwert, wenn die meisten Gruppenmitglieder dann auch noch 20 bis 50 Jahre älter sind.

„Ich wollte hören, wie ich gut mit meiner Erkrankung leben kann“

Diese Erfahrung machte auch Simon. Im Alter von 25 Jahren wurde bei ihm eine chronische Darmerkrankung diagnostiziert. Nach dem Hinweis seines Arztes und nach Recherche im Internet wagte er den Schritt, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. „Ich hatte die Hoffnung, dass ich dort Leute treffe, bei denen ich Akzeptanz und Verständnis für meine Situation erfahre. Meine Freunde waren auf dem Weg in einen neuen Lebensabschnitt, steckten mitten im Studium, gingen auf Partys und Festivals, lernten neue Leute kennen. Für mich war das in akuten Phasen unmöglich. Ich wusste einerseits nicht, wie ich das Thema bei ihnen überhaupt offen ansprechen sollte und habe auch die Erfahrung gemacht, dass, wenn ich es tat, oft das Verständnis für eine einschränkende Erkrankung fehlte.“ Doch Simon ging nur ein einziges Mal in die Selbsthilfegruppe. „Die Gruppenteilnehmer waren alle im Schnitt circa 20 Jahre älter als ich. Zwar half mir der Abend bei einzelnen Fragen durchaus weiter. Aber so kurz nach der Diagnose war ich überfordert von den Schilderungen der Menschen, die schon einen langen Leidensweg hinter sich hatten. Die Fokussierung auf die Krankheit hat mich abgehalten, zu weiteren Treffen zu gehen. Ich wollte nicht hören, wie mein Leben durch die Krankheit bestimmt wird, sondern, wie ich gut mit meiner Krankheit leben kann.“

Den Weg in eine passende Gruppe trotzdem nicht zu schnell abzubrechen – dazu rät die 33-jährige Steffi: „Wegen meiner Depression bin ich dieses Jahr zum ersten Mal in eine Selbsthilfegruppe gegangen. Ich hoffte, offen über meine Probleme reden zu können und Tipps zu bekommen, wie ich aus einer depressiven Phase herauskommen kann. Leider kam es mir so vor, als ob alle nur über ihr eigenes Leid sprechen wollten und sehr festgefahren waren. Bis auf eine Frau waren alle in der Gruppe mindestens zehn Jahre älter als ich. Deren Erfahrungen waren ganz anders, die haben sich mit ganz anderen Dingen beschäftigt. Mir hat auch die Spontaneität gefehlt, außerhalb der Gruppe etwas zu unternehmen. Aktuell gehe ich nicht mehr in diese Gruppe. Aber wegen eines anderen Themas habe ich eine Selbsthilfegruppe gefunden, die zwar vom Alter her gemischt ist, sich aber speziell an Frauen richtet. Hier habe ich das Gefühl, dass alle ähnliche Erfahrungen – gerade in Bezug auf Männer und Beziehungen – gemacht haben, und sich gegenseitig toll unterstützen. Außerdem bin ich in der neuen Gruppe ‚Junge Menschen in Krisenzeiten‘ und in der Arbeitsgruppe zum Projekt ‚Junge Selbsthilfe‘.“

Arbeitszeiten sind flexibler, die Mobilität ist größer

Sowohl der Bedarf als auch das Interesse junger Menschen am Thema Selbsthilfe bestehen also, aber der Weg in eine für sie passende Gruppe kann schwieriger sein als für Ältere. Selbst wenn das Wissen um die Existenz und den Nutzen einer Selbsthilfegruppe vorhanden ist, erschwert oftmals die veränderte Lebensrealität der heute 18- bis 35-Jährigen den Schritt in eine Gruppe. Arbeitszeiten sind flexibler als noch vor 20 Jahren, viele Jobs bergen eine hohe Anforderung an die Mobilität der Beschäftigten, so dass für junge Menschen die Hürde recht hoch erscheint, regelmäßig an einer Gruppe teilzunehmen oder sogar Verpflichtungen zu übernehmen, wie als Kontaktperson zu fungieren oder die Mietkasse zu verwalten.

Diese Erfahrung machten auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Frankfurter Selbsthilfe-Kontaktstelle: Die Gruppen „Junge Menschen mit Depressionen“ beziehungsweise „Junge Erwachsene in Krisenzeiten“ wurden seit 2010 sechs Mal neu gegründet. Es kamen jeweils zu Beginn viele Teilnehmer*innen, aber innerhalb von drei bis 15 Monaten wurde die Gruppe immer kleiner und löste sich dann ganz auf. Häufig war es zu schwierig, in der Gruppe eine Person zu finden, die bereit war, Verantwortung für die Koordination der Treffen zu übernehmen. Es wurde auch als sehr frustrierend erlebt, zum Teil mehrere Male der/die einzige Teilnehmer*in zu sein.

„Beim aktuellen Neustart der Gruppe ‚Junge Menschen in Krisenzeiten‘ wollen wir diese in der Anfangsphase engmaschiger unterstützen. Ziel ist, dass die jungen Menschen die Gruppe so selbstständig wie möglich und nach ihren Vorstellungen und Wünschen gestalten“, berichtet Maren Kochbeck. Die Gruppe trifft sich 14-tägig und wird derzeit von Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle begleitet. Das Besondere der Gruppe: Sie ist themenübergreifend und jede und jeder zwischen 18 und 35 Jahren in einer schwierigen Lebensphase ist herzlich willkommen. „Es ist toll zu sehen, dass eine Gruppe junger Menschen, die ganz unterschiedliche Themen oder Erkrankungen mitbringen, so viele Gemeinsamkeiten haben, über die sie sprechen können und wollen. Soziale Ängste oder schwierige Situationen mit Eltern oder Freunden kennen

die meisten, egal ob die Grundthematik Autismus, Sucht, Depression oder Stottern heißt."

Neue Wege gehen

Die Arbeitsgruppe „Junge Selbsthilfe" initiierte aber nicht nur die neue Selbsthilfegruppe und den Poetry-Slam. Als Austauschplattform, um gemeinsam neue Ideen zu entwickeln wie junge Menschen für die Selbsthilfe gewonnen werden können, war sich die Gruppe einig: Ein offenes Selbsthilfe-Café wäre klasse. Geplant ist, einmal im Monat einen offenen Treffpunkt für Interessierte zwischen 18 und Mitte 30 anzubieten. Sie können einfach mal reinschnuppern und finden auch Vernetzungs- und Austauschmöglichkeiten, wenn sie bereits in der Selbsthilfe aktiv sind (kommende Termine siehe Seite 9).

In der Arbeitsgruppe „Junge Selbsthilfe" trifft man auch Philip, der sich, seit er 23 ist, in der Stotterer-Selbsthilfe engagiert. „Unser Bundesverband, der BVSS, hat 2012 unter dem Namen „Flow" Gruppen ins Leben gerufen, die Stotterer zwischen 16 und 29 Jahren ansprechen sollen. Denn besonders in jungen Jahren, in der Schule und später dann während der Ausbildungs- oder Jobsuche ist das Stottern prägend. Seit zwei Jahren gibt es auch in Frankfurt eine Flow-Gruppe. Da es zu Beginn etwas schleppend anlief, hatten wir die Idee, die Flow-Gruppe mit der bestehenden Stotterer-Selbsthilfegruppe zusammenzuschließen. Beide Gruppen treffen sich jetzt zur gleichen Zeit am selben Ort, zusätzlich ist ein zweiter Raum angemietet, in den sich die jungen Teilnehmenden zurückziehen können, wenn es um Themen geht, die Ältere nicht so sehr interessieren oder betreffen, wie etwa Workshops zu Bewerbungsgesprächen. Auch der Wunsch, etwas außerhalb der Gruppe zu unternehmen, ist bei den Jüngeren stärker, sie nehmen das auch in Angriff. So sind wir zum Beispiel gemeinsam zum Poetry-Slam gegangen, bei dem eine junge Frau aus unserer Gruppe mitgemacht hat – dafür lassen wir dann das normale Treffen ausfallen."

