



Frankfurter
Selbsthilfe
Zeitung

Winter 19/20

*Digitale
Selbsthilfe*

Selbsthilfegruppen im Überblick

A

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

B

Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
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)
Dyskalkulie
Dysmelien
Dystonie

E

Endometriose
Epilepsie
Erschöpfungssyndrom, chronisches
Erwerbslosigkeit, -minderung
Essstörungen

F

Familie
Fibromyalgie
Fragiles X-Syndrom
Frauen
Frühgeborene

G

Gefäßfehlbildungen
Gehörlosigkeit
Gewalt
Glaukom
Goldenhar-Syndrom

H

Hämochromatose
Hämophilie
Hauterkrankungen
Herz-Kreislaufkrankungen
HIV
Hochbegabung
Hörbehinderung
Homosexualität
Hydrocephalus
Hyperaktivität

I

Ichthyose
Immundefekte

K

Kehlkopflose
Kindstod
Kleinwüchsige Menschen
Krebs- und Tumorerkrankungen

L

Legasthenie
Leukämie
Lippen-Gaumen-Fehlbildungen
Lungenerkrankungen
Lupus erythematoses

M

Maculadegeneration
Männer
Medikamentensucht
Mehrlinge
Migräne
Missbrauch, sexueller
Mobbing
Müdigkeitssyndrom, chronisches
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen
Myasthenie

N

Neurodermitis
Neurofibromatose
Neurologische Erkrankungen
Nierenerkrankungen
Nikotinsucht

O

Osteogenesis imperfecta
Osteoporose

P

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

R

Retinitis Pigmentosa
Rett-Syndrom
Rheuma

S

Schädel-Hirnpatienten
Scheidung
Schilddrüsenerkrankungen
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerzen, chronische
Scleroedema adutorum
Buschke
Sehbehinderung

Seltene Erkrankungen

Senior*innen
Sexualität
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 Schadstoffbelastung
Uveitis

V

Väter
Vaskulitis
Verhaltenssüchte
Verwaiste Eltern
Vitiligo

W

Wahrnehmungsstörungen
Williams-Beuren-Syndrom
Wohnen

Z

Zwangserkrankungen

Stand: Oktober 2019



Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich 2014 angefangen habe, im Selbsthilfe e.V. zu arbeiten, war mein Eindruck, dass in der Selbsthilfelandchaft eine Unruhe herrschte und die Frage im Raum stand: „Wird es in 10 Jahren noch analoge, reale Selbsthilfegruppen geben, bei denen sich Menschen von Angesicht zu Angesicht begegnen?“

Aus unserer Perspektive in Frankfurt hat sich diese Sorge zerschlagen. Was wir aber feststellen, ist, dass durch die fast grenzenlosen Möglichkeiten der Kommunikation neue Felder und Fragen in der Selbsthilfe entstanden sind. Die meisten Menschen, die uns das erste Mal kontaktieren, geben an, uns im Internet, über unsere Website gefunden zu haben. Manche Aktive aus Selbsthilfegruppen haben sich z.B. in Foren kennen gelernt und dann entschieden, sich auch „in echt“ treffen zu wollen.

Für uns ist es wichtig, die neuen Kommunikationswege in der Selbsthilfe nicht zu „verteufeln“, sie aber durchaus mit Vorsicht zu betrachten. Und Ihnen, liebe Leser*innen, Hinweise an die Hand zu geben, wie Sie (privat oder als Selbsthilfegruppe) diese Art des Austauschs so nutzen können, dass Ihre Privatsphäre geschützt bleibt.

Selbstverständlich finden Sie neben dem Titelthema auch wieder aktuelle Informationen von Selbsthilfegruppen, zu Veranstaltungen und unseren Projekten.

Herzlichst, für das Team des Selbsthilfe e.V.

Maren Kochbeck

Inhalt

- | | |
|---|---|
| 4 Digitale Selbsthilfe | 18 Selbsthilfegruppen, die neu entstehen |
| 11 Selbsthilfegruppen stellen sich vor | 20 Selbsthilfegruppen von A bis Z |
| 14 Rückblick Markt | 28 Neues aus dem Selbsthilfe e.V. |
| 16 Selbsthilfe e.V. | 29 Veranstaltungen |





Digitale Selbsthilfe

von Alessa Müller

Das Internet und die neuen Medien sind für viele Menschen nicht mehr aus ihrem Alltag wegzudenken. Während 1997 ein Anteil von 6,5 Prozent der deutschen Bevölkerung über 14 Jahren das Internet verwendete¹, waren es im Jahr 2018 schon 90,3 Prozent.² Die weltweite Vernetzung und die endlosen Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten sind nur einige der vielfältigen Chancen, die durch die Digitalisierung entstanden sind. Auch viele Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte nutzen ganz selbstverständlich Suchmaschinen, Foren, Messenger-Dienste sowie soziale Netzwerke.

In diesem Artikel werden Chancen und Risiken gleichberechtigt nebeneinandergestellt und Wege aufgezeigt, wie digitale Kommunikation verantwortungsbewusst, zum Schutz der eigenen Privatsphäre, genutzt werden kann.

Durch die allumfassende Informationsbreite des Internets konnte mehr Bewusstsein für die Selbsthilfe und ihre Angebote geschaffen werden. Mittlerweile besitzen 99 Prozent der Selbsthilfevereinigungen eine eigene Internetseite. 60 Prozent davon bieten zusätzlich eine Austauschplattform an, meist handelt es sich dabei um ein Internetforum mit vorheriger Registrierung.¹ Nicht nur die Selbsthilfevereinigungen befinden sich im digitalen Umbruch. Viele Betroffene selbst schaffen moderne Kommunikationsmöglichkeiten, wie Chatportale für Menschen, die das gleiche Anliegen teilen. Auch andere Formate kommen vielfältig zum Einsatz: Es werden Filme über Selbsthilfethemen gedreht und auf Plattformen wie „youtube“ oder auf der eigenen Internetseite geteilt. Andere sammeln Betroffenen-Informationen und verfassen Texte, um sie auf Wiki-Anwendungen (Enzyklopädien aus freien Inhalten, erarbeitet durch jeden Menschen, der sich beteiligen möchte) zu verbreiten. E-Mail-Programme oder Chatforen werden zur Beratung verwendet und Accounts auf sozialen Netzwerken zur Repräsentation und Vernetzung erstellt. Das Internet bietet viele Wege und Gelegenheiten, um sich selbst mit seinen individuellen Anliegen einzubringen. Es kann neue Formen der Inklusion eröffnen, die im realen Leben leider so nicht immer existieren. Man hat die Chance, Menschen zu finden, die gleiche Interessen oder ähnliche Probleme teilen. So findet nicht nur der Austausch Betroffener und Selbsthilfeaktiver im Internet statt, sondern auch die nötige Verknüpfung, um in der realen Welt Selbsthilfegruppen gründen zu können.

PRO: Öffentliche Wahrnehmung und Teilhabe, neue Wege der Kommunikation und Inklusion

Unabhängig von Zeit und Ort

Die „NetzwerkStatt Krebs“ bietet eine besondere Kommunikationsform an. Eine Online-Selbsthilfegruppe per Videokonferenz, in der sich Krebspatient*innen von fern und nah austauschen können. „Das Leben von Krebskranken hat sich in den letzten Jahren sehr verändert. Viele können wieder zurück in den Job, haben dann aber nicht unbedingt die Kraft in eine Selbsthilfegruppe vor Ort zu gehen und da bieten sich Selbsthilfegruppen im Internet gut an“, berichtet Bettina Onnasch, eine der Selbsthilfeaktiven der NetzwerkStatt Krebs. Mit der Anwendung „Zoom“ videochatten die Teilnehmer*innen ortsunabhängig miteinander. Onnasch sieht auch den großen Vorteil der Online-Selbsthilfegruppen für Menschen mit seltenen Erkrankungen oder körperlichen Einschränkungen. Die videobasierte Gruppe unterscheidet sich nur in dem Punkt von einer Selbsthilfegruppe vor Ort, dass Menschen von überall und unabhängig von ihren persönlichen Umständen teilnehmen können. Onnasch nennt darüber hinaus die Pluspunkte der zeitunabhängigen Internetangebote, von denen in der

heutigen „schnelllebigen Zeit“ Berufstätige oder Menschen mit Kindern profitieren: Diese können auch mit wenig zeitlichen Ressourcen, ortsunabhängig genutzt werden.

