Frankfurter Selbsthilfe Zeitung

Winter 2020/2021

selbsthilfe-frankfurt.net

Selbsthilfe e.V.

Selbsthilfegruppen von A bis Z

A
Adoption
Ängste
AIDS
Akustikus Neurinom
Alkoholsucht (auch englisch-, polnisch-, spanischsprachig)
Alleinerziehende
Allergien
Alzheimer
Amputierte
Angehörige
Aphasie
Arthrose
Asthma
Atemwegserkrankungen
Aufmerksamkeitsdefizitstörung
Autismus

B
Bauchspeichel-drüsenerkrankungen
Bechterew, Morbus
Behinderung
Beziehungsprobleme
Bipolare Störungen
Bluterkrankungen
Bluthochdruck
Borderline-Syndrom
Borreliose
Burnout

C
Chorea Huntington
Co-Abhängigkeit
Cochlea-Implantat

D
Darmerkrankungen
Demenz
Depressionen
Diabetes (auch türkisch- und tigrinischsprachig)
Dialyse
Down-Syndrom
Drogensucht (auch englisch-, persischsprachig)
Dyskalkulie
Dysmelien
Dystonie

E
Endometriose
Epilepsie
Erschöpfungssyndrom, chronisches
Erwerbslosigkeit, -minderung
Essstörungen

F
Familie
Fibromyalgie
Fragiles X-Syndrom
Frauen
Frühgeborene

G
Gefäßfehlbildungen
Gehörlosigkeit
Gewalt
Glaukom
Goldenhar-Syndrom

H
Hämochromatose
Hämophilie
Hauterkrankungen
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
HIV
Hochbegabung
Hörbehinderung
Homosexualität
Hydrocephalus
Hyperaktivität

I
Ichthyose
Immundefekte

K
Kehlkopflose
Kinderlosigkeit
Kindstod
Kleinwüchsige Menschen
Klinefelter-Syndrom
Krebs- und Tumorerkrankungen

L
Legasthenie
Leukämie
Lippen-Gaumen-Fehlbildungen
Lungenerkrankungen
Lupus erythematodes

M
Maculadegeneration
Männer
Medikamentensucht
Mehrlinge
Missbrauch, sexueller
Mobbing
Müdigkeitssyndrom, chronisches
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen
Myasthenie

N
Neurodermitis
Neurofibromatose
Neurologische Erkrankungen
Nierenerkrankungen

O
Osteogenesis imperfecta
Osteoporose

P
Panik
Parkinson, Morbus
Pflegefamilie
Pflegende Angehörige
Phobien
Poliomyelitis
Polyneuropathie
Psychiatrie-Erfahrene
Psychische Erkrankungen

R
Retinitis Pigmentosa
Rett-Syndrom
Rheuma

S
Schädel/Hirn-Patient*innen
Scheidung
Schilddrüsenerkrankungen
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerzen, chronische
Schuppenflechte
Scleroedema adultorum Buschke
Sehbehinderung
Seltene Erkrankungen
Senior*innen
Sexualität
Sexuelle Identität/Orientierung
Sex- und Liebessucht
Sklerodermie
Skoliose
Sorgerecht
Spielsucht
Spina bifida
Stiff-Person-Syndrom
Stillen (auch englischsprachig)
Stoffwechselerkrankungen
Stoma
Stottern
Sucht
Suizid, Angehörige

T
Taubheit
Tauschinitiativen
Tinnitus
Tourette-Syndrom
Transidentität
Transplantation
Trauer
Trauma
Trennung
Tuberöse Sklerose

U
Ullrich-Turner-Syndrom
Umwelt- und Schadstoffbelastung
Uveitis

V
Väter
Vaskulitis
Verhaltenssüchte
Verwaiste Eltern
Vitiligo

W
Wahrnehmungsstörungen
Williams-Beuren-Syndrom
Wohnen

Z
Zwangserkrankungen

Stand: Oktober 2020

Liebe Leser*innen,

diese Ausgabe ist so außergewöhnlich wie die Zeit, in der sie erscheint. Das Jahr 2020 ist für uns alle ein Jahr der Veränderung und der Anpassung an eine Situation, wie sie wohl niemand von uns hätte erahnen können.