Wie „Flow" wählen einige Gruppen bewusst einen moderneren, jüngeren Namen oder auch die Bezeichnung „Stammtisch" als Alternative zum klassischen Begriff „Selbsthilfegruppe". Auf dem bundesweiten Portal für junge Selbsthilfe www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de finden sich unter den rund 800 eingetragenen Gruppen beispielsweise die „Absoluten Beginner" (Menschen ohne Beziehungserfahrung), „Die Chaoten" (eine Jugendgruppe Behinderter und ihrer Freunde), „Kleiner Prinz" (Halbwaisen), „Nirwana" (Sucht), die „Soulsister" (postpartale Depression) oder auch der „Erwachsene Geschwister-Stammtisch" (Geschwister von Menschen mit Behinderung).

„Es ist genial zu sehen, wie kreativ die jungen Menschen sind", sagt Maren Kochbeck. „So können Berührungsängste, die manche mit dem Thema Selbsthilfe noch haben, abgebaut und ein frisches, positives Image geschaffen werden. Gleichzeitig finde ich es aber wichtig, dass in der Selbstdefinition der Gruppe die Idee der Selbsthilfe nicht verloren geht. Denn das ist ja genau der Wert – ohne professionelle Hilfe Kraft aus dem Austausch in der Gruppe zu schöpfen – und das trifft auf alle Gruppen zu, egal wie jung oder alt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind."

Das Projekt „Junge Selbsthilfe" in Frankfurt ist also keine Konkurrenz oder gar eine generelle Absage an altersgemischte Gruppen, sondern eine Chance, auf der einen Seite jungen Menschen den Zugang zu Selbsthilfegruppen zu erleichtern und gleichzeitig die Interessen und Wünsche der jungen Menschen in die Gruppen als auch in die Kontaktstelle zu tragen.

*Anm. d. Red.: Alle Namen von Teilnehmer*innen aus Selbsthilfegruppen wurden geändert.*

Literatur

BARMER (Hg.): Arztreport 2018 – Schriftreihe zur Gesundheitsanalyse. Berlin 2018

NAKOS (Hg.): Konzepte und Praxis 9. Neue Wege gehen – Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern (2016). Berlin 2016

Im Artikel vorgestellte Selbsthilfegruppen

AA young people group – Junge Leute Gruppe der Anonymen Alkoholiker
Meeting auf Deutsch und Englisch
Montags, 20.30 Uhr und freitags, 20.00 Uhr,
Frauenmeeting: jeden letzten Sonntag im Monat, 18.00 Uhr,
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Sonnemannstraße 3.
info@young-people.group
www.young-people.group

Flow – Sprechgruppe Frankfurt
Erster und dritter Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr,
AIDS-Hilfe, Friedberger Anlage 24, 60316 Frankfurt.
frankfurt@flow-sprechgruppe.de
www.flow-sprechgruppe.de

Junge Menschen in Krisenzeiten
14-tägig, montags, 20.00 Uhr,
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Sonnemannstraße 3.
Infos: jung@selbsthilfe-frankfurt.net

Veranstaltungen der „Jungen Selbsthilfe Frankfurt“

Kaffee „Plauderkreisel“

Du hast Lust Dich auszutauschen und neue Menschen kennenzulernen? Du bist bereits in einer Selbsthilfegruppe oder überlegst in eine zu gehen? Und Du bist zwischen 18 und Mitte 30? Dann ist unser offener „Plauderkreisel“ genau das Richtige für Dich!

Einmal im Monat gibt es in den Räumen der „Cocina Argentina“ ein Treffen, um über Erfahrungen in der Selbsthilfe, aktuelle Sorgen und Wünsche zu sprechen, oder einfach mit netten Leuten ins Gespräch zu kommen.

Ob brunchen oder gemeinsam backen – wir haben viele Ideen und freuen uns auf neue Gesichter und altbekannte Mitstreiter*innen.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung nicht notwendig. Einfach vorbeikommen und dabei sein!

18. November 2018, 11.00 bis 14.00 Uhr – Brunch
16. Dezember 2018, 13.00 bis 16.00 Uhr – Adventskaffee

20. Januar 2019 • 17. Februar 2019 • 17. März 2019

Details zu den jeweiligen Terminen findest Du unter www.selbsthilfe-frankfurt.net/news

Cocina Argentina
Sonnemannstraße 5
60314 Frankfurt am Main

Textschmiede für Lautsprecher!

Poetry-Slam-Workshop für junge Menschen am 09. März 2019, 10.00 bis 14.00 Uhr
Poetry Slam ist Literatur fürs Rampenlicht. Es knistert, rauscht und braust, wenn Slammer*innen ihre selbstgeschriebenen Texte vortragen.

Du (18 – 35 Jahre) willst selbst schreiben und suchst nach dem richtigen Kniff? Du bastelst an Zeilen und liebst es zu reimen? Oder Du hast was zu sagen und verschaffst Dir Gehör?

In Workshops mit Profi-Slammer Finn Holitzka (23, Offenbach) werden Verse geschmiedet und der Bühnenvortrag trainiert – egal ob Kurzgeschichte, Rap, politische Rede oder Gedicht.

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Anmeldung bis zum 17. Februar erforderlich unter service@selbsthilfe-frankfurt.net

Träumerliga Vol. 4 – Poetry-Slam-Show

Samstag, 09. März 2019, 19.00 Uhr
Lasst uns über Sorgen und Träume sprechen. Und dichten. Und zuhören. Poetry-Slammer*innen zeigen, wie Selbsthilfe helfen kann.

Bereits zum vierten Mal greifen junge Bühnenpoet*innen unter Moderation des hessischen Poetry-Slam-Meisters Finn Holitzka diese und andere Themen auf und laden dazu ein, über das Leben nachzudenken.

Wie vom Poetry Slam gewohnt, wird es nie eintönig: Die Texte sind nicht nur poetisch-kontemplativ, sondern auch sprühend witzig.

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

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Al-Anon-Selbsthilfegruppen

Al-Anon bietet Hilfe für Angehörige von Alkoholkranken – vor 50 Jahren gründete sich die erste Gruppe in Frankfurt.

Im Dezember 1968 haben sich einige Ehefrauen und Angehörige von Alkoholiker*innen in einer Kirchengemeinde am Frankfurter Römerberg zusammengetan, um sich gegenseitig zu unterstützen und mit dem Alkoholismus eines Angehörigen besser umgehen zu lernen. So kam das erste „Meeting" der neu gegründeten Al-Anon-Gruppe in Frankfurt zustande. Es war die erste derartige Gruppe in Frankfurt, der aber im Laufe der Zeit weitere folgen sollten.

Bei den Al-Anon (engl. Alcoholics Anonymous Family Groups) Selbsthilfegruppen stehen die Angehörigen, also die Verwandten sowie die Ehe- bzw. Lebenspartner und Freunde von Alkoholikern im Fokus. Hier können sie für sich selbst Hilfe finden und sich gegenseitig unterstützen. Denn Alkoholismus betrifft nicht nur den Süchtigen, sondern zieht meist das ganze soziale Umfeld in Mitleidenschaft.

Als Folge leiden viele Angehörige unter psychosomatischen, aber auch körperlichen Erkrankungen. Durch Verdrängen und Verleugnen wird versucht, dem noch immer bestehenden gesellschaftlichen Stigma des Alkoholismus zu entkommen, obwohl dieser von der WHO seit langem als Krankheit anerkannt ist.