Lücken in der Selbsthilfe schließen

Selbsthilfeangebote im Internet können Defizite ausgleichen, die im realen Leben unvermeidbar auftreten. Es gibt nicht zu jeder Thematik eine Selbsthilfegruppe vor Ort, da es sich z.B. um tabuisierte Inhalte handelt oder die Betroffenen nicht in der körperlichen oder psychischen Verfassung sind, das Haus zu verlassen. Zudem finden sich nach wie vor Gebiete in Deutschland, meist ländliche Regionen, in denen wenig Selbsthilfeangebote beziehungsweise keine professionellen Kontaktstellen vorhanden sind. Ebenso gibt es Menschen, die nach einer bestimmten Altersgruppe suchen, sich in den vorhandenen Gruppen nicht wohlfühlen oder sich nicht trauen eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Für diese Fälle bieten sich die besonders niedrigschwelligen Selbsthilfeangebote im Internet gut an. Zusätzlich besteht das Potential, Unsicherheiten im Vorhinein zu senken, indem ein virtuelles Gespräch vor dem realen Kontakt möglich ist. Anna H., Teilnehmerin einer jungen Selbsthilfegruppe, schildert:

„Mir als sozial ängstlichem Mensch hilft es sehr, bevor ich mit einem Menschen oder einer Organisation in persönlichen Kontakt trete, erstmal digital zu kommunizieren. Es verschafft mir einen ersten Eindruck und reduziert die Angst bei persönlichen Treffen, da ich die Person ja schon ein wenig kenne.“

Unendliche Möglichkeiten

Die internetbasierte Selbsthilfe bietet einen vielfältigen Austausch, da Menschen von überall über das gleiche Anliegen sprechen und viele unterschiedliche Ansichten und Erfahrungen beisteuern können. Außerdem entsteht eine große Wissensfülle aus multiplen Perspektiven, die stets durch die Archivierungsfunktion zur Verfügung steht und jederzeit abgerufen werden kann. Dadurch sind Unterhaltungen später noch les- und nachvollziehbar und können auch anderen Betroffenen weiterhelfen. Zusätzlich entsteht durch den gespeicherten Austausch in Internetforen eine subjektive Sicht, die über die rein theoretischen Ausarbeitungen, wie man sie in Artikeln oder in Sachbüchern findet, hinausgeht.

Ergänzung der realen Selbsthilfe

Wer jetzt Angst bekommen hat, die internetbasierte Selbsthilfe könnte die Reale ersetzen, kann beruhigt sein. Es ist erwiesen, dass die Selbsthilfegruppen vor Ort nicht von der Selbsthilfe im Internet bedroht sind.³ Die digitale Selbsthilfe stellt „nur“ eine Ergänzung zum bereits vorhandenen Angebot



dar. Für manch Eine*n mag es genug sein, die Worte anderer Betroffener zu lesen, doch oft ist die tatsächliche Begegnung und die Nähe zu anderen eben entscheidend. Das gemeinschaftliche Gefühl und die Verbundenheit, die durch eine reale Selbsthilfegruppe entsteht, kann durch das Internet nur zum Teil vermittelt werden.

*„Der persönliche Kontakt vor Ort, das Zusammensitzen und Beisammensein stellen einen anderen Kontakt als den Digitalen dar und es ist den Mitgliedern von Selbsthilfegruppen in der realen Welt eben noch wichtig, wirklich zusammen zu sein.“
(Bettina Onnasch)*

Auch darf nicht vergessen werden, dass eine reale Selbsthilfegruppe ihren Mitgliedern einen sicheren und organisierten Rahmen bietet, der durch die Unverbindlichkeit im Netz nicht gegeben ist. Alex W.* aus einer Depressions- und Ängste-Selbsthilfegruppe betont: „Es ist förderlich, persönlich in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, weil ohne diese Meetings der soziale Rückzug und die Einsamkeit verstärkt wird. Wer Probleme mit Struktur hat, kann durch den gesetzten Termin einmal in der Woche motiviert werden und die Hürde, das Haus zu verlassen, überwinden.“

KONTRA: Vorsicht ist besser als Nachsicht – Wenn die grenzenlosen Möglichkeiten dazu verleiten, selbst keine Grenzen mehr zu setzen.

Versteckte Risiken

Die Entscheidung sich bei einem digitalen Selbsthilfeangebot zu beteiligen oder selbst eines zu schaffen, sollte gut überlegt sein. In Anerkennung der Vorteile der Digitalisierung, darf man nicht vergessen, dass das Internet ein öffentlicher Raum ist. Die Informationen, welche dort geteilt werden, sind sensible Gesundheitsinformationen, die nach Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) einem besonderen und unabdingbaren Schutz unterliegen.

Beispiel: Maria N. hat sich lange in einer Sucht-Selbsthilfegruppe engagiert und diente als Kontaktperson. Dafür hat sie ihre private E-Mail-Adresse und private Nummer im Internet für die Gruppe angegeben. Nun ist sie seit mehreren Jahren kein Teil der Gruppe mehr und ist auf der Suche nach einem Job. Allerdings findet man, wenn man ihren Namen im Internet sucht, viele Einträge, die sie mit der Selbsthilfegruppe in Verbindung bringen. Maria* befürchtet, dass es einen schlechten Eindruck bei ihren potenziell neuen Arbeitgebern machen könnte.*

Sie versucht die Einträge löschen zu lassen, doch stellt sich das als sehr schwierig heraus. Denn selbst als mehrere Internetseiten sie als Ansprechpartner gelöscht hatten, findet man die Verbindung zur Selbsthilfegruppe noch, wenn man nach Maria N. sucht.*

Personalisierte E-Mail-Adressen liefern mehr Daten, als vielen Nutzer*innen bewusst ist (Name, Geburtsdatum, Geburtsjahr usw.). Mit solchen Informationen ist es mittlerweile sehr einfach, Einträge einer Person im Internet zu finden. Eine E-Mail-Adresse ohne personenbezogene Daten ist gerade für die Kontakte innerhalb der Selbsthilfe (insbesondere als Kontaktperson) eine die Privatsphäre schützende Alternative und ist mit geringem Aufwand zu erstellen. Somit wird vermieden, dass jeder Mailkontakt zum unfreiwilligen Outing der eigenen Erkrankung oder Thematik führt.

Beispiel: Der an Prostataproblemen leidende Tom O. informiert sich über sein Problem durch eine kommerzielle Suchmaschine, klickt mehrere Internetseiten mit Werbungen an und registriert sich zusätzlich mit seiner E-Mail-Adresse bei einem Internetforum eines kommerziellen Anbieters (bspw. ein Pharmaunternehmen). Er bekommt E-Mails zu „Prostata“ von Pharmaunternehmen, verschiedenen anderen Anbietern und Internetseiten gesendet. Wenn er nun auf der bisher genutzten Suchmaschine recherchiert, wird ihm auch dort Werbung zu seinem Thema angezeigt. Die Tracking-Verfahren benötigen nur ein kleines Indiz, dass es sich bei dem aktuellen Internetnutzer um Tom* handelt und schon wird ihm die individuell passende Werbung angezeigt.*

Oft sind wir nicht genug informiert, um zu erkennen, was tatsächlich mit den Daten passiert, die wir im Internet teilen. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) und Cookies (Dateien, mit der die Benutzer*innen einer Website identifiziert werden können) werden oftmals blind akzeptiert und nicht gründlich genug gelesen oder nicht verstanden. So kommt es dazu, dass Verhältnisse oder „Verträge“ zu Stande kommen, denen man bei richtigem Kenntnisstand nicht zustimmen würde. Wenn man AGBs oder Cookies auf einer kommerziellen Internetseite mit Werbung annimmt, erlangen die Betreiber der Internetseite selbst und die Drittanbieter, die auf der Internetseite Werbung unterhalten, viele persönliche Informationen. Dies umfasst das eigene Surfverhalten und alles, was man auf der Internetseite hochlädt oder teilt. Gleiches gilt auch für die meisten sozialen Netzwerke. Beim sogenannten „Tracking“ werden nicht nur so viele Informationen wie möglich gesammelt, sondern diese Informationen in Form von Daten auch eindeutig einer Person zugeordnet. Die Daten werden „identifiziert“, um individuell angepasste Werbung anzeigen zu können. Somit landen auch persönliche Gesundheitsinformationen, sobald man sie auf sozialen Netzwerken (wie facebook, instagram usw.) oder in kommerziellen Internetforen teilt, bei diversen Drittanbietern.



Wichtig ist es, darauf zu achten, ob und wo man als Selbsthilfeaktive*r oder Betroffene*r Informationen über die eigene Gesundheit und Persönlichkeit preisgibt.

Grundprinzip der sachgerechten Nutzung digitaler Kommunikation sollte immer Datensparsamkeit sein.

Die Notwendigkeit des Herausgebens sensibler Informationen auf digitalen Wegen sollte stets hinterfragt werden. Ebenso gilt es den Umfang der Information kritisch zu betrachten. So ist digitale Kommunikation eine Übung in selbstbestimmtem, eigenverantwortlichem Handeln. Viele Menschen gehen davon aus, dass ihre Daten keinen Wert besitzen. Jedoch sind persönliche Daten wertvoller als jemals zuvor und werden mittlerweile wie Ware gehandelt. Die Individualität der Menschen bestimmt den Markt und das Kaufverhalten kann mittlerweile genau nachverfolgt werden. Das sind Informationen, die für kommerzielle Anbieter entscheidend sind.