Die vorübergehende Schließung der Kontaktstelle für die Treffen der Selbsthilfegruppen und der Umstieg auf Home-Office für die Mitarbeiter*innen ab Mitte März war unausweichlich. Die langersehnte, schrittweise Wiedereröffnung ab Juni führte zu vielen Veränderungen, neuen Verhaltensregeln, Desinfektionsplänen und zur Maskenpflicht. Diese Maßnahmen sorgen jetzt für ein sicheres Zusammenkommen in unseren Räumlichkeiten.

Oberstes Ziel war und ist, für die Selbsthilfegruppen, aber auch für Interessierte wie gewohnt erreichbar zu sein und Informationen bereitzustellen, z. B. zu Unterstützungsmöglichkeiten, wenn sich der Alltag durch die Pandemie verändert oder der Austausch in der Gruppe fehlt. Unter anderem stehen wir mit dem Gesundheitsamt Frankfurt und dem Hessischen Sozialministerium in Kontakt, um den Selbsthilfegruppen gesicherte Informationen zu den aktuell geltenden Regeln an die Hand geben zu können.

Gleichzeitig war es uns wichtig, zu erfahren, wie die Selbsthilfegruppen mit dieser schwierigen Situation umgehen, weshalb wir Ende April eine Umfrage zum Befinden, zu Erfahrungen und Wünschen der Selbsthilfegruppen gestartet haben. Die zusammengefassten Ergebnisse finden Sie ab Seite 7.

Viele der Veranstaltungen, die für dieses Jahr geplant waren, konnten nicht als Präsenzveranstaltungen stattfinden. Somit haben wir uns neue Wege erschlossen, wie die Plakat- und Anzeigenkampagne zum Welttag der Suizidprävention, unsere Beteiligung am 1. Virtuellen Selbsthilfetag der Paritätischen Selbsthilfebüros in Hessen am 14. November 2020 und diese Sonderausgabe der Frankfurter SelbsthilfeZeitung, die dem 37. Frankfurter Selbsthilfemarkt gewidmet ist.

Passen Sie auf sich auf und kommen Sie gut durch die nächsten Monate!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

Herzlichst für das Team des Selbsthilfe e. V.

Maren Kochbeck

PS.: Der Redaktionsschluss dieser Zeitung war Mitte Oktober 2020, alle Informationen zu Gruppentreffen/COVID-19 o. ä. beziehen sich auf diesen Zeitpunkt. **Aktuelle Nachrichten finden Sie online unter www.selbsthilfe-frankfurt.net/news**

Inhalt

4 **Selbsthilfe e.V.**
Die zentrale Anlaufstelle rund um das Thema Selbsthilfe in Frankfurt am Main.

6 **Gruppen in Gründung – Mitstreiter*innen gesucht**

7 **COVID-19-Pandemie**
Befragung der Selbsthilfegruppen zu Erfahrungen, Gedanken und Wünschen.

10 **Frankfurter Selbsthilfemarkt**
Der Frankfurter Selbsthilfemarkt ist ein farbenfrohes Event, das Selbsthilfe-Aktive, Hilfesuchende, Interessierte und Passant*innen bereichert.

63 **Impressum**

Selbsthilfe e.V.

Die zentrale Anlaufstelle rund um das Thema Selbsthilfe in Frankfurt am Main.

Der gemeinnützige Selbsthilfe e. V. setzt sich dafür ein, die Idee der Selbsthilfe zu verbreiten und Hilfe zur Selbsthilfe für soziale und gesundheitliche Belange zu ermöglichen.

Der unabhängige Verein besteht seit 1980 und vernetzt aktuell rund 600 Selbsthilfegruppen zu 220 Themen. Als Mitarbeiter*innen des Selbsthilfe e. V. sind wir damit die zentralen Ansprechpartner*innen für alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Unsere Arbeit orientiert sich dabei an der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), nach der Gesundheit „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ ist.

Unser Beratungsangebot in der Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie unsere zahlreichen Projekte und Veranstaltungen werden ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung des Hessischen Sozialministeriums, des Gesundheitsamts Frankfurt, des Jugend- und Sozialamts sowie der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen.

Wenn auch Sie uns dabei helfen möchten, den Menschen in Frankfurt aktive Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen, freuen wir uns, wenn Sie unsere Arbeit im Selbsthilfe e. V. mit einer – steuerlich absetzbaren – Spende unterstützen.

Sie sind nicht ALLEIN!

Sie fühlen sich in Ihrer aktuellen Lebenssituation gesundheitlich, seelisch oder sozial besonders belastet?