Daher ist die Anonymität der Teilnehmer ein wichtiges Merkmal dieser Selbsthilfegruppen – niemand wird nach Familiennamen oder Adresse gefragt. In den Al-Anon-Gruppen lernen die Angehörigen allmählich, besser mit sich selbst und ihrer Lebenssituation umzugehen. So können sie mit der Zeit ihre Lebensumstände und ihre Beziehungen verbessern, wodurch wieder mehr Lebensqualität entsteht.

Heute gibt es circa 600 Al-Anon-Selbsthilfegruppen in Deutschland. Amerikanische Soldaten brachten nach dem Zweiten Weltkrieg sowohl die Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker, als auch die Idee regelmäßiger Gruppentreffen speziell für deren Angehörige zu uns. Die Al-Anon-Familiengruppen sind eine eigenständige Gemeinschaft mit eigenen Strukturen, aber sie arbeiten auch oft mit den Anonymen Alkoholikern zusammen.

Jetzt im Dezember 2018 feiert diese Al-Anon-Gruppe Frankfurt Römerberg ihr 50-jähriges Jubiläum. Die Gruppe trifft sich immer freitags, 19.30 Uhr in den Räumen der Paulsgemeinde, Saalgasse 17, 60311 Frankfurt.

Kontakt
www.al-anon.de

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V.

Wir verstehen, was die anderen sagen, weil wir ähnliche Erfahrungen machen.

Die Selbsthilfevereinigung Wolfgang Rosenthal Gesellschaft ist ein gemeinnütziger Verein, der 1981 von Eltern betroffener Kinder mit Lippen-Gaumen-Fehlbildung gegründet wurde. Nach wissenschaftlichen Angaben kommt bei ca. 500 Neugeborenen jeweils ein Kind mit einer Spaltfehlbildung zur Welt. Neben Lippe, Kiefer, Gaumen können die Nase, das Segel und der Vomer betroffen sein.

Die regionale Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen, ihren Angehörigen und Freunden sowie Eltern von betroffenen Kindern Gelegenheit, sich in ungezwungenem Rahmen zu treffen. Wir tauschen Erfahrungen aus und informieren und unterstützen uns in unserer jeweiligen Lebenssituation. Themen, die uns beschäftigen: medizinische Möglichkeiten, Zahnersatz, rechtliche Situation, gesellschaftliche Anerkennung, aber auch einfache Alltagsthemen.

Eines unserer wesentlichen Anliegen ist die Aufklärung der Öffentlichkeit. Dazu gehört z.B. der Abbau von Vorurteilen und nicht zuletzt die Etablierung von sachbezogenen, nicht diskriminierenden Begriffen wie Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Segelspalte. Mit diesem Ziel beteiligen wir uns am jährlichen Selbsthilfemarkt in Frankfurt und Offenbach.

Unsere Treffen finden am 1. Samstag des Monats von 16.00 bis 18.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt statt. Wir freuen uns über neue Gesichter.

Kontakt
Doris Breidenbach, 0 69.95 15 96 86
Walter Matheis, 01 60.8 43 69 50
Matheis@em.uni-frankfurt.de
www.Lkg-selbsthilfe.de

Verein ZEIT.PUNKT Schwanheim-Goldstein

Wir tauschen Dienstleistung gegen Zeit – eine Viertelstunde gegen einen Punkt.

Der Verein ZEIT.PUNKT wurde 1998 gegründet und ist eine Tauschinitiative in Schwanheim/Goldstein und Umgebung. Der Verein bietet seinen Mitgliedern im Rahmen der Nachbarschaftshilfe ein Forum um Fähigkeiten, Fachwissen, Leistungen, Hobbys und ähnliche Angebote ohne Geld zu tauschen. Dabei wird die aufgewendete Zeit gegen Punkte verrechnet. Das Tauschen von Zeit macht somit jede Tätigkeit gleichwertig.

Und so funktioniert ZeitTausch:
Frau K. hütet 2 Stunden lang die Kinder von Frau Z. und bekommt dafür 8 Punkte gutgeschrieben. Dafür oder für einen Teil der 8 Punkte, kann Frau K. sich von Herrn B. während ihres Urlaubs den Briefkasten leeren lassen. Mit den erlangten Punkten kann Herr B. sich von Herrn M. den Rasen mähen lassen und dieser sammelt seine fürs Rasenmähen verdienten Punkte erstmal an, denn er kann später Hilfe für sein geplantes Fest gut gebrauchen.

Die Freude am Austausch von eigenen Leistungen und wechselseitiger Unterstützung steht für die Mitglieder im Mittelpunkt. Die Möglichkeit, dabei Menschen kennen zu lernen und sich wertschätzend zu begegnen, sind wesentliche Ziele des Vereins. So entsteht ein Netzwerk von Personen aus diversen Fachgebieten mit verschiedenen Fähigkeiten und Stärken.

Die Mitglieder des Vereins treffen sich derzeit am 2. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr in einer Schwanheimer Gaststätte (genauen Ort bitte erfragen) zum Austausch von Erfahrungen, Absprache von Hilfeleistungen und geselligem Beisammensein. Auch Freizeitaktivitäten wie Ausflüge und Besichtigungen werden gemeinsam unternommen.

Kontakt
zeitpunkt.schwanheim@online.de

JuPark Südhessen

Diagnose Parkinson – was nun? An dieser Frage setzt die Selbsthilfegruppe an.

JuPark steht für jung an Parkinson erkrankt. Die Betroffenen der Gruppe sind im Alter von Anfang 40 bis Mitte 70, haben die Diagnose teils erst kürzlich oder auch bereits vor über 20 Jahren erhalten. Die Treffen, an denen auch Angehörige teilnehmen, finden einmal monatlich in Sulzbach statt. Sie dienen dem Erfahrungsaustausch: Umgang mit Medikamenten, Krankheits-Symptomen, Bewältigung von Alltagssituationen und vielem mehr.

Es werden auch Vorträge wie z.B. zum Thema Vorsorge- und Patientenverfügung, Wechselwirkungen von Medikamenten oder auch aktuelle Informationen zum Behindertenrecht angeboten, selbst Singen als Therapie hat seinen Platz. Darüber hinaus möchte die Gruppe Mittel und Wege finden, die Erkrankung zu akzeptieren, mit ihr zu leben und den Alltag weiterhin interessant und lebenswert zu gestalten. So wurde etwa nach einem Wochenendworkshop der „Neurowerkstatt" in Pfungstadt die Aktion „Bewegte Selbsthilfegruppe" ins Leben gerufen.

Eingebunden in die monatlichen Treffen wird sich sportlich betätigt und vernetzt, über eine Treffpunktbörse werden außer der Reihe Termine z.B. zum Lauftreff vereinbart. Gemeinschaft wird großgeschrieben, auch gemeinsame Wochenendausflüge, um sich mit Gruppen aus anderen Regionen zu treffen, finden statt.

Kontakt
Gisela Steinert, 0 61 96.9 52 91 83
www.jupark-suedhessen.de

Trans* Rhein-Main

Austausch und Unterstützung für transidente Menschen

Wir sind derzeit eine Selbsthilfegruppe von etwa 6 Personen, im Alter von 20 bis 50 und treffen uns zweiwöchentlich in einer lockeren Gesprächsrunde, in der wir uns über die Aufs und Abs unserer jeweiligen Trans-Wege austauschen. Gerne nehmen wir uns dabei Zeit, über individuelle Themen ausführlich zu sprechen.

Wir bieten eine Anlaufstelle für alle transidenten Menschen, die das Gespräch mit anderen suchen. Bei uns sind deshalb Transfrauen (Mann-zu-Frau), Transmänner (Frau-zu-Mann) und nicht binäre Transpersonen willkommen, unabhängig von Alter, Herkunft, Orientierung oder Stand der Transition. Unser Ziel ist es, uns gegenseitig auf unseren individuellen Wegen zu begleiten und zu unterstützen. Die Themen (unter anderem Coming-Out und Passing, Namens- und Personenstandsänderung, Familie und Partnerschaft, Hormontherapie und Operationen...) richten sich nach den jeweiligen Bedürfnissen der Anwesenden.