Kostenlose Datenausbeute

Bei der Fülle des Angebots im Internet gibt es oft die Möglichkeit, zwischen einem kostenlosen und einem bezahlungspflichtigen Produkt (bspw. Apps, Messenger-Dienste, soziale Medien) zu wählen. Diese unterscheiden sich kaum hinsichtlich der Nutzungsqualität. Doch bieten die bezahlungspflichtigen Produkte häufig den Komfort der Sicherheit und der Verschlüsselung der Daten. Mittlerweile haben jedoch einige kostenlose Angebote an solcher Beliebtheit gewonnen, dass sich viele Menschen trotz bereits bekannter Risiken, für den Download und die Anmeldung entscheiden. Bezahlt wird dann zwar nicht mit Geld, dafür aber mit den eigenen Daten und der Privatsphäre. Insbesondere kostenlose Messenger, die sehr einfach einzurichten sind, nutzen deutlich mehr Daten als ihren Nutzer*innen bewusst ist. Beispielsweise werden bei manchen Messenger-Diensten die Kontakte aus dem Telefonbuch des Smartphones des Benutzers ausgelesen und damit auch die Kontaktdaten von Menschen, die den Dienst selbst nicht verwenden.

Anonymität, Distanz und Unverbindlichkeit

Zusätzlich darf man nicht aus den Augen verlieren, dass man im Internet nie die Identität des Gegenübers kennt und welche Absichten die Person verfolgt. Es kann schnell zu unerfreulichen Erfahrungen mit beleidigenden Beiträgen

Tipp

Selbsthilfeangebote im Internet nutzen

Für einen sicheren und verantwortungsvollen Austausch über sensible Informationen im Internet sollten einige Voraussetzungen erfüllt werden.

- Gehen Sie immer vorsichtig, weitsichtig und gewissenhaft mit Ihren eigenen Daten im Internet um.
- Informieren Sie sich, wer der/die Eigentümer*in der besuchten Seite ist, mit welcher Intention diese zur Verfügung gestellt wird und ob personenbezogene Daten an Dritte weitergegeben werden. Bei dem/der Herausgeber*in kann es sich auch um kommerzielle Anbieter*innen handeln, die Werbung auf ihrer Seite schalten oder die Bindung und Gewinnung von Kunden*innen beabsichtigen. Lesen Sie im Impressum der Internetseite und behalten Sie die möglichen Risiken, die damit einhergehen, im Hinterkopf.
- Achten Sie darauf, ob Sie Suchmaschinen, E-Mail-Programme, Internetseiten oder soziale Netzwerke verwenden, die „Tracking-Verfahren“ einsetzen.
- Erkunden Sie sich über weitere Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um Ihre sehr sensiblen Gesundheitsinformationen zu schützen. Anonyme E-Mail-Adressen, sichere Passwörter und effektive Verschlüsselungen sind nur wenige der Schritte, die Sie gehen können.

Informationen wurden aus Literatur entnommen.

Weitere Informationen: www.nakos.de

oder Konflikten kommen, da die Hemmschwelle im Internet viel niedriger ist als im echten Leben. Das Internetforum der „Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.“ wird wegen solcher Vorfälle moderiert und es wird gegebenenfalls eingegriffen, um größere Konflikte zu vermeiden oder unangemessene Inhalte zu entfernen, berichtet Bettina Onnasch. Angebote im Internet sind meist von einer Unverbindlichkeit geprägt. Das kann bedeuten, dass Menschen, mit denen man lange im Kontakt stand, z.B. plötzlich nicht mehr antworten oder deren Accounts nicht mehr existieren. Die schriftliche Unterhaltung führt manchmal zu Missverständnissen, die durch eine reale Unterhaltung nicht entstanden wären. Auch Anna H.* stimmt dem zu: „Bei allem Positiven kann es natürlich auch zu Irritationen kommen, da ja ein zentraler Teil der Sprache fehlt, also zum Beispiel Gestik und Mimik. Auch bei Ironie und Sarkasmus kann es zu unbeabsichtigten Fehlinterpretationen kommen.“

Die Selbsthilfe mit nach Hause nehmen

Auch die Selbsthilfegruppen vor Ort verändern sich durch digitale Prozesse. Viele Selbsthilfegruppen entscheiden sich dafür, privat über einen Messenger-Dienst zu kommunizieren. Der Vorteil, dass sich die Mitglieder jederzeit an- und abmelden können, kollidiert mit der möglichen Ausgrenzung Anderer, die zum Beispiel kein Smartphone besitzen oder ihre Privatnummer nicht offen teilen möchten. Auch möchte vielleicht ein Teil der Selbsthilfegruppe ihre Themen nicht zu Hause diskutieren, sondern nur die Gruppenzeit dafür nutzen.

Die digitale Kommunikation außerhalb der Gruppe birgt das Risiko, dass Diskussionen zu Hause über das Smartphone fortgeführt werden und es so zu Missverständnissen kommt und Konflikte entstehen. Maren Kochbeck vom Selbsthilfe e.V. berichtet:

„Es ist immer öfter der Fall, dass sich Selbsthilfegruppen dazu entscheiden, einen Messenger-Dienst außerhalb der Gruppe, nicht nur für Terminabsprachen, sondern auch für die weitere Kommunikation zu nutzen.“

Leider haben wir schon mehrfach erlebt, dass Gruppen sich damit überfordern, Nachteile zu spät erkennen oder im Worst-Case-Szenario an Konflikten via Messenger zerbrechen.“

Reflexion und Sicherheit

Diese Gefahren bedeuten nicht, dass es nun keine Möglichkeiten mehr gibt, das Internet sicher für Selbsthilfeaktivitäten zu verwenden. Jede*r Nutzer*in hat die Pflicht, verantwortungsvoll mit den eigenen Daten umzugehen und sich bewusst zu machen, wie sensibel und vertraulich diese eigentlich sind. Wenn man sich ausgiebig informiert, über die Risiken in Kenntnis setzt und weiß wie man mit diesen umzugehen hat, ist es durchaus realisierbar, sich weitgehend datensicher in einem digitalen Selbsthilfeangebot zu engagieren.

Die Selbsthilfe sollte sowohl im realen als auch im digitalen Spektrum sorgfältig geschützt und anonymisiert sein. Sie muss eine standhafte und sichere Plattform für Menschen in allen Lebenslagen darstellen und nicht zusätzlich für Verunsicherung sorgen.

**Die Namen wurden zur Sicherung der Anonymität geändert.*

Quellen und Literatur:

- 1 van Eimeren, Birgit; Oehmichen, Ekkehardt; Schröter, Christian (1997): ARD-Online-Studie 1997. Onlinenutzung in Deutschland; Nutzung und Bewertung der Onlineangebote von Radio- und Fernsehsendern.
- 2 Frees, Beate; Koch, Wolfgang (2018): ARD/ZDF-Onlinestudie 2018: Zuwachs bei medialer Internetnutzung und Kommunikation. Ergebnisse der Studienreihe „Medien und ihr Publikum“ (MIP). In: Media Perspektiven. Hundertmark-Mayser, Jutta (2019): Digitale Selbsthilfe. In: Magazin des PARITÄTISCHEN, Jg. 2019, H. 4, S. 11.

- 3 Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Hrsg.) (2014): Konzepte und Praxis, Das Internet für die Selbsthilfearbeit nutzen, Berlin.
 - 4 Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (2016): Selbsthilfe online, So schütze ich meine Daten und die Daten von anderen, Berlin.
-
-



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Selbsthilfegruppe Gutleben Heiligenfeld Frankfurt Rhein Main

Austausch für ehemalige Patienten der Klinik Heiligenfeld und andere Interessierte.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich zum Gespräch und kreativen Übungen zu den Themen Depression, Ängste und psychosomatische Erkrankungen. Im geschützten Rahmen finden gemeinsame, selbst gestaltete und moderierte Gespräche und Themenabende statt. Dazu gehören z.B.: Achtsamkeitsübungen und Entspannung, meditatives Singen und Tanzen sowie Aufstellungsarbeit.

Eingeladen sind Menschen zwischen 25 und 70 Jahren, die Interesse am Austausch haben und Zeit in einer nährenden Gemeinschaft verbringen möchten. Jede/r spricht über sich selbst, kommt sich dadurch näher und spürt die Akzeptanz der Gruppe.

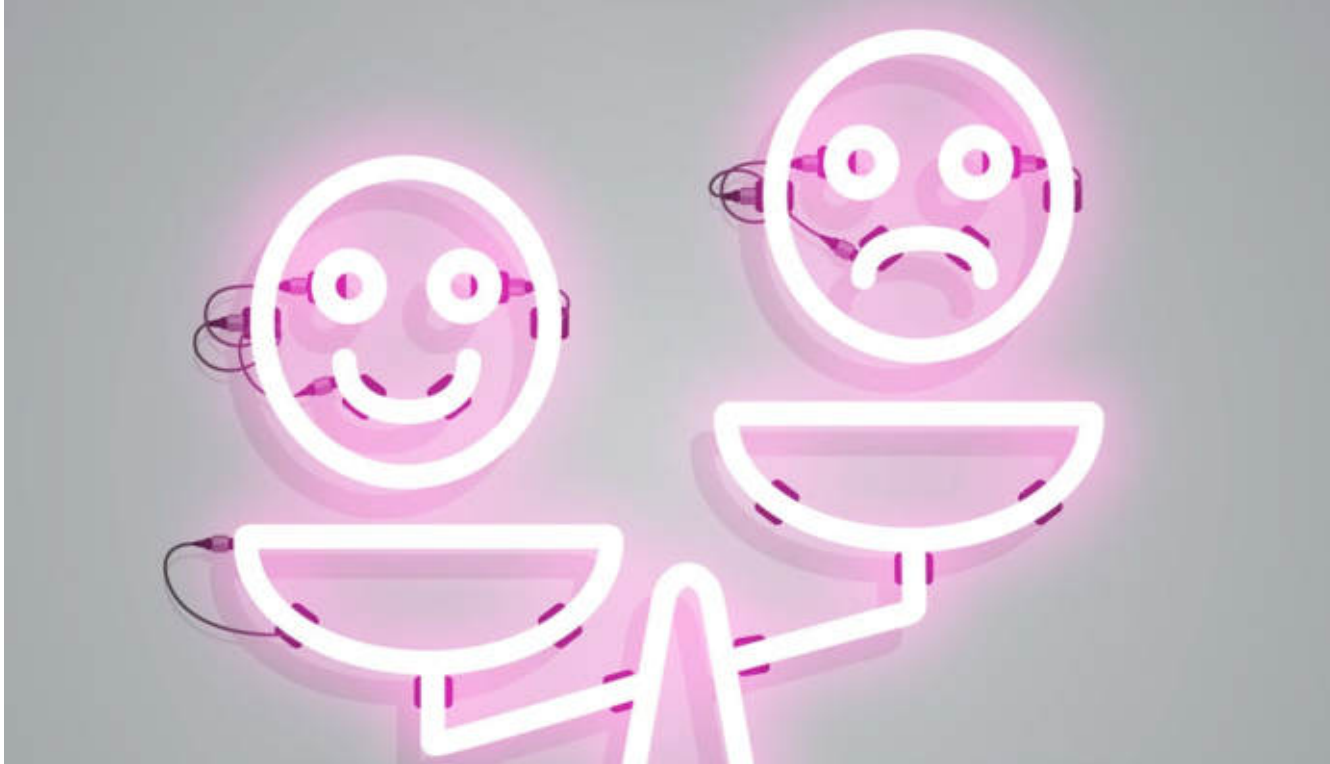
Willkommen sind neue Interessierte und Erfahrene, die an ihrer Veränderung aktiv arbeiten und dies mit den Gruppenmitgliedern teilen möchten. Jede/r wird so akzeptiert, wie sie/er ist.

Stimmen zur Selbsthilfegruppe: „Inzwischen fühle ich mich in der Gruppe sehr wohl und habe das Gefühl, dass alle Teilnehmenden die Chance nutzen, um hier aufzuatmen und aufzutanken. Gruppenentscheidungen und Programmpunkte werden gut moderiert, Eigenverantwortung gefördert. Alles in allem ein heilendes Selbsthilfegruppentreffen.“

Das Treffen findet dienstags, 14-tägig, 19.00–21.00 Uhr in Frankfurt statt.

Kontakt

Shg.gutleben@gmail.com



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Frankfurter Selbsthilfegruppe Depressionen

Wir sind Laien, doch als Betroffene auch „Experten*innen in eigener Sache“.

Unsere Gesprächselbsthilfegruppe besteht seit 2011, die Zusammensetzung wechselt immer mal wieder. Wir sind eine geschlossene, das meint konstante Gruppe mit aktuell dreizehn Personen, die in verschiedenen Ausprägungen persönlich von Depressionen betroffen sind oder waren. Die Altersverteilung liegt aktuell zwischen 25 und 75 Jahren, der Anteil von weiblichen und männlichen Mitgliedern ist relativ ausgeglichen.

Die Gruppe trifft sich mittwochs für zwei Stunden, die Treffen werden nach dem allgemeinen Leitfaden für Selbsthilfegruppen durchgeführt. Die Themen richten sich nach den jeweiligen, aktuellen Bedürfnissen der Mitglieder.

Mithilfe von Fallbeispielen und Themenvorschlägen aus dem Kreis der Teilnehmer*innen werden verschiedene Sichtweisen zum Krankheitsbild entwickelt, Erfahrungen ausgetauscht und so versucht, Lösungsansätze zur Problembewältigung zu finden. Als „Experten*innen in eigener Sache“ können wir durch Selbstreflexion zu unserer Genesung beitragen.

Interessierte wenden sich zwecks Erstberatung telefonisch an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt. Diese vermittelt danach an die Kontaktperson der Gruppe.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
0 69.55 94 44



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Melanom Selbsthilfe „Orchidee“ für Betroffene und Angehörige

Die Selbsthilfegruppe soll eine Plattform zum Informations- und Erfahrungsaustausch für Betroffene und deren Angehörige sein.

Das maligne Melanom der Haut, auch schwarzer Hautkrebs genannt, ist die bösartigste Form von Hautkrebs. Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 21.000 Menschen daran. Die Melanome der Haut können sich in ihrem Aussehen sehr voneinander unterscheiden. Meist handelt es sich um dunkle, braune oder schwarze Flecken.

Seit März 2019 trifft sich in Frankfurt eine Selbsthilfegruppe zum Thema „malignes Melanom“. Betroffenen und deren Angehörigen soll Mut und ein Stück Sicherheit vermittelt werden, dass sie nicht allein sind, dass es Menschen gibt, die ähnliche Ängste und Sorgen haben. Wir bieten einen geschützten Raum, wo all dies seinen Platz hat und auch Fragen gemeinsam auf Augenhöhe besprochen werden. Von Zeit zu Zeit widmen wir uns auch gemeinsam bestimmten Themen und versuchen geeignete Referenten*innen dafür zu gewinnen.

Wir legen großen Wert darauf, dass nur evidenzbasierte Erkenntnisse weitergegeben werden.

Es ist uns weiterhin ein Anliegen, dass auch Angehörige an der Gruppe teilnehmen, da sie meist nicht weniger belastet sind als die Betroffenen selbst.

Die Frankfurter Gruppe trifft sich jeden ersten Montag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Ludwig-Rehn-Straße 7, 60596 Frankfurt (Haus der kath. Seelsorge in der Uniklinik). Wir bitten um vorherige Anmeldung zu den Gruppentreffen.

Kontakt

Gudrun Tiebe, 01 79.6 63 90 77
gudrun.tiebe@t-online.de
www.melanom-selbsthilfe-orchidee.de



Rückblick Markt

Selbsthilfemarkt 2019

Ein pinkes, fröhliches Fest – der 36. Frankfurter Selbsthilfemarkt

Wieder zurück im Römer, dem Wahrzeichen Frankfurts, zelebrierte auch dieses Jahr der Frankfurter Selbsthilfemarkt zum 36. Mal die Vielfalt der Selbsthilfe und der Frankfurter Selbsthilfegruppen. 82 Gruppen und Organisationen zu 36 Themen fanden sich am 24.05.2019 im Römer und am Römerberg ein.

Ein sonniger und angenehmer Tag sollte es werden, was uns besonders nach der Hitzewelle im vergangenen Jahr freute. Während über unseren Köpfen die Sonne lachte, wurde ab sieben Uhr fleißig drinnen und draußen aufgebaut, munter dekoriert, geschmückt und pinke und weiße Luftballons platziert um eine einladende und freudige Atmosphäre zu schaffen.

Um 11.00 Uhr öffnete der Markt seine Türen. Die Gäste wurden sofort beim Eintreten in den Römer mit einem Lageplan bestückt und konnten sich durch die vielen Tische mit Informationen und Broschüren schlängeln. Die Eröffnung

fand im Römerhöfchen durch den Stadtverordnetenvorsteher, Stephan Siegler, den Gesundheitsdezernenten, Stefan Majer, die Leiterin des Fachbereichs Prävention der IKK Classic, Birgit Pelc und die Geschäftsführerin des Selbsthilfe e.V., Maren Kochbeck, statt.

Im Anschluss hatten die Besucher*innen von 11.00 bis 16.00 Uhr Zeit, die Frankfurter Selbsthilfegruppen und Organisationen kennenzulernen. Dabei kamen viele Gespräche zustande, es wurde sich ausgetauscht und informiert und die zahlreichen Gäste konnten mit neuem Wissen beruhigt und bestärkt nach Hause gehen. Kleine Werbegeschenke, wie unsere beliebten Selbsthilfetaschen, Stifte, Blöcke und Kaugummis, dienten als Erinnerung an diesen besonderen Tag.