Wenn Sie herausfinden möchten, ob der Austausch mit Gleichbetroffenen in einer Selbsthilfegruppe für Sie das Richtige ist, melden Sie sich bei uns.

Wir beraten Sie vertraulich und anonym, um mit Ihnen gemeinsam eine passende Gruppe zu finden, und vermitteln den Kontakt zu Menschen, denen es ähnlich geht wie Ihnen.

Selbsthilfegruppe – ist das was FÜR MICH?

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen gemeinsam mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen.

In einer Selbsthilfegruppe können Sie:

- Menschen treffen, die sich in einer vergleichbaren Situation oder Problemlage befinden
- Informationen und Erfahrungen austauschen
- sich gegenseitig ermutigen und Ihre Stärken erkennen
- Neues voneinander und miteinander lernen
- gemeinsam etwas bewegen

Alles fängt KLEIN an.

Sie haben ein gesundheitliches oder soziales Thema, mit dem Sie sich alleine fühlen?

Sie möchten sich mit Anderen, Gleichbetroffenen auf Augenhöhe austauschen? Zu Ihrem Thema besteht keine Selbsthilfegruppe bzw. diese passt nicht zu Ihnen?

Unabhängig von Ihrem konkreten Thema begleiten wir Ihren Weg zur Gründung einer **neuen Selbsthilfegruppe!**

Von der IDEE bis zur Gründung.

Vor einer Gründung ist es ratsam, sich gründlich zu informieren und beraten zu lassen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kann Ihnen dazu alle Fragen beantworten und Sie bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

Wir sammeln die Interessierten und **begleiten Sie schrittweise in der Gründungsphase**. Gemeinsam mit Ihnen gestalten wir auch den ersten Gruppenabend. Bei den folgenden Treffen können wir auf Wunsch anwesend sein und **bei Fragen und Problemen helfen.**

SICHTBAR werden.

Sie sind der Meinung, Ihre Selbsthilfegruppe benötigt **mehr Aufmerksamkeit** oder Sie haben Schwierigkeiten, Ihr Anliegen an die **Öffentlichkeit** zu tragen? Wir helfen Ihnen gerne dabei!

Unsere Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit für Ihre Selbsthilfegruppe:

- Versand Ihrer Neuigkeiten über unseren E-Mail-Verteiler
- Berichte in der Frankfurter SelbsthilfeZeitung
- Auslage von Flyern
- Vermittlung von Medienkontakten
- Eintrag in Datenbanken
- Lobby- und Gremienarbeit

Man LERNT nie aus.

Der Selbsthilfe e. V. veranstaltet eigene **Seminare und Vorträge** und weist auf ausgewählte **Angebote anderer Organisationen** hin.

Per E-Mail informieren wir Sie über:

- Seminare und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und ehrenamtlich Aktive
- Veranstaltungen
- Neuigkeiten aus den Bereichen Selbsthilfe, Gesundheit und Soziales

Anmeldung zum Seminar- und / oder Infoverteiler unter **service@selbsthilfe-frankfurt.net**

NEUES erleben.

Zu den Themen Selbsthilfe, Gesundheit und Soziales gibt es in Frankfurt **viele Veranstaltungen und Termine,** die vom Selbsthilfe e. V. direkt oder mit Kooperationspartner*innen bzw. anderen Einrichtungen organisiert werden.

Jedes Jahr finden der **Frankfurter Selbsthilfemarkt** sowie weitere Veranstaltungen und Aktionen statt.

MEHR RAUM für Gespräche.

Der Selbsthilfe e. V. bietet Räume, die

Montag bis Freitag von 10 bis 22 Uhr
Samstag und Sonntag von 9 bis 20 Uhr

für Treffen von Selbsthilfegruppen zur Verfügung stehen.

Diese sind barrierearm mit einem Aufzug zu erreichen und bieten eine rollstuhlgerechte Ausstattung. Sie können gegen einen geringen Obolus genutzt werden.

Außerdem können wir bei der Suche von angemessenen Räumlichkeiten behilflich sein, z. T. zu vergünstigten Konditionen.

IMMER für Sie da.

Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie über folgende Themen Ihrer Selbsthilfegruppe mit uns sprechen möchten:

- Veränderungsprozesse
- Konfliktsituationen
- Entwicklungen in der Gruppe
- Fördermöglichkeiten
- Vernetzung

Beratungstelefon für Interessierte und Gruppen:

Rufen Sie uns an:

0 69.55 94 44

Montag und Dienstag:
10.00 – 14.00 Uhr

Donnerstag:
15.00 – 19.00 Uhr

Anmeldung zum Seminar- und / oder Infoverteiler:
service@selbsthilfe-frankfurt.net

News und Terminhinweise:
www.selbsthilfe-frankfurt.net

Gruppen in Gründung
Mitstreiter*innen gesucht

Aktuell werden weitere Betroffene gesucht, die sich an einer der neu entstehenden Gruppen beteiligen möchten.

Info + Kontakt:
0 69.55 94 44

Zu diesen Themen werden ebenfalls weitere Interessierte gesucht:

- Ängste
- Depressionen
- Junge Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe „Schulabsentismus" – von Schulmüdigkeit bis zur Schulverweigerung

Sind Sie Eltern oder Angehörige von schulmüden Kindern oder Jugendlichen? Sie suchen im geschützten Rahmen nach Verständnis, Austausch und neuen Ideen zum Umgang mit dem Problem? – Dann sind Sie hier richtig!

Unsere Kinder oder Jugendlichen sind der Schule müde, gehen selten oder nicht mehr zur Schule. Wir als Angehörige sind dadurch ebenso stark belastet. Die damit verbundene Sorge um die Zukunft unserer Kinder lässt uns oft hilflos zurück, führt möglicherweise zu Resignation oder zum sozialen Rückzug.

Schule ist wichtig. Bedeutet sie nicht Bildung, Perspektive, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben?! Schulabsentismus, wie es in Fachkreisen heißt, hat vielfältige Ursachen (z. B. Mobbing, Angst vor Leistungsversagen, soziale Ängste, Verlust / Krankheit nahestehender Menschen, Scheidung der Eltern, Umzug, Traumata). EINEN ganz bestimmten Grund bzw. Auslöser gibt es nicht.

In unserer Gruppe treffen sich Menschen, die Ähnliches erlebt haben bzw. erleben. Wir wollen uns gegenseitig zuhören und die Sorgen, Nöte sowie Ängste teilen und ernst nehmen. Hin und wieder widmen wir uns gemeinsam festgelegten Themen mit der Unterstützung geeigneter Referenten*innen. Vielleicht finden wir im geschützten Austausch neue Zuversicht, Hilfe und mögliche Wege aus der belastenden Situation.

Die Treffen finden voraussichtlich 14-tägig abends in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt statt. Der genaue Termin wird gemeinsam bei einem Gründungsabend festgelegt.

(Liebes-)Beziehung ohne Erotik

Lebst Du auch in einer harmonischen Beziehung, aber eher wie gute Freunde, wie Bruder und Schwester zusammen, ohne Erotik? Ist das noch Liebe, eine richtige Partnerschaft oder der Anfang vom Ende?

Wenn Dich diese Fragen umtreiben, dann bist Du hier richtig. Ich möchte eine Selbsthilfegruppe für Frauen initiieren, die sich mit dieser Lebenslage, diesem Problem beschäftigt.

In unserer Gruppe soll ein gleichberechtigter Austausch stattfinden. Ich suche Frauen, die bereit sind, offen über dieses sensible Thema zu reden. Mich interessiert, wie Ihr mit dieser schwierigen Situation zurechtkommt und ob das auf Dauer funktionieren kann, eine Beziehung ohne Begehren.

Fühlst Du Dich angesprochen? Dann melde Dich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, dort werden Interessentinnen für ein erstes Treffen auf einer Gründungsliste gesammelt.

COVID-19-Pandemie

Befragung der Selbsthilfegruppen zu Erfahrungen, Gedanken und Wünschen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt hat die Selbsthilfegruppen in ihrem Einzugsgebiet (Frankfurt am Main und Hochtaunuskreis) Ende April 2020 zu ihrer Situation und ihrem Wohlbefinden während der COVID-19-Pandemie befragt. 44 von 360 Gruppen haben auf die E-Mail bzw. den Brief mit dem Fragebogen geantwortet. Knapp die Hälfte (47 %) waren Selbsthilfegruppen zu chronischen Krankheiten, ungefähr ein Drittel (30 %) waren aus dem Bereich Suchterkrankungen und 23 % befassten sich mit psychischen bzw. psychosozialen Themen.