Wenn du dich davon angesprochen fühlst, dann melde dich, wir freuen uns. Auf unserer Webseite findest du Termine und Ankündigungen sowie ein Kontaktformular. Unsere Treffen finden 14-tägig, montags in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt statt.

Kontakt
Frau Koch
Info@trans-rm-shg.de
www.trans-rm-shg.de

Trans* Rhein-Main
Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch kranker Menschen

Psychische Erkrankungen bringen nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für ihre Familien große Belastungen mit sich.

In unserer Angehörigengruppe finden Sie Menschen, die Ihnen Verständnis entgegenbringen und den Rücken stärken, weil sie sich aus eigener Betroffenheit in Ihre Lage hineinversetzen können. Außerdem bekommen Sie Informationen, die für Sie vielleicht nützlich sein können.

Noch immer werden psychisch erkrankte Menschen und ihre Familien gegenüber körperlich Erkrankten benachteiligt. Das liegt unter anderem daran, dass sich viele nicht trauen, über die Krankheit und ihre Probleme zu reden und die erforderlichen Hilfen zu verlangen. Deshalb ist es wichtig, dass sich Familien von psychisch Kranken zusammenschließen. Wir wollen von den professionellen Helfern und den Verantwortlichen in Politik und Gesellschaft ernst genommen werden. Das können wir als Selbsthilfegruppe besser erreichen als eine Einzelperson, deshalb kooperieren wir mit dem Landesverband Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Die Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch kranker Menschen in Frankfurt will Ansprechpartner für Rat suchende Menschen sein, Erfahrungsaustausch ermöglichen und Informationen vermitteln. Die Selbsthilfegruppe besteht schon seit 30 Jahren.

Offenes Treffen für Angehörige:
Letzter Freitag im Monat von 18.00 – 20.00 Uhr,
Frankfurter Werkgemeinschaft, Kurt-Schumacher-Straße 43,
2. St., 60313 Frankfurt am Main.
Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Telefonberatung: 0 69.94 94 76 77 67
Letzter Freitag im Monat von 17.00 – 18.00 Uhr
(auch Einzelgespräche nach Voranmeldung sind in dieser Zeit möglich)

Kontakt
angehoerige@googlemail.com
www.angehoerige-frankfurt.de

Selbsthilfegruppe Aphasiker*innen Frankfurt

Mehr als 100.000 Aphasiker*innen leben in Deutschland: Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

In der Frankfurter Kleingartenanlage KGV in Eckenheim gibt es seit April 2018 einen Garten, der sich auf den ersten Blick nicht von den anderen Gärten unterscheidet. Aber die bunt zusammengewürfelte Gruppe ist keine herkömmliche Laubenpieper-Gruppe, die sich zum Klönen trifft. Denn die Leute hier gehören zu einer Aphasie-Selbsthilfegruppe des Hessischen Landesverbands für die Rehabilitation der Aphasiker e.V.

Aphasie (griechisch: „Sprachlosigkeit“) ist meistens eine erworbene Behinderung, z.B. nach einem Schlaganfall. Aphasiker*innen können manchmal nur mühsam, manchmal gar nicht sprechen oder sie haben Mühe mit dem auditiven Sprachverstehen. Andere haben Probleme beim Schreiben und/oder Lesen. Es ist für sie und auch ihre Angehörigen sehr schwierig, eine herkömmliche Kommunikation mit Worten zu pflegen!

Wenn Betroffene im „Aphasiker-Garten“ zusammenkommen, dann ringen sie oft um Worte. Zu den sprachlichen Einschränkungen kommen bei vielen körperliche Behinderungen hinzu – Lähmung der rechten Körperseite (Arm und Bein), manche Aphasiker*innen sind vom Rollstuhl abhängig. Das regelmäßige gemeinsame Kochen der Selbsthilfegruppe wird dann auch zu einer praktischen Herausforderung – mit nur einer gesunden Hand! An diesem Freitagabend sitzen 14 Aphasiker*innen im Garten und stellen sich dieser Aufgabe.

Zusätzlich ist der Garten an drei Nachmittagen wöchentlich für alle Aphasiker*innen geöffnet, die sich treffen und austauschen wollen. Aphasiker-Garten und Selbsthilfegruppe werden neuerdings ergänzt durch eine Beratungsmöglichkeit für Betroffene und Angehörige, die eine Projektgruppe des Landesverbands organisiert.

Jochen Redecker als Betroffener und eine Sprachtherapeutin aus der Projektgruppe führen die Beratungen als Tandem durch. Langfristiges Ziel der Projektgruppe ist die Schaffung eines „Aphasie-Zentrums Frankfurt/Rhein-Main“, durch das Betroffene und Angehörige mannigfache Unterstützung erfahren könnten. Obwohl es bis dahin noch ein weiter Weg ist: Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt und der ist inzwischen gemacht!

Kontakt
Joachim Redecker, 0 15 77.7 20 63 72
joachim.redecker@kgv-eckenheim.de
www.hessenaphasie.de

Portrait einer Einrichtung

Frauen helfen Frauen e.V. – Autonomes Frauenhaus und Beratungs- und Interventionsstelle

Unser Ziel ist es, die Schutz- und Unterstützungsmöglichkeiten für misshandelte Frauen und ihre Kinder zu verbessern.

Der gemeinnützige Verein Frauen helfen Frauen e.V. unterstützt und berät in Frankfurt seit 1976 Frauen und ihre Kinder, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Das Private ist politisch, lautete der Leitspruch der Gründerinnen. Häusliche Gewalt ist keine Familienangelegenheit, sondern eine Straftat. Der Verein bietet mit zwei sozialen Einrichtungen Schutz, vorübergehende Unterkunft und Beratung.

Gewalt gegen Frauen
Häusliche Gewalt gegenüber Frauen reicht von psychischer und ökonomischer Gewalt über sexualisierte bis hin zu körperlicher Gewalt. Auch Stalking durch den (Ex-)Partner und Zwangsverheiratung gehören dazu. Betroffene Frauen haben häufig jahrelang mit den Folgen zu kämpfen. Auf Kinder wirkt sich die Gewalt gegen die Mutter so aus, als würden sie selbst misshandelt.

Die Beratungs- und Interventionsstelle
Die Beratungs- und Interventionsstelle des Vereins bietet kostenlose Beratung zu festen Terminen an. Gewaltbetroffene Frauen bekommen Informationen zu ihren Rechten, z.B. Gewaltschutzgesetz und Sorgerecht, sowie zu Fragen der Existenzsicherung. Sie können sich emotional entlasten und ambivalente Gefühle und Befürchtungen hinsichtlich einer Trennung besprechen. Für Frauen, die die Beratungsstelle nicht persönlich aufsuchen wollen oder können, bietet Frauen helfen Frauen e.V. Online-Beratung an, anonym und kostenfrei über unsere Homepage.

Zweiwöchentlich findet eine von einer Beraterin begleitete Selbsthilfegruppe statt. Die Teilnehmerinnen unterstützen sich emotional und profitieren von den ausgetauschten Erfahrungen. Sie finden Ideen für Wege aus der Gewalt und erkennen, welche Fortschritte sie gemacht haben. „Sich gegenseitig zu helfen, tut gut.“, sagen viele Teilnehmerinnen. Interessierte Frauen können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Das Autonome Frauenhaus
Entscheidet sich eine Frau, ihren gewalttätigen Partner zu verlassen, oder kommt es zu einem Polizeieinsatz wegen häuslicher Gewalt, kann sie im Frauenhaus des Vereins für eine begrenzte Zeit Zuflucht suchen. Es stehen 60 Plätze für Frauen und ihre Kinder zur Verfügung. Jede Bewohnerin hat ein eigenes Zimmer – Küche, Bad, Wohn- und Kinderzimmer werden teilweise gemeinsam genutzt. Die Beraterinnen vor Ort unterstützen die Frauen bei der Entwicklung neuer Lebensperspektiven durch psychosoziale und existenzsichernde Beratung. Für die Kinder werden Kindergruppen angeboten, die Sozialpädagoginnen haben ihren individuellen Unterstützungsbedarf im Blick.

