

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 Angehörigen-Selbsthilfegruppen

- Angehörige // Behinderungen
- Angehörige // Chronische Erkrankungen
- Angehörige // Demenz
- Angehörige // Krebs
- Angehörige // Pflege
- Angehörige // Psychische Erkrankungen
- Angehörige // Sucht
- Eltern-Selbsthilfegruppen

» 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 und Innenseiten David-W- (photocase.de)



01/2018

Selbsthilfegruppen Angehörige



**Selbsthilfe
hilft.
Gemeinsam.
Aktiv. Vielfältig.**

Selbsthilfe e.V.

STÄNDIG IN SORGE? SIE SIND NICHT ALLEIN!

Gruppen für (pflegende) Angehörige.

Wie kann ich meine Angehörigen gut unterstützen?

Wie reagiere ich auf ihr Verhalten am besten? Vielleicht sind das Fragen, die Sie sich schon öfter gestellt haben, als Partner*in, Kind, Eltern, Geschwister oder Freund*in eines körperlich oder seelisch erkrankten Menschen oder eines Menschen mit Behinderung.

In einer Selbsthilfegruppe können Sie mit anderen Angehörigen Erfahrungen austauschen und sich in schwierigen Phasen gegenseitig Halt und Mut geben. Außerdem erinnern die anderen Sie daran, wie wichtig es ist, das eigene Leben nicht aus dem Blick zu verlieren vor lauter Sorge. Die Selbsthilfegruppe kann Ihnen dabei helfen, Ihre eigene Gesundheit und Zufriedenheit wieder in den Mittelpunkt zu stellen. Denn nur wer für sich selbst gut sorgt, kann andere unterstützen!

„Durch die Gruppe weiß ich, mit der Erkrankung meiner Partnerin besser umzugehen.“

Rolf

aus einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe

Sie sind nicht allein!

Als Angehörige*r sind Sie nicht allein. Vielen Menschen geht es genau wie Ihnen und geteiltes Leid ist halbes Leid. Reden Sie darüber – am besten 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 Gesundheit und ihrem Wohlbefinden 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