Für gutes Essen war auch gesorgt; die Selbsthilfegemeinschaft „die Fleckenbühler“ hatte wieder ihre leckeren Speisen aufgetischt, so konnten sich die Besucher*innen stärken und



an Bistrotischen miteinander ins Gespräch kommen. Von nah und fern drang die ansprechende und heitere Musik von „Evas Apfel“ an unsere Ohren. Besonders schön waren dieses Jahr auch die Kostüme der Band; im fünfziger Jahre Stil mit pinken Accessoires wanderten sie fröhlich durch den Römer und über den Römerberg und fanden jedes Mal wieder einen Platz, um zu musizieren. Für ein eindrucksvolles Bild sorgte auch die magische Stelzenläuferin, die gekonnt durch die Mengen spazierte und für jedes Foto stehen blieb. Mit ihrer pinken Feen-Tracht verzauberte sie nicht nur die Kinder, sondern zog auch Passant*innen in ihren Bann.

Die Zeit verging wie im Flug. Der Selbsthilfemarkt ist von der Vielfalt, Offenheit, Toleranz und Kraft der Teilnehmer*innen geprägt. Die Energie der Menschen, die hinein- und hinausströmten, verteilte sich auf dem gesamten Markt. Die Atmosphäre war positiv und erfrischend und es war uns wie jedes Jahr eine Freude, den Austausch und die Vernetzung zwischen den Selbsthilfegruppen, Interessierten, Betroffenen und Angehörigen zu beobachten.

Wir bedanken uns für die Unterstützung und Bereitschaft, die die Gruppen jedes Jahr wieder mitbringen. Besonderer Dank gilt unseren Förderern, dem Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt, dem Land Hessen und der IKK classic, dass Sie es uns ermöglichen, in diesem Rahmen das vielfältige Engagement der Selbsthilfe in Frankfurt zu präsentieren!

Der 36. Frankfurter Selbsthilfemarkt war ein voller Erfolg und wir freuen uns auf das nächste Jahr.





– 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

„Kaffee Plauderkreisel“ feiert Geburtstag

Im November feiert das „Kaffee Plauderkreisel“ bereits sein einjähriges Bestehen. Als Teil des Projekts „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ dient das Kaffee als Treffpunkt für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren, um sich über Erfahrungen in der Selbsthilfe und aktuelle Sorgen und Wünsche auszutauschen oder einfach mit netten Leuten zu plaudern. Darüber hinaus bietet das Kaffee den idealen Anlaufpunkt für Interessierte, die aktuell noch nicht in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind. Hier kann man Berührungängste abbauen und einfach mal reinschnuppern, sich informieren und Kontakte knüpfen.

Auch die Arbeitsgruppe „Junge Selbsthilfe“, aus der u.a. die Idee zum „Plauderkreisel“ entstanden ist, trifft sich weiterhin, um über die inhaltliche Gestaltung der nächsten Termine zu sprechen und sich über den aktuellen Stand der jungen Selbsthilfegruppen auszutauschen.

Neben den bereits bestehenden Gruppen „Junge Menschen in Krisenzeiten I & II“, wird es nun auch zwei weitere, themenspezifische Gruppen für junge Menschen geben: „Die Muthasen“, für Menschen mit Depressionen und/oder Ängsten, und die Junge Borderline-Selbsthilfegruppe „Chamäleon“. Für beide Gruppen werden noch Mitstreiter*innen zur Gründung gesucht (siehe Seite 19).

JEDEN 3. SONNTAG IM MONAT

Junge Selbsthilfe
K A F F E E
**PLAUDER
KREISEL**
KENNENLERNEN. AUSTAUSCHEN.

Cocina Argentina
Sonnemannstraße 5, 60314 Frankfurt am Main

Für junge Menschen
bis Mitte 30

Mit Unterstützung von:
JUGEND- & SOZIALAMT
BARMER

Selbsthilfe e.V.
www.selbsthilfe-frankfurt.net

© Peopleimages - iStock

Plauderkreisel Termine:

- Sonntag, 15.12.2019
- Sonntag, 16.02.2020
- Sonntag, 19.01.2020
- Sonntag, 15.03.2020



Selbsthilfegruppen, die neu entstehen

Neue Gruppe

Betroffene Narzisstischer Gewalt

Kennst du das Gefühl, nie gut genug für diese eine Person zu sein? Es gibt immer etwas an dir auszusetzen? Fühlst du dich manipuliert, herabgesetzt und zweifelst schon an deinem Urteilsvermögen?

Dann kann es sein, dass du eine Beziehung zu einem „Narzissten“ aufgebaut hast. Wir erleben, dass Menschen mit narzisstischen Zügen andere in Abhängigkeit halten wollen und mit Worten und Taten herabsetzen. „Narzissten“ können nahestehende Personen sein wie z.B. der Partner, ein oder beide Elternteile, Verwandte oder eine Autoritätsperson. Oftmals bemerken Betroffene die narzisstische Gewalt nicht (sofort), weil „Narzissten“ ihr Umfeld perfekt manipulieren können.

Wir möchten eine Selbsthilfegruppe für Menschen gründen, die selbst narzisstische Gewalt erfahren oder erfahren haben. Durch gegenseitiges Zuhören und Hilfe und einem offenen Erfahrungsaustausch wollen wir aus dem Leid ausbrechen.

Neue Gruppe

Mein Kind hat Zwangsstörungen (Eltern-SHG)

Während der Pubertät, aber auch schon davor, kann eine mögliche genetische Disposition gepaart mit einschneidenden familiären Veränderungen (zum Beispiel die Trennung der Eltern oder Ähnliches) Zwangshandlungen und Zwangsgedanken hervorrufen. Oft spielen diese sich im häuslichen Umfeld ab und zeigen sich in unverhältnismäßigen Wasch- und Reinigungszeremonien, kontrollierenden Handlungen, zwanghaftem Ordnen, Sammeln und Horten. Übertriebene Vorsicht, Ängste oder negative Gedanken bezogen auf die Mutter oder den Vater führen dann zum Beispiel zu nicht enden wollenden Rückvergewisserungsfragen.

Zu spät verstehen wir als Eltern, dass wir hineingezogen werden und festhängen im Zwangssystem des Kindes und dass die Beantwortung endloser Zwangsfragen die Zwänge noch verstärken und chronifizieren kann. Wir fühlen uns hilflos und alleingelassen, wie in einem Teufelskreis, aus dem es kein Entkommen gibt. Das Kind richtet sich in seinem Zwangssystem ein und der Weg aus der Zwangsstörung wird immer schwieriger. Dabei beeinträchtigen die Zwänge die Lebensqualität des Kindes und der Eltern gleichzeitig und kosten beide viel Kraft.

Wenn Therapien, Klinikaufenthalte, das Leben in einer therapeutischen Einrichtung nicht helfen, man alles versucht hat und auf der Stelle tritt, kann man als Angehörige/r selbst körperlichen und seelischen Schaden nehmen. Die Gefahr zu resignieren, zu kapitulieren, weil alles so unendlich kräftezehrend ist, steigt. Aber sollten wir als Eltern nicht stark bleiben für unser Kind und für uns selbst?!

Deshalb möchte ich die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Zwangserkrankungen initiieren. Das könnte der Ort sein für Austausch, Zuhören, sich gegenseitig „Stützen“ und Stärken sowie ergänzend auch für fachlichen Rat durch eingeladene Experten*innen.

„Die Muthasen“

Austausch und Unterstützung für junge Menschen mit Depressionen und/oder Ängsten

Kennst Du das auch?!

Ängste, die dich im Alltag einschränken? Panikattacken? Dein Umfeld versteht nicht, was dir Angst macht, weshalb du Situationen vermeidest.

Sich wie unter einem dunklen Helm zu fühlen, den man nicht ablegen kann. Gefangen zu sein hinter einer Mauer der Niedergeschlagenheit, Erschöpfung oder auch der Depression, wenn selbst das Nichtstun unendlich anstrengend erscheint. Einsam zu sein, auch wenn Menschen um dich rum sind. Oder auch gar nichts zu empfinden?

In schlechten Phasen habe ich die Vorstellung, dass ich eine Sprache spreche, die keiner versteht oder auch keiner hört. Und dabei weiß ich, wie wichtig es ist, mich auszutauschen. Nur Gleich-Betroffene können wirklich verstehen, nachempfinden, was es bedeutet mit einer Depression und/oder Ängsten zu leben, weil wir die gleiche Sprache sprechen.

Deshalb möchte ich eine neue Selbsthilfegruppe speziell für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren ins Leben rufen. Aus Erfahrung weiß ich, dass es wichtig ist, sich regelmäßig zu sehen, um Vertrauen aufzubauen und sich gegenseitig zu stützen. Geplant sind wöchentliche Treffen, dienstags am späten Nachmittag oder frühen Abend im Frankfurter Ostend.

Und falls Du Sorge hast, dass es Dich runterzieht, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen:

Probier es aus, wir lachen oft viel mehr miteinander, als man vermuten würde!