Wie halten die Selbsthilfegruppen Kontakt untereinander?
Obwohl sich Selbsthilfegruppen wegen der Kontaktbeschränkungen nicht wie gewohnt treffen konnten, hielten alle Gruppen, die geantwortet haben, untereinander Kontakt. Die Mehrheit nutzte Telefongespräche oder das Schreiben von E-Mails für den Austausch (über 80 %), ergänzt durch die Verwendung von Messenger-Diensten (48 %). Ein Drittel der Gruppen (30 %) hielt Video- und 21 % Telefonkonferenzen ab, um im Kontakt zu bleiben (in der Regel Mehrfachnennungen).

„Ich war sehr skeptisch, aber es lief überraschend gut. Wir waren sechs Teilnehmer und konnten uns gut über die Ängste bzgl. Corona austauschen.“
SHG zu einem psychischen Thema

„Wir haben über Zoom verschiedene Treffen veranstaltet, nach den ersten ohne vorbereitete Themen werden wir nun regelmäßig Experten zuschalten. Dies wird begrüßt, da nun auch Mobilitätsbeschränkte teilnehmen können."

SHG zu einer chronischen Erkrankung

Zu den virtuellen Gruppentreffen gab es viele positive Rückmeldungen: Die Hemmschwelle, an einem Meeting teilzunehmen, sinke, die Tiefe des Austauschs leide nicht unter dem virtuellen Format. Und die Gruppenmitglieder unterstützten sich gegenseitig bei technischen Schwierigkeiten, die manchmal zu Berührungsängsten geführt hätten. Leider würden ältere Gruppenteilnehmer*innen jedoch nicht immer über das entsprechende technische Equipment verfügen, so dass sie teilweise nicht an virtuellen Treffen teilnehmen könnten. Allerdings profitierten Teilnehmer*innen, die sonst durch körperliche Einschränkungen nicht oft oder gar nicht bei Gruppentreffen dabei sein können, von virtuellen Versammlungen. Eine Gruppe hat entschieden, dass sie die virtuellen Treffen zusätzlich zu den regulären Meetings beibehalten möchte.

„Wir sind inzwischen auf virtuelle Treffen über eine Videoplattform umgestiegen und machen damit erstaunlich gute Erfahrungen. Es kommen sogar mehr Teilnehmerinnen als sonst, die „Hemmschwelle" für eine Online-Teilnahme scheint niedriger. […] es gibt ab und an technische Schwierigkeiten, schlechte Verbindungsqualität."

SHG zu einem psychischen Thema

„[…] Gruppenabend via Videochat. Wir haben uns für jitsi.org entschieden, weil es einfach zu handhaben ist und niemand persönliche Daten angeben muss, um es zu nutzen. Hat ganz gut funktioniert […]."

SHG zu einer Suchterkrankung

„Wir haben gute Erfahrungen [mit Videokonferenzen] gemacht. Die Videokonferenz ist einer Gesprächsgruppe gleichzusetzen. Die Videokonferenz ist ganz leicht einzurichten und zu nutzen. […]“

SHG zu einer Suchterkrankung

Wie geht es den Selbsthilfegruppen?
Etwa ein Drittel (35 %) gab an, dass es ihrer Selbsthilfegruppe aktuell gut gehe. 42 % schrieb, dass die Stimmung wechselhaft sei, und 12 % sagte, der Gruppe gehe es schlecht. Manche machten keine Angaben.

„Beim Telefonat sagte jede / r, dass er / sie mit der Situation gut zurechtkommt. […]“

SHG zu einem psychischen Thema

„[…] Sehr viel erfährt man von den Mitgliedern nicht, sie sind sehr zurückhaltend. Einige haben wohl schon Probleme mit der Situation, was sich auf die Psyche niederschlägt.“

SHG zu einer chronischen Erkrankung

„Angehörige leiden darunter, dass sie z. Zt. keine Besuche mehr im Pflegeheim machen können.“

Angehörigen-SHG zu einer chronischen Erkrankung

Beispielsweise schrieb eine Gruppe aus dem Bereich chronische Krankheiten, dass sie sich im Abseits fühle. Einige Suchtselbsthilfegruppen teilten mit, dass es den Mitgliedern wechselhaft gehe und die Situation zu einem Rückfall geführt habe. Mitglieder einer anonymen Gruppe fühlten sich hingegen sogar besser als sonst.