Kontakt
0 69.48 98 65 51 Beratungs- und Interventionsstelle
0 61 01.4 83 11 Autonomes Frauenhaus
info@frauenhaus-ffm.de
www.frauenhaus-ffm.de

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 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
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

Frankfurt am Main – Sitz des Gesunde Städte-Sekretariats der Bundesrepublik

In 2019 feiert das Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland sein 30-jähriges Jubiläum. 81 Städte und Kreise mit insgesamt über 20 Millionen Einwohner*innen sind darin aktuell zusammengeschlossen. Seit 2015 ist das Gesunde Städte-Sekretariat in Frankfurt am Main angesiedelt. Dr. Hans Wolter und Marion Wolf im Gesundheitsamt und Reiner Stock beim Selbsthilfe e.V. teilen sich die Arbeit in der „Schaltzentrale“ des Netzwerkes.

Die „Gesunde Stadt“ soll die Möglichkeit bieten, gesund aufzuwachsen, zu arbeiten und alt zu werden. Im Mittelpunkt der Netzwerkarbeit steht der Austausch darüber, wie das am besten organisiert werden kann. Jährlich finden Fachveranstaltungen statt, die 2018 in Kassel und Marburg mit jeweils bis zu 200 Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland ausgerichtet wurden. In Kassel ging es um die bisherigen Erfahrungen mit dem Bundesgesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention von 2015. In Marburg stand der Austausch über die Beteiligung der Bürger*innen an allen gesundheitsförderlichen Aktionen und Maßnahmen im Mittelpunkt.

Das Sekretariat bereitet die Sitzungen des Sprecher*innenrates vor, der von den Mitgliedskommunen alle drei Jahre gewählt wird. Das Besondere: Ihm gehören paritätisch jeweils fünf Vertreter*innen der Kommunalverwaltungen und der Selbsthilfegruppen und Gesundheitsinitiativen an.

In den „Gesunde Städte-Nachrichten“, die einmal im Jahr erscheinen, werden gute Beispiele für Aktivitäten und Strukturen aus den einzelnen Mitgliedskommunen dargestellt. Auch erfolgt eine Veröffentlichung auf der Homepage www.gesunde-staedte-netzwerk.de.

Das Sekretariat gibt Impulse für die kommunale Gesundheitsförderung und wird deutschlandweit eingeladen, um an Sitzungen von Gremien teilzunehmen, beispielsweise des Deutschen Städtetages, von Parlamentsfraktionen, der Bundesministerien sowie von Einrichtungen der Bundesländer zur Gesundheitsförderung. Auch bei wissenschaftlichen Kongressen und Weiterbildungsveranstaltungen möchte man gerne von den Erfahrungen der Gesunden Städte in Deutschland lernen.

Kontakt
Sekretariat des Gesunde Städte-Netzwerks der Bundesrepublik Deutschland

Bundesweiter Koordinator:
Dr. Hans Wolter, 0 69.2 12-3 77 98
gesunde.staedte-sekretariat@stadt-frankfurt.de

Vertretung der Gesundheits- und Selbsthilfeinitiativen:
Reiner Stock, 0 69.20 32 72 93
reiner.stock@selbsthilfe-frankfurt.net

Gesunde Städte-Netzwerk
der Bundesrepublik Deutschland

Rückblick Markt

Heiß… aber schön

35. Frankfurter Selbsthilfemarkt im Südbahnhof

08. Juni 2018 – ein wichtiger Tag für den Selbsthilfe e.V., denn es fand der 35. Frankfurter Selbsthilfemarkt statt. Für uns begann das Ereignis allerdings mit nervösen Vorbereitungen und mehr Schweiß, als wir es gewohnt sind. Der Juni 2018 war ungewöhnlich heiß und dies betraf auch den Tag unseres Marktes. Außerdem kreisten in unseren Köpfen viele Fragen: Klappt alles wie wir es uns erhoffen? Ist es zu heiß? Finden uns die Leute überhaupt? Das war dieses Jahr eine relevante Frage, denn zum ersten Mal fand der Selbsthilfemarkt im Saalbau Südbahnhof statt. Wir waren jedoch gut vorbereitet. Auf dem Römerberg, dem früheren Veranstaltungsort, lotste eine Mitarbeiterin unsere Gäste in die richtige Richtung.

Nachdem die pinken Luftballons aufgehängt, die Tische beschriftet und mit einem Programm ausgestattet waren, konnte es um 11.00 Uhr losgehen. Die Selbsthilfegruppen hatten fleißig aufgebaut und waren bereit für die neugierigen Gäste, die bald in das Gebäude strömen würden. Unsere Mitarbeiter*innen warteten auf die ersten Besucher*innen an den Informationsständen, um ihnen allgemeine Auskunft und Lagepläne für den Markt zu geben. Viele Interessierte kamen in den dreistöckigen Saalbau. Feierlich eröffneten die stellvertretende Stadtverordnetenvorsteherin Dr. Renate Wolter-Brandecker und die Stadträtin Dr. Nargess Eskandari-Grünberg sowie Maren Kochbeck vom Selbsthilfe e.V. die Veranstaltung. Für Essen und Musik war auch gesorgt. Bereits zum zweiten Mal kamen wir in den Genuss eines Caterings der Selbsthilfegemeinschaft „die Fleckenbühler“, die für kleines Geld leckere Speisen anboten. Für eine entspannte, gelassene Stimmung sorgte die Band „EvasApfel“ mit ihren fröhlichen Melodien, die im gesamten

Südbahnhof hörbar waren. Ein besonderer Eyecatcher war die Stelzenfrau eSteffania, die in pink gekleidet Passant*innen anregte, den Selbsthilfemarkt zu besuchen.

Insgesamt beteiligten sich 70 Selbsthilfegruppen, um Interessierte, Betroffene und Angehörige zu informieren. Für viele war dies ein Tag des Austausches und der Information, für andere war es ein Tag der Möglichkeiten. Der Selbsthilfemarkt zelebriert jedes Jahr die Breite und Vielfalt der Selbsthilfe gepaart mit der erfrischenden Offenheit der Selbsthilfegruppen. Und es stimmt uns froh, wenn unsere Besucher*innen mit reichlich Wissen, neuen Perspektiven und zuversichtlicher wieder nach Hause gehen.

Unser Ziel jedes Jahr ist es, den Markt für alle spannend und gleichzeitig so angenehm wie möglich zu gestalten: Das ist uns wieder gelungen. Der Saalbau Südbahnhof bietet einiges an Komfort, von barrierefreien Toiletten bis zur dichten Anbindung an den ÖPNV. Ein echter Pluspunkt war, dass deutlich mehr Passant*innen, die auf dem Wochenmarkt am Südbahnhof einkauften, die am Saalbau auf ihrem Arbeitsweg vorbeikamen oder die auf einen Zug warteten, spontan z.T. mit Rollkoffern zum Schnuppern und Staunen durch den Selbsthilfemarkt spazierten.

