

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 Chronische Erkrankungen

- Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Darmerkrankungen
- Diabetes
- Krebs
- Lungenkrankheiten
- Rheuma
- Schmerzen und noch viele mehr

» 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 Seleneos (photocase.de),
Innenseite soundso. (photocase.de),
Innenseite Seleneos (photocase.de)



01/2018

Selbsthilfegruppen

Chronische Erkrankungen



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

Selbsthilfe e.V.

CHRONISCH KRANK? SIE SIND NICHT ALLEIN!

Mit der Erkrankung leben lernen.

Menschen mit chronischen Krankheiten gelangen oft an ihre Grenzen. Körperlich und emotional.

Plötzlich können sie nicht mehr so, wie sie wollen. Nicht nur die Krankheit an sich ist belastend, sie prägt auch den Alltag im Beruf und im Privaten.

Mit der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe können Sie als Betroffene*r lernen, die gesundheitlichen, sozialen und seelischen Probleme, die mit einer chronischen Erkrankung verbunden sind, besser zu bewältigen. Der Austausch mit anderen über Erfahrungen mit Therapien und präventiven Maßnahmen kann Ihnen neue Impulse geben und Mut machen.

„Die anderen in der Gruppe verstehen mich, ich muss nichts erklären.“

Ursula

besucht seit vielen Jahren eine Selbsthilfegruppe für chronische Darmerkrankungen

Sie sind nicht allein!

Mit Ihrer chronischen Erkrankung sind Sie nicht allein. Vielen Menschen geht es genauso wie Ihnen und geteiltes Leid ist halbes Leid. Reden Sie darüber, wie es Ihnen geht – 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