„Emotionen per Video-Gespräch in der Gruppe angemessen aufzufangen, ist schwieriger als live (aber möglich!) […].“

SHG zu einem psychischen Thema

Was wünschen sich die Selbsthilfegruppen in der jetzigen Zeit an Unterstützung?
27 Gruppen machten Angaben zu ihren Wünschen bezüglich einer Unterstützung in der aktuellen Situation: Unabhängig von den Themenschwerpunkten wünschen sich die meisten Gruppen wieder persönliche Treffen, um sich wie gewohnt austauschen zu können.

Es wurden viele organisatorische Dinge genannt, bei denen Unterstützung gewünscht wird: Räume für Gruppentreffen, Desinfektionsmittel, Masken und verbindliche (Abstands-)Regeln.

„Die SHG braucht natürlich den direkten Austausch. Deshalb hoffen wir, dass es bald wie gewohnt weitergeht.“

SHG zu einem psychischen Thema

Seit Beginn der Einschränkungen durch die COVID-19-Pandemie veröffentlicht der Selbsthilfe e. V. auf der Homepage (**www.selbsthilfe-frankfurt.net**) Hinweise zu psychosozialen und kulturellen Angeboten. Deshalb erfragten wir auch, ob dies für die Gruppen nützlich war. Acht Gruppen bejahten, dass die Hinweise auf der Website hilfreich waren, zehnmal wurde eine konkrete Anmerkung gemacht und zwölf Befragte hatten sie nicht gelesen.

Darüber hinaus hat eine junge Suchtgruppe die Rückmeldung gegeben, dass die Homepage gut und verständlich aufgebaut und die Links stets aktualisiert worden seien.

Wie kann die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Gruppen zusätzlich unterstützen?
17 Selbsthilfegruppen äußerten sich zu der Frage, was die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu ihrer Unterstützung beitragen könne. Die Mehrheit davon wünschte sich Informationen darüber, wie sich die Einschränkungen auf andere Gruppen auswirken und wie diese mit der persönlichen Kontaktsperre umgehen. Außerdem schrieb eine Gruppe, dass verbindliche Personenzahlen bzw. Regeln dazu angegeben werden sollten, wie viele Teilnehmer*innen sich in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle treffen können.

Danksagung und Informationen

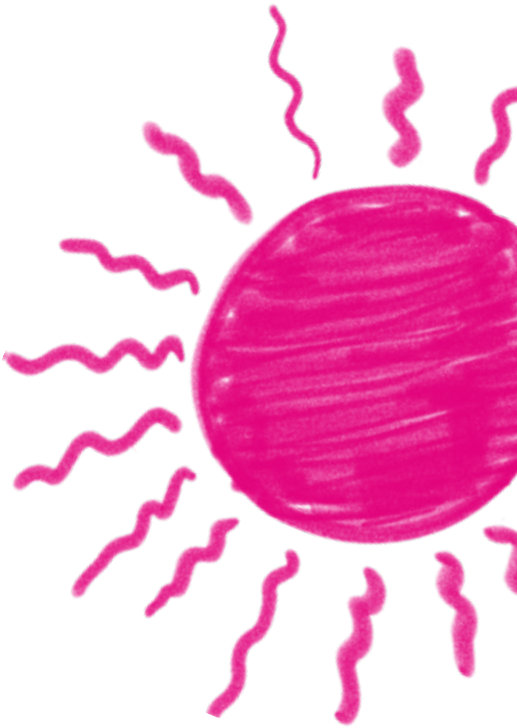
Wir danken allen Selbsthilfegruppen für die offenen und ehrlichen Antworten und die gute Zusammenarbeit – auch und insbesondere in dieser schwierigen Zeit.

Damit sich Menschen in Selbsthilfegruppen gegenseitig unterstützen können, benötigt es sichere Räume und klare Rahmenbedingungen. Wir arbeiten kontinuierlich daran, für Sie Informationen zusammenzutragen, sei es zu digitalen Meetings oder auch zur Auslegung gesetzlicher Verordnungen, so dass Sie kompetent als Gruppe entscheiden können, wie Sie den Kontakt gestalten.

Unter **www.selbsthilfe-frankfurt.net / informationen-covid-19** finden Sie sowohl allgemeine Informationen und Tipps als auch die aktuellen Mitteilungen des Selbsthilfe e. V., mit Hinweisen zu Treffen von Selbsthilfegruppen.

Das Team des Selbsthilfe e. V. wünscht Ihnen alles Gute. Geben Sie auf sich und geben wir alle aufeinander acht.

Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne!