Wir bedanken uns bei allen Beteiligten für ihre Hilfe und Unterstützung und natürlich bei den Selbsthilfegruppen für die Bereitschaft, sich in der Öffentlichkeit mit ihren z.T. sehr sensiblen Themen zu präsentieren und anderen Mut zu machen. Wir danken auch unseren Förderern, allen voran der Stadt Frankfurt, die den Frankfurter Selbsthilfemarkt seit vielen Jahren verlässlich finanziell unterstützt. Unsere Kooperationspartner*innen Dr. Hans Wolter und Marion Wolf, sowie weitere Kolleg*innen aus dem Gesundheitsamt, haben in bewährter Weise wieder mit zum Gelingen beigetragen.

Erstmalig war es 2018 möglich, für den Markt im Rahmen einer Selbsthilfe-Projektförderung bei einer gesetzlichen Krankenkasse zusätzliche Gelder zu beantragen. Herzlichen Dank dem BKK Landesverband Süd für diesen wertvollen Beitrag!

Fazit: Es war heiß. Sehr heiß. Aber es war auch schön, so viele Menschen zu erreichen, die als Passant*innen, zufällig, auf den Markt aufmerksam wurden oder sich den Termin schon lange vorgemerkt hatten.

Und wie Frau Eskandari-Grünberg in ihrem Grußwort sagte: „Die Wärme im Raum steht auch für die Wärme zwischen den Menschen, die in einer Selbsthilfegruppe entsteht."

Der Frankfurter Selbsthilfemarkt 2019 findet am Freitag, den 24. Mai 2019 im Römer statt.

Selbsthilfe trifft Museumsuferfest

Musik. Gelächter. Stimmen, die durcheinander rauschen.

Der Geruch unterschiedlichster Speisen dringt in die Nase. Kunst und Selbstgemachtes, bunte Farben und Muster lassen sich erhaschen. Verschiedene Kulturen, die auf einander treffen. Das Museumsuferfest 2018 – und klar ist, an einem solchen Ort der Vielfalt und des interkulturellen Austauschs darf die Selbsthilfe nicht fehlen.

Drei Tage standen wir an der Bühne der Academia de Tango bereit, um aufzuklären, zu informieren und für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren. Und auch dieses Jahr hatten wir viele Flyer und kleine Geschenke dabei, um den Vorbeilaufenden eine Freude zu machen. Neben praktischen Notizblöcken und Stiften gab es zur Abkühlung Fächer und Erfrischungstücher. Außerdem hatten wir Kaugummis und Taschen dabei, die besonders viel Zuspruch fanden.

In den Farben des Selbsthilfe e.V. gestaltet, trugen die Teaser unsere Nachricht in die Menge hinaus: „Selbsthilfe hilft. Gemeinsam. Aktiv. Vielfältig.“ Noch in weiter Ferne konnte man die pinken Taschen mit der von der BARMER unterstützten Kampagne erblicken, was uns besonders freute. Wir wollen Menschen erreichen und hoffen, dass sie nicht nur einen Flyer oder ein Geschenk, sondern vor allem die Idee der Selbsthilfe mit nach Hause nehmen.

Einige Menschen kannten den Selbsthilfe e.V. und die Selbsthilfegruppen in Frankfurt schon. Es gab allerdings auch viele, die noch ein großes Fragezeichen im Kopf hatten, welches nach interessanten Gesprächen in ein Ausrufezeichen verwandelt werden konnte.

Auch dieses Mal bekamen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich vorzustellen und Aufmerksamkeit für ihr Thema zu erwecken. Am Freitag unterstützte uns die Interessenvertretung pflegender Angehöriger und die GBS CIDP Initiative. Am Samstag standen uns die Selbsthilfegruppe Parental Alienation Syndrom, die Stotterer-Selbsthilfe und der Bundesverband der Organtransplantierten e.V. zur Seite, gefolgt von den Overeaters Anonymous, den Lebertransplantierten e.V. sowie Betroffenen des Neurofibromatose e.V. am letzten Tag. Sehr engagiert verteilten die Gruppen ihre Flyer und beantworteten die Fragen der Frankfurter Bürger*innen.

Unseren diesjährigen Höhepunkt stellte die Poetry-Slam-Show „Träumerliga Vol. 2“ dar. Drei junge, kreative Köpfe performten ihre selbstgeschriebenen Texte über das Leben, Träumen und die Selbsthilfe. Und das taten sie auf ihre ganz individuelle Art und Weise, ob gewitzt, doch etwas ernster oder mit Gitarre und Gesang, für jede*n war etwas dabei. Die Show fand auch entsprechenden Anklang – viele Gäste kamen extra, um diese zu sehen, gleichzeitig blieben immer wieder Passant*innen spontan stehen, um den Beiträgen der Künstler*innen zu lauschen. Verdienten Applaus gab es am Ende der Show und unsere Idee, vor allem auch junge Menschen zu erreichen, ging voll auf.

Durch die Unterstützung unserer Förder*innen, der BARMER, den aktiven Selbsthilfegruppen und dem Team der Academia de Tango war es uns möglich, auch dieses Jahr viele Menschen erfolgreich auf dem Museumsuferfest auf die Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Dafür möchten wir uns bei allen Beteiligten bedanken, wir freuen uns auf weitere gemeinsame Aktivitäten!

Neu

Selbsthilfegruppen, die neu entstehen

Neue Gruppe

Angst, Panik, soziale Phobie? Depressionen?

- Oft fühlst Du Dich von Deinem Umfeld nicht verstanden und ziehst Dich zurück?
- Kennst Du das Gefühl von Leere und Hoffnungslosigkeit?
- Deine Angst/Panik bestimmt Dein Leben?
- Suchst Du Gleichgesinnte, die Dich verstehen und mit denen Du Dich über Deine Sorgen und Ängste austauschen kannst und bei denen Du Dich nicht verstellen brauchst?

Wenn Du Dich angesprochen fühlst und Du mit Angst, Panik, sozialen Phobien und Depressionen zu tun hast, melde Dich!

Die neue Selbsthilfegruppe soll mittwochs 14-tägig ab 18.00 Uhr im BGZ Nieder-Eschbach stattfinden.

Neue Gruppe

Verwaiste Eltern

Wenn ein Kind stirbt, ist das für die Eltern eine der schmerzlichsten Erfahrungen, die es gibt. Das Umfeld ist in der Regel überfordert mit dieser Situation. Deshalb möchten wir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Einen geschützten Raum schaffen, in dem wir uns austauschen und gegenseitig helfen. Den Blick nach vorne richten und ein Leben gestalten, das auch ohne unsere verstorbenen Kinder ein Leben ist.

Trauer ist sehr individuell und hat viele Facetten und alles darf in dieser Gruppe seinen Platz haben. Leben ohne Dich e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der Selbsthilfegruppen für verwaiste Eltern und Geschwister organisiert. Wir gründen in Frankfurt eine neue Gruppe für Betroffene und laden Dich dazu ein.

Wir freuen uns, Dich kennen zu lernen!

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

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

1. Donnerstag im Monat, 16.00 Uhr
Reinhold-Kobelt-Haus, Metzlerstr. 34, 60594 Frankfurt.

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit zerstört die Lebensqualität und ist für Betroffene und Mitbetroffene eine gesundheitliche und emotionale Grenzerfahrung. Wir vom Deutschen Frauenbund bieten Frauen, die mit Suchtproblemen konfrontiert sind, den Austausch in vertrauensvoller Runde und die Suche nach Lösungen.

Kontakt
Marianne Spahn, 0 61 06.25 82 05
Katharina Port, 0 61 96.52 48 00

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, 01 51.14 37 99 60
Dagmar, 01 62.9 01 45 91
www.coda-deutschland.de

Drogensucht

Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Jugendlicher

Dienstags, 14-tägig, 19.00 – 22.00 Uhr, ab 06.11.
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

10 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, mittwochs 15.00 – 18.00 Uhr
01 51.27 24 08 66, Montag-Freitag 15.00 – 18.00 Uhr
oea@na-mitte.de
www.narcotics-anonymous.de

Essstörungen

Balance – Beratung und Therapie bei EssStörungen e.V.