Chamäleon – Junge Borderline-Selbsthilfegruppe

- Fällt es dir schwer deine starken und impulsiven Emotionen zu kontrollieren?
- Fühlst du dich oft leer und ist es nicht leicht für dich stabile Beziehungen zu führen?
- Hast du übertriebene Angst davor verlassen zu werden und neigst dazu dich selbst zu schädigen?
- Du bist zwischen 18 und 35 Jahre alt?

Dann geht es dir so wie uns!

In unserer Selbsthilfegruppe „Chamäleon“ wollen wir uns damit beschäftigen, wie man mit Borderline „gut“ leben kann und gesundes Verhalten lernen. Wir möchten Skillsanwendung gemeinsam einüben und uns gegenseitig neue Wege zeigen.

Besonderen Wert legen wir dabei auf einen offenen, wertschätzenden Austausch unter Betroffenen, im geschützten Raum. Wir wünschen uns eine verbindliche Gruppe, in der Vertrauen wachsen kann. Deshalb ist eine möglichst regelmäßige Teilnahme an der Selbsthilfegruppe wichtig. Geplant ist, dass sich die Gruppe wöchentlich am Donnerstagabend im Frankfurter Ostend trifft.

Melde dich möglichst bald, damit wir gemeinsam starten können!

Wir freuen uns auf dich!

Kontakt für alle Gruppen

0 69.55 94 44

service@selbsthilfe-frankfurt.net

www.selbsthilfe-frankfurt.net



Selbsthilfegruppen von A bis Z

Alkoholsucht

AA young people group/ Junge-Leute-Gruppe

Montags, 20.30 – 21.30 Uhr und freitags, 20.00 – 21.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

Wir sind eine Gruppe der Anonymen Alkoholiker (AA) für junge Süchtige jeden Alters und arbeiten nach dem 12-Schritte-Programm. Zwei Mal pro Woche treffen wir uns, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ein nüchternes und gelassenes Leben miteinander zu teilen. Die Meetings finden bilingual auf Englisch und Deutsch statt. Neue sind jederzeit herzlich willkommen, auch und gerade wenn sie noch nicht mit dem Trinken/ Nehmen aufhören konnten.

Kontakt

info@young-people.group
www.young-people.group

Guttempler-Gemeinschaft „Tradition“

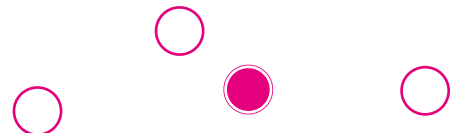
Mittwochs, 19.00 Uhr
Auguste-Oberwinter-Haus, Burgfriedenstraße 7,
60489 Frankfurt.

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

Unsere Beratungen sind kostenlos, vertraulich und ohne jede Verpflichtung. Auch bei Führerscheinproblemen sind wir behilflich.

Kontakt

Michael Lenius, 01 76.53 67 35 14
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. Unsere Tür ist immer für Sie offen. Treten Sie ein und reden Sie über ihre Probleme!

Kontakt

Christa Aechtner, 0 69.67 86 63 32

Alkoholsucht, Angehörige

Al-Anon Selbsthilfegruppen

Wir sind eine Selbsthilfegemeinschaft für Angehörige und Freunde von Alkoholiker*innen, die Trost und Hilfe anbietet. Die Angehörigen lernen dort, dass sie den Alkoholismus weder kontrollieren noch stoppen können und dass sie auch nicht schuld daran sind. Sie nehmen dem/der Alkoholkranken nicht mehr die Konsequenzen seines Suchtverhaltens ab.

Stattdessen kümmern wir uns wieder um das eigene, bisher vernachlässigte Leben und können so eine neue positive Ausrichtung finden.

In Frankfurt und Umgebung gibt es mehrere wöchentliche Treffen. Genaue Zeit- und Ortsangaben stehen im „Gruppen-Finder“ unserer Internet-Seite:

Kontakt

www.al-anon.de

Behinderung, Angehörige

Erwachsene Geschwister

1. Sonntag im ungeraden Monat
wechselnde Treffpunkte in Cafés

Wir sind heute erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung. Bei unserem Stammtisch stehen wir im Mittelpunkt und tauschen uns mit anderen Geschwistern aus, die dieselben oder ähnliche Erlebnisse und Erfahrungen haben. Du bist nicht alleine.

Kontakt

frankfurt@erwachsene-geschwister.de
www.erwachsene-geschwister.de

Cannabis als Medizin

Cannabis Patientenhilfe Frankfurt am Main

1. Dienstag im Monat, 18.30 – 20.00 Uhr
(nicht in den Schulferien)
AIDS-Hilfe Frankfurt, 2. Stock, Friedberger Anlage 24,
60316 Frankfurt.

Die Cannabis Patientenhilfe Frankfurt am Main richtet ihre Aktivitäten auf die gemeinsame Bewältigung von schwerwiegenden Erkrankungen, von Krankheitsfolgen und von psychischen Problemen. Wir können dazu beitragen die Lebensqualität bei Multipler Sklerose, chronischen Schmerzen, Krebs, ADHS, Depressionen, Schlafstörungen und vielem mehr zu verbessern.

Wir bieten für Betroffene und deren Angehörige gegenseitige Hilfe und Unterstützung an und ermöglichen speziell einen Erfahrungsaustausch zu Cannabis als Medizin.

Kontakt

thomas.mueller@acm-patientenhilfe.de
yvonne.hanke@acm-patientenhilfe.de
www.arbeitsgemeinschaft-cannabis-medizin.de

Demenz, Angehörige

Angehörigen-Selbsthilfegruppe Demenz

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

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

Angehörige von Menschen mit Demenz treffen sich regelmäßig in persönlicher Atmosphäre. Sie setzen sich mit der Krankheit „Demenz“ auseinander und tauschen Erfahrungen und Informationen aus. Wir verstehen uns als offene Gruppe und freuen uns auf Sie! Eine konstante Teilnahme ist uns wichtig, sofern Sie es ermöglichen können.

Für Preungesheim bitten wir Sie, sich 5 Tage vor dem jeweiligen Gesprächsaustausch telefonisch anzumelden.

Kontakt

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

Drogensucht, Angehörige

Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Jugendlicher

Dienstags, 14-tägig, 19.00–22.00 Uhr, ab 12.11.
Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21,
60318 Frankfurt.

Der „Offene Gesprächskreis“ für Eltern und Angehörige süchtiger, junger Menschen bietet Verständnis für Ihre Sorgen und Verzweiflung sowie Infos über Sucht und Hilfemöglichkeiten. Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Suche nach neuen Wegen zu mehr Selbstbewusstsein und Lebensmut.

Kontakt

Brigitta Reitz, 0 69.61 58 80
brigitta.reitz@t-online.de

Erwerbsminderung

AG Erwerbsminderung Gutleut

3. Dienstag im Monat, 14.00–16.00 Uhr
Nachbarschaftsbüro Gutleut, Speicherstraße 20,
60327 Frankfurt.

Wir möchten uns mit Menschen austauschen, die ebenfalls von Erwerbsminderung betroffen sind oder für die, auf Grund ihrer gesundheitlichen Situation, die Frage besteht, ob sie Erwerbsminderungsrente beantragen sollen und können. Aus Sicht der Betroffenen kennen wir die Probleme rund um die Antragstellung.

Kontakt

Elke Schneider
ag.erwerbsminderung@gmx.de

Hörbehinderung

Cochlea-Implantat Selbsthilfegruppe Frankfurt Rhein-Main

Sonntag, 01.12., 11.00–16.00 Uhr, Jahresendtreffen
Donnerstag, 06.02., 02.04.2020, 16.00–18.30 Uhr
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. Darüber hinaus betreiben wir sehr intensiv Öffentlichkeitsarbeit mit dem Ziel der Sensibilisierung der Gesellschaft.

Kontakt

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

Homosexualität

LesLie-Gruppe

Donnerstags, 14-tägig, 19.00 – 21.30 Uhr
LIBS, Alte Gasse 38, EG, 60313 Frankfurt.

Zur LesLie-Gruppe sind lesbische, bisexuelle und queere Frauen* und Transpersonen, die sich auch lesbisch oder bisexuell identifizieren, zwischen 18 und 25 Jahren eingeladen.

Hier kannst du neue Kontakte schließen, dich mit Gleichaltrigen über Alltagsfragen und Zukunftsperspektiven (z.B. zu deinem Coming-Out-Prozess), den Zugang zur Community und lesbische Beziehungen austauschen.

Kontakt

0 69.21 99 97 19
jule@libs.w4w.net
www.libs.w4w.net

Hydrocephalus

Hydrocephalus-Erfahrungsaustausch Frankfurt

4 x jährlich, samstags, jeweils von 12.00 – 17.00 Uhr
Gallusviertel, Frankfurt.

Unter dem Begriff Hydrocephalus versteht man eine Störung des Gehirnwasserkreislaufs. Die Gruppe bietet einen Austausch von und für Jugendliche und Erwachsene mit Hydrocephalus. Unsere Gespräche finden auf gleicher Augenhöhe statt. Jeder hat die Möglichkeit, von eigenen Erfahrungen zu berichten und Fragen zu stellen. Wir sind medizinische Laien, aber Experten in eigener Sache. Neue Teilnehmer*innen mit Begleitung sind jederzeit herzlich willkommen, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich (siehe Homepage).

