

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

In Frankfurt gibt es verschiedene

Selbsthilfegruppen für Seltene Erkrankungen.

» Wann? Wie? Was? Wo? Sie haben Fragen? Sie möchten sich gerne beraten lassen? Rufen Sie uns an!

Tel: 0 69.55 94 44

Hilfe und Informationen finden Sie auch hier:

- ACHSE e.V. (Allianz Chron. Seltener Erkrankungen)
- Frankfurter Referenzzentrum für Seltene Erkrankungen an der Uniklinik
- Kindernetzwerk e.V.
- NAKOS (Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen)

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 shiningchris (photocase.de),
Innenseite MMchen (photocase.de)



01/2018

Selbsthilfegruppen

Seltene Erkrankungen

Selbsthilfe hilft.
Gemeinsam.
Aktiv. Vielfältig.

Selbsthilfe e.V.

SIE LEIDEN AN EINER SELTENEN ERKRANKUNG?

Sich gegenseitig stärken.

In Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen an einer Seltenen Erkrankung, aber nur ganz wenige an der gleichen Krankheit. Von einer Seltenen Erkrankung spricht man dann, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen betroffen sind.

Als Betroffene*r haben Sie oder Ihr Familienmitglied häufig nicht nur mit Einschränkungen und Belastungen durch die Krankheit zu kämpfen, sondern oft auch mit der Ratlosigkeit von Ärzt*innen.

Umso wichtiger ist die Erkenntnis, dass Sie mit diesen Erfahrungen nicht alleine sind. In einer Selbsthilfegruppe unterstützen sich die Teilnehmer*innen gegenseitig dabei, ihren Alltag zu bewältigen. Außerdem bildet die Gruppe ein Netzwerk, das Wissen über die Seltene Erkrankung bündelt. So werden die Betroffenen oft selbst zu Expert*innen für ihre Krankheit.

„Jeder profitiert von den Erfahrungen der anderen.“

Markus

besucht eine Selbsthilfegruppe, da seine Tochter an einer Seltenen Erkrankung leidet

Sie sind nicht allein!

Auch anderen Menschen geht es 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