Frankfurter Selbsthilfemarkt

Der jährliche Selbsthilfemarkt hat sich über Jahrzehnte nicht nur zu einem farbenfrohen Event an verschiedenen Orten Frankfurts entwickelt, sondern auch die Selbsthilfe-Aktiven, Hilfesuchenden, Interessierten und Passant*innen bereichert.

Er trägt zur Entstigmatisierung sowie Präsenz der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit bei und führt zur Wahrnehmung und Akzeptanz der Selbsthilfe-Themen in der Bevölkerung. Der Selbsthilfemarkt bietet eine Plattform für Selbsthilfegruppen, um ihre wichtige Arbeit vorzustellen und um andere Betroffene erreichen und unterstützen zu können.

Deswegen ist es wichtig, diese jährliche Tradition fortzusetzen und auch in Zeiten von COVID-19 sowohl den Selbsthilfegruppen als auch den Interessierten eine Anlaufstelle zu bieten. Allerdings ist es genauso entscheidend, dieses Vorhaben verantwortungsvoll umzusetzen, ohne dabei vermeidbare gesundheitliche Risiken einzugehen.

Auf den nachfolgenden Seiten stellen sich rund 55 Frankfurter Selbsthilfegruppen mit Texten und Bildern vor und führen so die Idee des Selbsthilfemarkts – auch in diesen herausfordernden Zeiten – weiter. Beim 37. Frankfurter Selbsthilfemarkt können Sie nun also statt durch den Römer – unabhängig von Zeit und Ort – durch das bunte Angebot der Flyer, Plakate und Texte „flanieren“ und so die Vielfalt der Selbsthilfe erleben. Und das, wenn Sie mögen, sogar mehrfach.

Wir laden Sie herzlich ein, sich auf den folgenden Seiten umzusehen – scheuen Sie sich nicht, mit den Gruppen Kontakt aufzunehmen.

Zusätzlich zu den Selbsthilfegruppen, die sich hier ausführlich vorstellen, gibt es noch viele weitere zu zahlreichen Themen.

Rufen Sie einfach das Beratungstelefon der Selbsthilfe-Kontaktstelle (0 69.55 94 44) an – wir vermitteln Ihnen gerne den passenden Kontakt.

Zu diesem besonderen Anlass wollen wir Sie am Werdegang des Frankfurter Selbsthilfemarktes teilhaben lassen:

1984 fand der erste Frankfurter Selbsthilfemarkt an der Hauptwache vor der Katharinenkirche statt und gab damit den Startschuss für die etablierte und erfolgreiche Veranstaltungsreihe. Damals wurde der Markt noch von der Beratungsstelle „Selbsthilfegruppen der Uni-Klinik“ organisiert, die im selben Jahr das erste existierende Selbsthilfe-Verzeichnis der Frankfurter Selbsthilfegruppen veröffentlichte.

Das erste Mal von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt in Kooperation mit der Beratungsstelle „Selbsthilfegruppen der Uni-Klinik“ wurde der Frankfurter Selbsthilfemarkt 1988 veranstaltet.

In den Jahren von 1985 bis 1996 wurde der Markt auf der Zeil abgehalten. Für ein Jahr zog er 1997 auf den Platz neben der Paulskirche um. Zusätzlich organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle in diesem Jahr eine Diskussionsveranstaltung für die Erhöhung der Selbsthilfe-Förderung der gesetzlichen Krankenkassen.

1999 hatte der Markt seine Premiere im Römer und auf dem Römerberg und fand somit einen für viele Jahre passenden Platz im Herzen Frankfurts.

2004 konnte ein Meilenstein der Geschichte des Frankfurter Selbsthilfemarktes verzeichnet werden: 100 Selbsthilfegruppen präsentierten sich der Öffentlichkeit.

2017 bot sich die Gelegenheit, die Selbsthilfearbeit in Frankfurt bei einem bekannten Open-Air-Festival, dem STOFFEL (Stalburg Theater Offen Luft), vorzustellen. So waren in diesem Jahr Marktstände und Fachvorträge unter freiem Himmel im Günthersburgpark zu finden. Musik und ein buntes Rahmenprogramm für Jung und Alt rundeten das „Selbsthilfe-Festival“ ab.