Kontakt

Andreas Jörg, 0 69.30 85 40 20
hc-erfahrungsaustausch-ffm@web.de
www.hydrocephalusseite.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 in unserem Gesprächskreis willkommen. Sie können sich neutral und unabhängig über Risiken, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten des Harnblasenkrebs informieren sowie mit anderen Betroffenen ihre Erfahrungen austauschen.

Kontakt

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

BRCA-Netzwerk e.V. – Hilfe bei familiären Krebserkrankungen

2. Donnerstag im ungeraden Monat, 20.00 – 22.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

In unserem Gesprächskreis werden Fragen zu Präventionsmöglichkeiten und -maßnahmen besprochen. Wichtig ist ebenso der Umgang mit einer genetischen Belastung innerhalb der Familien bei Männern und Frauen. Auch praktische Tipps für Betroffene unter einer onkologischen Therapie haben Platz. Das BRCA-Netzwerk erweitert seine Hilfe auch für Menschen, in deren Familien die verschiedensten Tumorsyndrome gehäuft vorkommen.

Kontakt

Bärbel Wellmann, 01 76.54 86 23 63
baerbel.wellmann@brca-netzwerk.de
www.brca-netzwerk.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband Hessen e.V. Gruppe Frankfurt

2. 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 (Dezember entfällt)
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 Rüh, 0 69.74 66 75
info@psh-unifrankfurt.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.

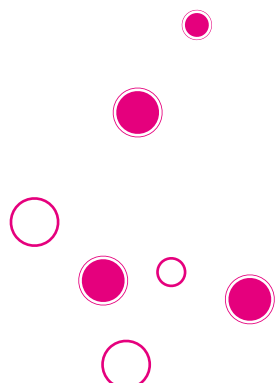
Frauengruppe

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



Multiple Sklerose

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hessen

Mittwoch, 13.11., 18.12., 18.00 – 20.00 Uhr
MS-Beratungsstelle Frankfurt, Wittelsbacherallee 86,
60385 Frankfurt.

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

Kontakt

Corinna Link, 0 69.40 58 98 10
www.dmsg-hessen.de

Parkinson

e v a n d a – Leben mit Parkinson e.V.

Mittwochs, 17.30 – 19.30 Uhr
e v a n d a-Zentrum, Blumenstraße 2, 60318 Frankfurt.

Wir sind eine sehr aktive Selbsthilfegruppe für Parkinson-
Betroffene, Angehörige und Freunde, der Altersdurchschnitt
liegt bei ca. 65 Jahren.

Wir haben wöchentliche Gruppentreffen und einen Gymnastik-
kurs in unserem Zentrum sowie eine Badminton Gruppe. Bei
den Treffen findet ein Erfahrungsaustausch statt und wir orga-
nisieren auch Fachvorträge. So stärken wir das Selbstvertrauen
und suchen neue Wege im Umgang mit der Erkrankung.

Kontakt

Herbert Bayer, 01 51.14 27 08 45
info@evanda-parkinson.de
www.evanda-parkinson.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 Erkrankun-
gen entstehen. Bitte Terminbestätigung einholen.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
0 69.55 94 44

Schilddrüsenerkrankung

„Turtle Helpers“ – Selbsthilfe- gruppe für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen

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

Wir sind eine freie, unabhängige und offene Selbsthilfegruppe.
Bei uns finden Betroffene, Angehörige und Interessierte: Ver-
ständnis, Erfahrungsaustausch und Informationen, gute Tipps
und Empfehlungen, Veranstaltungshinweise sowie interessante
Vorträge mit kompetenten Referenten*innen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt

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

Schlafapnoe

SHG Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main

Dienstag, 05.11., 14.01., 10.03.2020, 18.00 Uhr
St. Katharinen Krankenhaus, Hörsaal 5. St.,
Seckbacher Landstraße 65, 60389 Frankfurt.

Besuchen Sie auch gerne unsere Homepage mit weiteren
Informationen.

Kontakt

Helga Schmutde, 0 61 09.7 12 88 55
post@schlafapnoe-frankfurt.de
www.schlafapnoe-frankfurt.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

Transidentität

Trans* Rhein-Main Selbsthilfegruppe

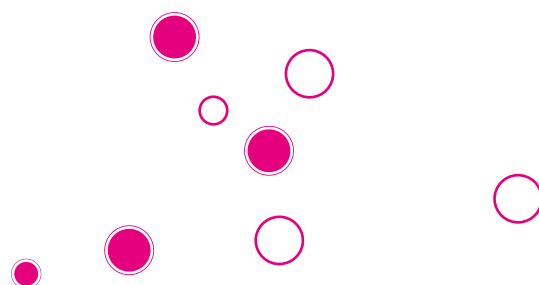
Montags, 14-tägig, 18.00 – 20.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

Wir sind derzeit eine Gruppe von 4–6 Personen (20 bis 50
Jahre) und treffen uns in einer lockeren Gesprächsrunde,
um uns über die Auf- und Abs unserer Trans-Wege auszu-
tauschen. Unabhängig von Alter, Herkunft, Orientierung oder
Stand der Transition wollen wir eine Anlaufstelle für alle
transidenten Menschen sein, die das Gespräch mit anderen
suchen. Die Themen (z.B. Coming-Out und Passing, Namens-
und Personenstandsänderung, Familie und Partnerschaft
sowie Therapien, Operationen, Anträge) richten sich nach den
Bedürfnissen der Anwesenden. Unser Ziel ist es, uns gegen-
seitig zu begleiten und zu unterstützen.

Wenn du dich davon angesprochen fühlst, dann melde dich
einfach mit dem Kontaktformular auf unserer Webseite oder
über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt.

Kontakt

Vala-Misa Yuphin Koch
info@trans-rm-shg.de
www.trans-rm-shg.de



Transidentität, Angehörige

Partnerinnen von Transidenten- Mann zu Frau

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

Wir sind Frauen, deren Lebensmensch transident ist, die verheiratet sind oder in einer Partnerschaft leben. Frauen, die den Menschen an ihrer Seite als Mann kennen und lieben gelernt haben und die jetzt vor einer völlig neuen Herausforderung stehen, da sie nun mit IHRER Frau zusammen sind.

In unserer Gruppe reden, weinen und lachen wir miteinander. Wir vertrauen uns Gedanken und Situationen an, die uns gerade in unserer Partnerschaft beschäftigen, die uns traurig und wütend machen aber auch Begebenheiten, die uns dankbar und froh sein lassen.

Kontakt

Christel, 01 71.2 81 28 10
chrisakri@gmx.de

Transplantation

Bundesverband der Organ- transplantierten (BdO) e.V.

Wir sind Ansprechpartner für Organtransplantierte, Wartepatienten und Angehörige. Ab sofort führt die Regionalgruppe Rhein/Main monatliche Treffen in Frankfurt durch. Termine und Adressen sowie weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Kontakt

Dietmar Behrend, 0 61 42.92 69 46
dietmar.behrend@bdo-ev.de
www.bdo-ev.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*innen ist eine vorherige Kontaktaufnahme erforderlich.

Kontakt

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

Zwangserkrankungen

Frankfurter Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen

1. Mittwoch im Monat, 19.00–21.00 Uhr
Bockenheim, Frankfurt.

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

„Wir für Sie. Gemeinsam stark.“

Es war viel los im Jahr 2019: die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat sich vergrößert und neue Räume dazubekommen, so dass jetzt bis zu sechs Gruppentreffen parallel stattfinden können – alle Räume sind mit Klimageräten ausgestattet, damit es auch im Sommer angenehm bleibt.

Die Mitarbeiter*innen der Kontaktstelle und Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen waren bei zahlreichen Veranstaltungen dabei und beantworteten an Infoständen Fragen zur Selbsthilfe und präsentierten ihre Arbeit.

Um neue Gruppen zu initiieren wurden Beratungsgespräche zur Gründung geführt, gemeinsam Flyer entworfen und verschickt um Mitstreiter*innen zu gewinnen.

Des Weiteren wurde für die Mitglieder von Selbsthilfegruppen wieder ein bunter Strauß an Vorträgen und Seminaren organisiert, um sich optimal auf die Arbeit in und mit der Gruppe vorbereiten und weiter qualifizieren zu können.

Damit Gruppen und interessierte Menschen in Zukunft die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten, die der Selbsthilfe e.V. anbietet, auf einen Blick zur Hand haben, haben wir einen neuen Flyer gestaltet. Dieser kann in der Kontaktstelle mitgenommen und auf der Homepage heruntergeladen werden.

„Wir für Sie. Gemeinsam stark.“ zeigt kompakt und verständlich auf, welche Angebote der Selbsthilfe e.V. für die Selbsthilfegruppen in Frankfurt bereit stellt.



