

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 Depressionen und Ängste

- Ängste, Soziale Ängste und Phobien
- Bipolare Störungen
- Burnout
- Depressionen
- Junge Erwachsene in Krisenzeiten
- Schwangerschafts- und Wochenbettdepressionen

» 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
Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle
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 David-W- (photocase.de),
Innenseite David-W- (photocase.de),
Innenseite bankrx (iStock.de)



01/2018

Selbsthilfegruppen

Depressionen und Ängste



**Selbsthilfe
hilft.**

Gemeinsam.
Aktiv. Vielfältig.

 **Selbsthilfe e.V.**

DEPRESSIONEN UND ÄNGSTE? SIE SIND NICHT ALLEIN!

Wenn die Seele Halt sucht.

Lastet der Tag schon vor dem Aufstehen bleischwer auf Ihnen? Würden Sie am liebsten im Bett bleiben? Plagen Sie Ängste und Selbstzweifel? Wissen Sie nicht, wie Sie die Herausforderungen im Beruf bewältigen sollen? Und fühlen Sie sich schnell überfordert, wenn Familie und Freund*innen etwas von Ihnen wollen?

Daraus gibt es Auswege. Auch für Sie. Denn es kann gelingen, sich das Leid von der Seele zu reden. Sie finden Hilfe bei Menschen, denen es ähnlich geht wie Ihnen. Und Sie können andere unterstützen.

„In der Gruppe kann ich reden und werde verstanden. Meine Freunde will ich mit der Krankheit nicht überfordern.“

Stefan

seit vielen Jahren in einer Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste

Sie sind nicht allein!

Es gibt Menschen, die Sie verstehen, weil sie nachfühlen können, was Sie bewegt. Sprechen Sie über Ihre Depressionen und Ängste. 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