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

„Leben hat Gewicht" – Gruppe für Mädchen und junge Frauen (17 – 24 J.) mit Essproblemen, Einstieg nach Absprache möglich, dienstags 18.30 – 20.15 Uhr.

Vortrags- und Informationsabende (kostenpflichtig, telef. Anmeldung):

Von der Essstörung zum Gleichgewicht – Hilfen bei Magersucht und Bulimie, 05.12., 20.02.2019, 19.30 Uhr.

Binge-Eating/Esssucht und Übergewicht, 14.11., 13.02.2019, 18.00 Uhr.

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

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

Versöhnung mit der Familienvergangenheit

Mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

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
info@familienvergangenheit.org
www.familienvergangenheit.org

Hörbehinderung

Cochlear Implantat Selbsthilfegruppe Frankfurt Rhein-Main

Sonntag, 02.12., 12.30 – 17.00 Uhr, Jahresendfeier
Weinstube im Römer, Römerberg 19, 60311 Frankfurt.

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

Weitere Termine für 2019 werden ab Dezember bekannt gegeben.

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

Krebs

Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Frankfurt

3. Dienstag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr
Uniklinik Frankfurt, Urologie Haus 23C, EG,
Seminarraum 333C, 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 Krebspatient*innen. Wir helfen, den eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden. Dazu tauschen wir uns über wichtige Fragen aus und laden auch Referenten ein. Näheres erfragen Sie bitte bei der Gruppenleitung.

Kontakt
Renate Lochner, 0 69.47 88 55 50
renate-lochner@t-online.de

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe

2. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr (außer Dezember)
Uniklinik Frankfurt, Urologie Haus 23C, EG,
Seminarraum 333C, Theodor-Stern-Kai 7, 60596 Frankfurt.

Die Selbsthilfegruppe bringt Betroffene zusammen, auch 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, stellen Betroffenen Informationen zur Verfügung und gehören dem Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. (BPS) an.

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

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Frankfurt

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

Unsere Gruppe ist ein freier Zusammenschluss von Betroffenen. Im persönlichen Gespräch tauschen wir uns regelmäßig über den Umgang mit der Erkrankung aus.

Kontakt
Detlef Scharina, 0 69.50 39 31

Selbsthilfegruppe für Angehörige krebskranker Menschen

Donnerstags, 14-tägig (gerade KW), 17.30 – 19.30 Uhr
(nicht in den Schulferien)
Klinikum Frankfurt Höchst, Konferenzraum der Orthopädie, Gebäude C, EG, 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? Die Selbsthilfegruppe soll eine Plattform für gegenseitige Hilfe und Austausch bilden.

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

Leukämie

Leukämiehilfe RHEIN-MAIN (LHRM) e.V.

Die Leukämiehilfe RHEIN-MAIN setzt sich für erwachsene Patienten mit allen hämatologischen Erkrankungen (das Blut- und Lymphsystem betreffend) und ihre Angehörigen ein. Deshalb bieten wir zusätzlich eine Kontakt- und Informationsstelle für Patienten mit Multiplen Myelomen und haben uns zur „MDS Patienten Interessen Gemeinschaft“ zusammengetan.

Wir vertreten Patienteninteressen sowohl regional als auch überregional und veranstalten monatliche Gruppentreffen (Regionalgruppe Rüsselsheim) sowie diverse Veranstaltungen.

Kontakt
Anita Waldmann, Angelika Stippler
0 61 42.3 22 40
buero@LHRM.de
www.LHRM.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, Behandlungsoptionen sowie die eigenen Erfahrungen mit der Krankheit. Wir organisieren auch Vorträge und Workshops zum Thema und bieten Unterstützung zur Bewältigung des Alltags.

Kontakt
Ute Krenzer-Fabian, 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

Sklerodermie

Scleroderma Liga e.V. – Regionalgruppe Frankfurt

Samstag 15.12. (Ort erfragen), 16.02., 06.04.2019,
14.00 – 16.30 Uhr
„Die Drehscheibe“, Fürstenbergerstraße 27, 60322 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. Vorankündigung: Samstag 27.04.2019, 10.00 – 13.00 Uhr Therapietagung im Dominikanerkloster.

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. – Regionalgruppe Frankfurt/ Rhein-Main

3. Samstag alle zwei Monate, ab 15.12., 14.30 Uhr
Auguste Oberwinterhaus, 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
www.sklerodermie-selbsthilfe.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

Stottern

Stotterer Selbsthilfegruppe Frankfurt

1. und 3. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr
AIDS-Hilfe Frankfurt e.V., Friedberger Anlage 24,
60316 Frankfurt.

Offen für alle, die Lust und Spaß daran haben, zusammen mit anderen Betroffenen sprechtechnische Fortschritte zu machen; gemeinsam für mehr Sprechfreude und fließende Kommunikation. Willkommen sind auch interessierte Nichtstotternde. Unser Angebot ist umfangreich und reicht von gemeinsamen Gruppenabenden mit Erfahrungsaustausch, organisierten Workshops zu Therapieansätzen bis hin zu Öffentlichkeitsarbeit und Freizeitaktivitäten.

Kontakt
Bernhard Jung (Stotterer-Selbsthilfegruppe),
01 57.32 43 34 49
frankfurt@stottern-hessen.de
www.stottern-hessen.de
Wiete Lauer (Flow-Frankfurt), 01 63.5 00 44 04
frankfurt@flow-sprechgruppe.de
www.flow-sprechgruppe.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. Für neue Interessenten ist eine vorherige Kontaktaufnahme erforderlich.

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

Wohnen

Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e.V.

4. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr,
Informationsabend für Neuinteressierte
3. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr,
Themenabend für Fortgeschrittene
Koordinations- und Beratungsstelle, Adickesallee 67/69,
60322 Frankfurt.

Das Netzwerk ist ein gemeinnütziger Verein, der innovative Wohnformen im Fokus hat. Wir beraten interessierte Bürger*innen, unterstützen Initiativen und Projekte und setzen uns für die Verbesserung der Chancen für Wohnprojekte ein.

Kontakt
Birgit Kasper, 0 69.91 50 10 60
info@gemeinschaftliches-wohnen.de
www.gemeinschaftliches-wohnen.de

Zwangserkrankungen

Frankfurter Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen

1. Mittwoch im Monat, 19.00 – 21.00 Uhr

Unsere Selbsthilfegruppe besteht durchschnittlich aus zehn Personen jeden Alters und richtet sich an Betroffene sowie an Angehörige. Wir versuchen Probleme zu lösen und Strategien gegen den Zwang zu entwickeln. Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns auf neue Teilnehmer*innen, gerne auch spanischsprachige, da ein Mitglied Spanisch spricht.

Kontakt
Thilo Joswig, 01 51.65 66 90 80
thilo456@yahoo.de

Trichotillomanie Frankfurt am Main

Montag, einmal im Monat, 18.00 Uhr
Begegnungszentrum Heddernheim,
Aßlarer Straße 3, 60439 Frankfurt.

Bei Trichotillomanie handelt es sich um ein zwanghaftes Ausreißen der eigenen Haare am Kopf oder der Wimpern/ Augenbrauen, so dass es wiederholt zu kahlen Stellen kommen kann. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine Selbsthilfegruppe hilfreich sein kann, offener mit dem Thema umzugehen. Der Austausch mit anderen Betroffenen gibt Hoffnung und hilft besser im Alltag klar zu kommen. Wir freuen uns über weitere Teilnehmer*innen.