Veranstaltungsreihe „Ich krieg die Krise“

Um Menschen über die vielfältigen Hilfsangebote bei Krisensituationen zu informieren und aufzuklären, bietet der Selbsthilfe e.V. gemeinsam mit FRANS und FraPPE eine monatliche Veranstaltungsreihe an.

Einleitung: Was ist eine Krise?

Montag, 27. Januar 2020

Muss eine Krise immer in einer Katastrophe enden? Oder kann ich sie nutzen, meinem Leben eine neue Richtung zu geben? Heute wollen wir uns mit dem Wesen einer Krise auseinandersetzen, bevor wir uns in den nächsten Terminen intensiv mit verschiedenen Formen der Krisenbewältigung auseinandersetzen.

Referentinnen: Inga Beig, Gesundheitsamt Frankfurt,
Maren Kochbeck, Selbsthilfe e.V.,
Dr. med. Christiane Schlang, Universitätsklinikum Frankfurt

Psychohygiene und Resilienz

Montag, 10. Februar 2020

Wie kann ich so für mich sorgen, dass ich Krisensituationen besser meistern kann? Oder kann ich Krisensituationen durch Achtsamkeit und Kommunikation sogar vermeiden? Im Gespräch mit Dr. Barbara Bornheimer erfahren Sie, welchen Stellenwert Psychohygiene und Resilienz bei der Bewältigung von Krisen haben.

Referentin: Dr. med. Barbara Bornheimer, Vitos Klinik

Selbsthilfe

Montag, 16. März 2020

Geht es anderen eigentlich genauso wie mir? Wie kann ich mit ihnen über mein Erleben/meine Erfahrungen ins Gespräch kommen? Von Maren Kochbeck erfahren Sie, wie hilfreich Selbsthilfegruppen bei der Bewältigung von Krisen sein können – aber auch, wo ihre Grenzen sind.

Referentin: Maren Kochbeck, Selbsthilfe e.V.

Hilfen durch den SPDI

Montag 27. April 2020

Wie kann der sozialpsychiatrische Dienst Menschen bei der Bewältigung seelischer und psychischer Krisen unterstützen? Pamela McLaughlin und Sylke Dobat informieren Sie über die Tätigkeit des sozialpsychiatrischen Dienstes und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung: Zum Beispiel zur Alltags- und Lebensgestaltung aber auch zum Umgang mit Ämtern und Behörden oder der Organisation ambulanter Hilfestellungen.

Referentinnen: Pamela McLaughlin, Sylke Dobat,
Gesundheitsamt Frankfurt

Psychotherapeutische und Psychiatrische Hilfen

Montag, 11. Mai 2020

Was ist der Unterschied zwischen einem Psychiater, einem Psychotherapeuten und einem Psychologen? Wie finde ich schnell einen Therapieplatz? Was passiert, wenn ich mich in einer psychiatrischen Klinik vorstelle? Machen Psychopharmaka abhängig? Dr. Christiane Schlang setzt sich mit Mythen und Fakten aus ihrem Berufsalltag auseinander und zeigt Ihnen, wie Sie sich im System der verschiedenen psychotherapeutischen und psychiatrischen Hilfsangebote zurechtfinden können.

Referentin: Dr. med. Christiane Schlang,
Universitätsklinikum Frankfurt

Experten*innen werden das jeweilige Thema vorstellen; im Anschluss ist Zeit und Raum für Fragen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

**Ort: Zentralbibliothek, Stadtbücherei Frankfurt am Main
Hasengasse 4, 60311 Frankfurt am Main
Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr**

**Veranstalter: Selbsthilfe e.V., FRANS (Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention),
FraPPE (Frankfurter Projekt zur Prävention von Suiziden mittels Evidenz-basierter Maßnahmen)**

Gesund durchs Jahr!

Die Dienstreihe im Gesundheitsamt.

Die Reihe „Gesund durchs Jahr!“ lädt Sie herzlich dazu ein, sich zu informieren, wie Sie etwas für Ihre eigene Gesundheit tun können: Mit Tipps und Anregungen für Jung und Alt, in jedem Alter – und zu jeder Jahreszeit.

Die ersten drei Veranstaltungen im neuen Jahr tragen das Motto „Gesundheitliche Selbsthilfe“ und werden in Zusammenarbeit von Gesundheitsamt und Selbsthilfe e.V. organisiert.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Was sind eigentlich Selbsthilfegruppen?

Dienstag, 14. Januar 2020, 16.00 – 17.30 Uhr

In Frankfurt gibt es rund 600 Selbsthilfegruppen zu 220 gesundheitlichen und sozialen Themen. Doch was sind Selbsthilfegruppen eigentlich und wie arbeiten diese? Wer kann teilnehmen?

Jürgen Matzat, Diplom-Psychologe und initiativ in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., wird zu diesen und anderen Fragen einen kurzen Einführungsvortrag halten.

Vertreter*innen verschiedener Frankfurter Selbsthilfegruppen und Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle berichten dazu aus der Praxis der Selbsthilfegruppen. Ziel ist es, ins Gespräch zu kommen und die Potentiale, die in der Selbsthilfearbeit liegen, vorzustellen.

Ort: Gesundheitsamt, Breite Gasse 28,
60313 Frankfurt am Main

Selbsthilfe und geschlechtliche Vielfalt

Dienstag, 11. Februar 2020, 16.00 – 17.30 Uhr

Selbsthilfegruppen (SHGs) sind Zusammenschlüsse von Menschen, die sich zu einem gesundheitlichen oder sozialen Thema mit anderen, die das Gleiche beschäftigt, auf Augenhöhe austauschen wollen. Außerdem sind sie ein Ort – häufig sogar der einzige – an dem Menschen über sehr private, z.T. intime Dinge ohne Hemmungen sprechen können.

Dies gilt insbesondere für Selbsthilfegruppen, die sich zu Themen der sexuellen und/oder geschlechtlichen Vielfalt treffen.

Zwei mutige Protagonist*innen der SHGs „Schwule Väter“ sowie „Und plötzlich ist der Mann an meiner Seite eine Frau“ schildern in der Veranstaltung eindrücklich, vor welchen Herausforderungen sie im Leben standen bzw. stehen und wie wohltuend und stützend der Austausch unter Gleichbetroffenen in der SHG für sie ist.

Ort: Gesundheitsamt, Breite Gasse 28,
60313 Frankfurt am Main

Maudie – Gespräch und Film im CineStar Metropolis

Dienstag, 10. März 2020, Beginn 15.00 Uhr

Bereits seit ihrer Kindheit leidet Maud (Sally Hawkins) an rheumatischer Arthritis. Doch trotz starker körperlicher Einschränkungen entscheidet sie sich, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Sie verlässt das behütete Leben bei ihrer Tante, sucht sich einen Job und beginnt zu malen. Der berührende Spielfilm beruht auf einer wahren Geschichte – und viele Gemälde der „echten“ Maud Lewis hängen heute in Kunstsammlungen weltweit.

Die Filmbilder wollen wir aktuellen Erfahrungen im Umgang mit der rheumatischen Erkrankung Morbus Bechterew im heutigen Frankfurt gegenüberstellen. Beim Filmgespräch lernen Sie Betroffene, Fachleute und Vertreter*innen der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew, Landesverband Hessen e.V. und der Frankfurter Selbsthilfegruppe kennen.

Ort: CineStar Metropolis, Eschenheimer Anlage 40,
60318 Frankfurt am Main



GKV – Selbsthilfeförderung in Hessen

**Dienstag, 18. Februar 2020,
18.00 – 19.30 Uhr**

In dieser Informationsveranstaltung wird dargestellt, welche Kriterien und Voraussetzungen für die Pauschal- und Projektförderung von Selbsthilfegruppen bestehen. Anhand von Praxisbeispielen zeigt Susanne Strombach, wie ein Antrag auf Pauschalförderung ausgefüllt werden muss und worauf zu achten ist.

Referentin: Susanne Strombach, AOK Hessen
Anmeldung erforderlich unter: service@selbsthilfe-frankfurt.net

Mitstreiter*innen für Gruppen gesucht

- Depressionen und Ängste
- Gaymainsamstark
- Junge Menschen in Krisenzeiten
- Migräne

Kontakt
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
0 69.55 94 44
www.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.), Reiner Stock
Mitarbeit: Mona Brockhagen, Lisa Dingeldein, Alessa Müller, Katharina Schulze
Gestaltung und Konzeption: werksfarbe.com | konzept + design
Titelbild/Bildquellen: Titelbild/Seite 5–9 ©ljubaphoto – iStock.de, Seite 3 ©Ben Kilb, Seite 11 ©KatarzynaBialasiewicz – iStock.de, Seite 12 ©RedlineVector – iStock.de, Seite 13 © assalve – iStock.de, Seite 14–15 ©Gesundheitsamt Frankfurt

**ISSN 1860–1189, Vertrieb Druckwerkstatt Rödelheim,
30. Jahrgang, Winter 19/20, Auflage: 15.000, Nächste Ausgabe Sommer 20**

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





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.

