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 (und bürgerschaftliche Projekte) zu Trauer, Traumata, Krisen

- Gewalterfahrung
- Kindheitstraumata
- Missbrauch
- Trauer // Eltern und Kinder
- Trauer // Suizid
- Trauergruppen, Trauercafés

» 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 maryimwunderland (photocase.de),
Innenseite Nastco (iStock.de),
Innenseite MMchen (photocase.de)

05/2019

Selbsthilfegruppen

Trauer, Traumata, Krisen im Leben

Selbsthilfe hilft.
Gemeinsam.
Aktiv. Vielfältig.

Selbsthilfe e.V.

SIE HABEN TRAUMATISCHES ERLEBT? SIE SIND NICHT ALLEIN!

Weiterleben, wenn nichts mehr so ist, wie es vorher war.

Traumata, persönliche Krisen und Trauer hinterlassen tiefe Einschnitte im Leben. Sie haben einen schweren Verlust, den Tod oder gar Suizid eines nahestehenden Menschen erleben müssen? Seelische Erschütterungen aus Ihrer Vergangenheit tauchen immer wieder auf und beeinträchtigen Sie im Alltag? Sie stecken in einer Krise, die Sie nicht allein bewältigen können bzw. wollen?

Um aus dem tiefen Loch wieder herauszukommen und ins Leben zurückzufinden, kann der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe helfen. Denn dort begegnen Sie Menschen, die Ihre Erfahrungen teilen. Hier erleben Sie Mitgefühl und Verständnis, wie es nur unter Gleichbetroffenen möglich ist.

„Reden hilft! Gerade wenn das Leid nahezu unaussprechlich ist. Es erleichtert uns, unsere Gefühle in Worte zu fassen."

Samira und Pedro
Trauergruppe für verwaiste Eltern

Sie sind nicht allein!
Es gibt Menschen, die verstehen, was in Ihnen vorgeht, weil sie ähnlich Traumatisches erlebt haben. Reden Sie darüber – mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe.

In Krisen ist häufig eine therapeutische und/oder soziale Beratung und Unterstützung notwendig und hilfreich, gerne nennen wir Ihnen bei Bedarf auch spezialisierte Einrichtungen.

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