Kontakt
Sybille Vogl, 0 69.57 71 31
sybille.vogl@frankfurter-verband.eu

Lesetipp

Praxisleitfaden: Datenschutz in der Selbsthilfe

Seit Mai 2018 gilt in der europäischen Union ein einheitliches, zum Teil neues Datenschutzrecht, das vielen Ehrenamtlichen Sorge und Kopfzerbrechen bereitet. In den Monaten um das Inkrafttreten der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) war und ist das Thema in aller Munde. Gerade viele Selbsthilfegruppen sind mit dem Umsetzen der Anforderungen (der DS-GVO) stark gefordert, manche auch überfordert. Da es sich hier meist um sehr sensible Daten handelt, ist der verantwortungsvolle Umgang besonders wichtig.

Doch ist für engagierte Aktive nicht ganz einfach zu erkennen, welche Maßnahmen für die jeweilige Selbsthilfegruppe durchzuführen sind und wie das Ganze praktisch angegangen werden kann.

Aus diesem Grund hat Renate Mitleger-Lehner als Autorin des Buches „Recht für Selbsthilfegruppen“ einen Praxisleitfaden erstellt, der sich speziell an Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich richtet. Er erklärt alle wesentlichen Bausteine des Gesetzes und unterstützt bei der Umsetzung immer unter einem Selbsthilfe-Blickwinkel. Denn erklärtes Ziel dieser Broschüre ist es, den ehrenamtlichen Selbsthilfeaktiven Mut zu machen und den Datenschutz Schritt für Schritt in ihrer Gruppe umzusetzen.

Selbsthilfekontaktstellen Bayern (Hg.), Renate Mitleger-Lehner (Autorin): Praxisleitfaden: Datenschutz in der Selbsthilfe. Grundlagen und Umsetzung der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO)

Frage bogen

Dr. Yasmin Alinaghi

wurde 1966 in Wiesbaden geboren, studierte Politikwissenschaft, lebte und arbeitete mehrere Jahre in verschiedenen Ländern Europas, in Amerika und im Nahen Osten. Seit Oktober 2017 ist sie Geschäftsführerin im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband, Landesverband Hessen e.V. in Frankfurt. Sie wohnt mit ihrer Familie in der Nähe von Limburg a.d. Lahn und in ihrer Freizeit schreibt sie Kurzgeschichten, Kinderbücher und Romane.

Wenn Sie eine Zeitmaschine hätten, in welche Zeit würden Sie reisen?
Ich lebe gern im Hier und Jetzt. Mich zieht es weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft.

Wo möchten Sie am liebsten leben?
In einem warmen Land am Meer, z.B. in Italien, Frankreich, Australien oder in Goa.

Welchen Berufswunsch hatten Sie als Kind?
Ich träumte bereits sehr früh davon, Schriftstellerin zu werden. Noch bevor ich Schreiben lernte, habe ich Bücher mit selbstgemalten Bildergeschichten gebastelt.

Wer hatte besonders großen Einfluss auf Ihr Leben?
Es gab nicht die eine herausragende Person, sondern eher eine Orientierung an positiven und negativen Eigenschaften verschiedener Bezugspersonen.

Welche Charaktereigenschaften Ihrer Mitmenschen stören Sie im Alltag?
Mich stört vor allem Inkonsequenz und zwar sowohl im Handeln als auch im Denken.

Verraten Sie uns bitte Ihre „kleinen Schwächen"?
Ich bin ein Morgenmuffel.

Was würden Sie in der Welt ändern, wenn Sie einen Wunsch frei hätten?
Meine Utopie ist eine Welt ohne Dummheit, damit würden sich die meisten Probleme der Menschheit von selbst lösen.

Was tun Sie für Ihre Gesundheit bzw. um sich fit zu halten?
Ich treibe definitiv zu wenig Sport, gehe aber immerhin regelmäßig spazieren, vermeide nach Möglichkeit Arztbesuche und schlafe ausreichend.

Wo würden Sie sich ehrenamtlich engagieren oder tun es bereits?
Ich engagiere mich bei der Integration der Geflüchteten in unserem Dorf und habe früher einen Fahrdienst für Menschen mit Behinderungen begleitet.

Was fällt Ihnen spontan beim Stichwort Selbsthilfe ein?
Geben und Nehmen/Solidarität/aus eigener Kraft

Ihr persönliches Motto oder ein Spruch, der Ihnen besonders gefällt:
Jeder kann seines Glückes Schmied sein: Denn Glück ist eine Frage der Perspektive.

GKV – Selbsthilfeförderung in Hessen

Dienstag, 05. Februar 2019,
18.00 – 19.30 Uhr

In dieser Informationsveranstaltung wird dargestellt, welche Kriterien und Voraussetzungen für die Pauschal- und Projektförderung bestehen. Anhand von Praxisbeispielen wird aufgezeigt, wie ein Antrag auf Pauschalförderung ausgefüllt werden muss und worauf zu achten ist. Bitte melden Sie sich an.

Referentin: Franziska Brehm,
Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt,
Sonnemannstr. 3, 60314 Frankfurt

Depression abzugeben – Lesung mit Uwe Hauck

Mittwoch, 20. Februar 2019, 19.30 Uhr

Uwe Hauck berichtet in seinem Buch sehr offen und mit einer guten Portion Humor über die Erkrankung Depression sowie über seine auf einen Suizidversuch folgenden Klinikaufenthalte. Der Autor setzt sich für die Entstigmatisierung der Krankheit Depression und für die Suizidprävention ein. Eintritt frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort: Zentralbibliothek,
Hasengasse 4, 60311 Frankfurt

Aktionswoche Selbsthilfe

vom 18. bis 26. Mai 2019

Der Paritätische Gesamtverband wird im Mai 2019 eine bundesweite Aktionswoche zur Selbsthilfe durchführen, um die Aufmerksamkeit für und das Wissen über die Unterstützungsform „Selbsthilfe“ zu steigern. In dieser Aktionswoche werden Veranstaltungen und Aktionen stattfinden, die die Idee der Selbsthilfe und ihre aktuellen Angebote und Anliegen in die Öffentlichkeit tragen. In einem Veranstaltungskalender können Sie Ihre Aktivitäten veröffentlichen. Bei Rückfragen und wenn Sie sich beteiligen möchten, wenden Sie sich an:

Lars Lauer, 0 69.95 52 62 30
lars.lauer@paritaet-hessen.org

36. Frankfurter Selbsthilfemarkt

Freitag, 24. Mai 2019

Auch in 2019 werden sich beim Selbsthilfemarkt wieder zahlreiche Frankfurter Selbsthilfegruppen mit ihren vielfältigen Informationen im Römer und auf dem Römerberg präsentieren.

Schauen Sie vorbei, es erwartet Sie ein buntes und abwechslungsreiches Angebot. Wir freuen uns auf Sie!

Ort: Frankfurter Römer und Römerberg

Dabei sein

Mitstreiter*innen für Gruppen gesucht

- Depressionen und Ängste
- Endometriose
- Krebs
- Verwaiste Eltern

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

Impressum

Herausgeber: Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, 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.), Alessa Müller, Reiner Stock
Mitarbeit: Lisa Dingeldein, Fabian Büchler, Patrick Matheisl **Gestaltung und Konzeption:** werksfarbe.com | konzept + design
Titelbild/Bildquellen: Titelbild/Seite 4 – 8 axelbueckert/photocase.de, Seite 3 und 18 ©Ben Kilb, Seite 10 ©Portra – iStock.de, Seite 9 ©Geber86 – iStock.de, Seite 10 ©Portra – iStock.de, Seite 13 ©franckreporter – iStock.de, Seite 19 Hintergrund ©theevening – iStock.de, Südbahnhof ©Siegfried Baier – pixelio.de, Seite 21 ©Alex Potemkin – iStock.de, Seite 21 ©alisseja – stock.adobe.com, Seite 29 Der PARITÄTISCHE Hessen, Seite 30 ©rclassenlayouts – iStock.de

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