

Wo finde ich mehr Informationen?

Wichtige Informationen zum Thema Selbsthilfe sowie die **Datenbank** der Frankfurter Selbsthilfegruppen finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.selbsthilfe-frankfurt.net

Publikationen

- Die **Frankfurter Selbsthilfezeitung** ist das Forum der Selbsthilfegruppen zur Vorstellung ihrer aktuellen Termine und Aktivitäten. Sie erscheint zweimal im Jahr.
- Der **Leitfaden** für die Gruppenarbeit bietet Informationen zum Konzept von Gesprächsselbsthilfegruppen sowie Anregungen für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe.

Veranstaltungen

Bei diversen Anlässen bieten sich Gelegenheiten für Kontakt und Information zu den Frankfurter Selbsthilfegruppen. Die Termine finden Sie jeweils ganz aktuell unter:

www.selbsthilfe-frankfurt.net/news

Frankfurter Selbsthilfegruppen Neurologische Erkrankungen

- ADHS
- Demenz
- Epilepsie
- Hirnhautentzündung
- Kopfschmerzen und Migräne
- Multiple Sklerose
- Parkinson
- Polyneuropathie
- Schädelhirnverletzung
- Schlaganfall / Hirnblutung
- Tourette
- u.a.

» Wann? Wie? Was? Wo? Sie haben Fragen? Sie möchten sich gerne beraten lassen? Rufen Sie uns an!

Tel: 0 69.55 94 44

Kontakt

Selbsthilfe e.V.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung
Sonnemannstraße 3
60314 Frankfurt am Main
Tel: 0 69.55 93 58
Fax: 0 69.55 93 80
service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

Telefonische Beratung zu Selbsthilfegruppen

Tel: 0 69.55 94 44

Montag und Dienstag: 10.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 – 19.00 Uhr

Unsere Beratung ist kostenlos.
Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.

Selbsthilfe hilft

Wir danken für die Unterstützung der Kampagne „Selbsthilfe hilft. Gemeinsam. Aktiv. Vielfältig.“ durch die

BARMER

Bildquellen:

Titelseite Fourleaflover, shapecharge (iStock.de),
Innenseite Lightspring (shutterstock.com),
Innenseite Saimen. (photocase.de)



05/2019

Selbsthilfegruppen

Neurologische Erkrankungen



**Selbsthilfe
hilft.**

Gemeinsam.
Aktiv. Vielfältig.

Selbsthilfe e.V.

NEUROLOGISCH ERKRANKT? SIE SIND NICHT ALLEIN!

Wenn die Nerven blank liegen ...

Neurologische Erkrankungen sind Krankheiten, die entweder das zentrale oder das periphere Nervensystem betreffen. Oft treten diese unvermittelt in das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen, manchmal aber auch langsam und schleichend über eine lange Zeit. Das Leben verändert sich und ist nicht mehr das, was es vorher war.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann Ihnen eine neue Sichtweise auf Ihre Lebenssituation eröffnen. Wo vorher Ratlosigkeit herrschte, erkennen Sie jetzt vielleicht Handlungsmöglichkeiten und finden den Mut, neue Wege zu gehen. In der Gruppe erhalten Sie Hilfe und Sie können anderen eine Hilfe sein.

„Meine Sorgen offen aussprechen zu können, das ist eine riesige Erleichterung.“

Bojana

aus der Selbsthilfegruppe für Epilepsie-Erkrankte

Sie sind nicht allein!

Es gibt Menschen, die Sie verstehen, weil sie nachfühlen können, was Sie bewegt. Geteiltes Leid ist wirklich halbes Leid. Vertrauen und Halt wachsen im Gespräch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe.

GEMEINSAM STATT EINSAM

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Hier kommen Frauen und Männer, Junge und Alte zusammen. Ihre Biografien sind ganz unterschiedlich, aber sie leiden alle unter den gleichen gesundheitlichen, sozialen oder psychischen Schwierigkeiten. Gemeinsam wollen sie ihre Situation verbessern. In der Gruppe können sie voneinander lernen, ihre Probleme mit anderen Augen zu sehen. Sie können etwas bewegen und so zu ihrer eigenen seelischen Gesundheit und Genesung beitragen.

Sich und anderen helfen!

Das Beispiel anderer kann „Wunder“ wirken. Viele Betroffene finden in ihrer Selbsthilfegruppe oft den einzigen Ort, an dem sie frei über all das sprechen können, was sie bedrückt.

In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie auf:

- **Gleichgesinnte**, die Sie und Ihre Gefühle, Ihre Erkrankung oder Probleme verstehen, weil sie diese selbst so erleben
- **Menschen**, die zuhören und mitfühlen – hier können Sie sich Ihr Leid von der Seele reden
- **Weggefährt*innen**, die Informationen mit Ihnen austauschen oder helfen, Situationen von einer ganz anderen Seite aus zu betrachten
- **Ratgeber*innen**, die ihre eigenen, unmittelbaren Erfahrungen über Hilfsangebote, Medikamente, Therapieformen oder Ärzt*innen mit Ihnen teilen

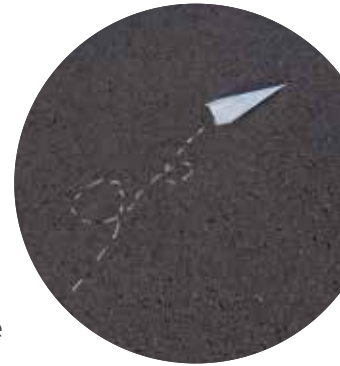


PROFESSIONELLE HILFE

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Wir unterstützen Sie!

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe in Frankfurt. Wir bieten Beratung, Unterstützung und Information für betroffene Menschen, Angehörige, Selbsthilfegruppen, Fachleute und Medien.



Unser Angebot

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt:

- **informiert** Sie über Möglichkeiten der Selbsthilfe
- bietet **Beratung** zu Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Selbsthilfegruppen
- **unterstützt** bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- **berät Selbsthilfegruppen** bei organisatorischen Fragen, Öffentlichkeitsarbeit und Konflikten
- **organisiert** Veranstaltungen und Fortbildungen
 - **informiert** über professionelle Angebote
 - **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich