

## 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](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

### Publikationen

- Die **Frankfurter Selbsthilfzeitung** 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](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net/news)

### Frankfurter Selbsthilfegruppen Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt

- LGBTIQ\*
- LGBTIQ\* // Alkoholsucht
- LGBTIQ\* // Angehörige
- LGBTIQ\* // Depression
- LGBTIQ\* // Familie und Elternschaft
- LGBTIQ\* // Partnerschaft

» 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 Sergeeva (iStock.de),  
Innenseite Miss X (photocase.de),  
Innenseite fototastisch (photocase.de)



05/2019

Selbsthilfegruppen

# Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt

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

**Selbsthilfe e.V.**

SIE FÜHLEN SICH UNVERSTANDEN? SIE SIND NICHT ALLEIN!

## Spüren, dass Sie akzeptiert werden – so wie Sie sind.

Sie definieren sich als trans\*, inter\*, queer, pan-, homo-, bi- oder asexuell oder haben für sich festgestellt, dass keine oder eine andere Zuordnung für Sie die richtige ist? Das kann mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden sein. Vorurteile und Unverständnis seitens des eigenen Umfeldes stellen Menschen aus der LGBTIQ\*-Community häufig vor zusätzliche Herausforderungen.

Das Outing oder die Geschlechtsangleichung einer vertrauten Person ist auch für Angehörige eine ungewohnte Situation und kann Fragen aufwerfen.

In einer Selbsthilfegruppe sind Sie nicht länger allein. Sie finden Unterstützung durch andere, tauschen sich aus und stärken sich gegenseitig den Rücken.

„In der Gruppe kann ich über alles offen sprechen, was mich bewegt. Ich fühle mich dort akzeptiert, so wie ich bin.“

Yury

ist in einer Selbsthilfegruppe für Transidente aktiv

### Sie sind nicht allein!

Vielen Menschen geht es genauso wie Ihnen. Reden Sie darüber, was Sie bewegt – 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 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

