

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 Krebserkrankungen

- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Blasenkrebs
- Brustkrebs
- Eierstockkrebs
- Darmkrebs
- Kehlkopfkrebs
- Kopf-Hals-Tumore
- Leukämie
- Lymphome
- Prostatakrebs
- Angehörigen-Selbsthilfegruppen 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
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

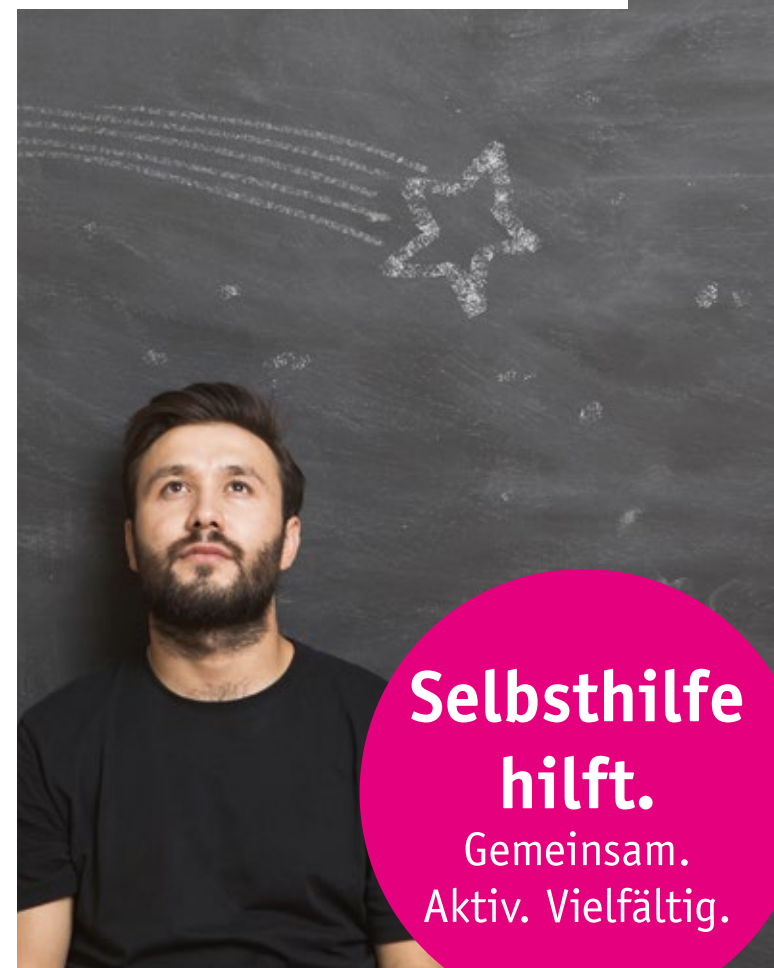
Bildquellen:
Titelseite themacx, pinstock (istock.com),
Innenseite pinstock (istock.com),
Innenseite pinstock (istock.com)



05/2019

Selbsthilfegruppen

Krebs- erkrankungen



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

Selbsthilfe e.V.

DIAGNOSE KREBS? SIE SIND NICHT ALLEIN!

Mit Erkrankung – zurück ins Leben.

Die Diagnose trifft die meisten wie ein Schlag.

Krebs. Werde ich das überleben, welche Therapien gibt es, welche Auswirkungen haben sie und wie geht mein Leben weiter? Wie kann das sein? Wieso ich? Wie werden meine Familie, Freund*innen und Kolleg*innen reagieren? Fragen, Ängste, Unsicherheiten, die plötzlich unüberwindbar scheinen.

Mit Ihren Nöten sind Sie nicht allein. Vielen kreberkrankten Menschen geht es wie Ihnen. Reden Sie über Ihre Befürchtungen, Ihre Probleme und Erfahrungen – am besten mit Menschen, die das Gleiche durchmachen wie Sie. Selbsthilfegruppen geben Rat und Orientierung. Sie können Ihnen helfen, die Krankheit besser zu bewältigen und trotz Krebs ein erfülltes Leben zu leben.

„Der Gruppenbesuch gibt mir immer Kraft für den Alltag.“

Karim

besucht regelmäßig eine Krebs-Selbsthilfegruppe

Sie sind nicht allein!

Mit Ihrer Krebserkrankung 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 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