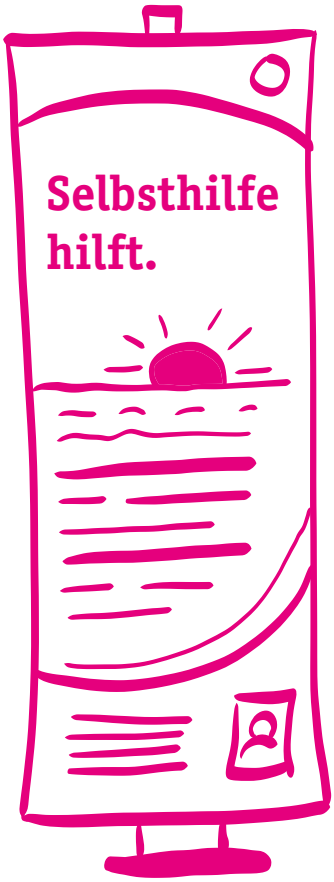
2018 konnte der Markt auf Grund von baulichen Maßnahmen noch nicht in den Römer zurückkehren. Mit dem Saalbau Südbahnhof wurde eine gute Alternative gefunden und zahlreiche Besucher*innen schlenderten an den über drei Etagen verteilten Marktständen vorbei.

2019 öffnete der Frankfurter Selbsthilfemarkt seine Pforten dann wieder – ganz traditionell – im Römer.

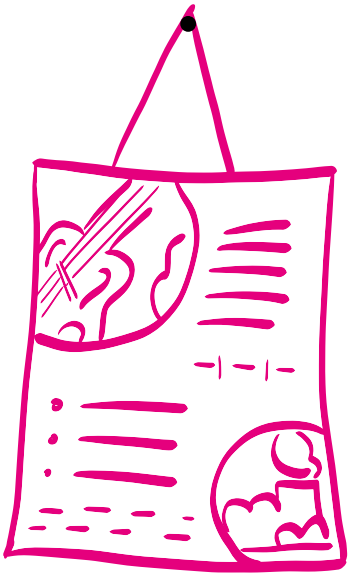
2020 sollte die Idee, den Markt auch an andere prägnante Orte in Frankfurt zu bringen, fortgesetzt werden. Das NordWest-Zentrum schien dafür der ideale Platz zu sein, um sowohl zufällig vorbeikommenden Passant*innen als auch zielgerichteten Besucher*innen den Kontakt zu den Selbsthilfegruppen zu ermöglichen.

Durch die COVID-19-Pandemie wurde jedoch leider schnell deutlich, dass solch eine Veranstaltung in diesem Jahr nicht möglich sein würde.

Der Weg der Selbsthilfe und des Selbsthilfemarktes in Frankfurt ist lang. Er wird von vielen Engagierten getragen und wäre ohne die Unterstützung der Frankfurter Selbsthilfegruppen nicht möglich. Über die vielen Jahre ist nicht nur eine unglaubliche Vielfalt an Gruppen entstanden, sondern auch an Formaten, Gruppenformen, Veranstaltungen und Informationsangeboten. Selbsthilfe bedeutet für viele Menschen Gemeinschaft, Unterstützung und Solidarität und ist ein Bereich, der aus der Gesundheitsförderung nicht mehr wegzudenken ist.



Wegweiser zum 37. Frankfurter Selbsthilfemarkt



14 Junge Selbsthilfe Frankfurt

15 BRCA-Netzwerk e.V – Hilfe bei familiären Krebserkrankungen

16 ABC-Club e. V. – Internationale Drillings & Mehrlings-Initiative

17 Selbsthilfegruppe Demenz

18 FLOW – Stotterer-Selbsthilfegruppe Frankfurt

19 Multiple Sklerose-Selbsthilfegruppe „HaMSter“

20 Selbsthilfegruppe Blues Sisters Frankfurt für Frauen mit peripartalen psychischen Erkrankungen

21 Diabetiker Hessen e. V. – Selbsthilfegruppen in Frankfurt

22 Treffpunkt Frankfurt – Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

23 Recovering Couples Anonymous (RCA) – Paare in Genesung

24 Guttempler-Gemeinschaft „Zukunft“ (Suchtselbsthilfe)

25 Adipositaschirurgie Selbsthilfe Deutschland e. V. (AcSDeV)

26 Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK)

27 Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V. (DMG)

28 Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V.

29 Dicke Freunde Frankfurt – Selbsthilfegruppe für Adipositaspatienten

30 Fatigatio e. V. – Chronisches Erschöpfungssyndrom

31 Selbsthilfegruppe für Angehörige krebskranker Menschen

32 Menschen nach Vergewaltigung und Missbrauch

32 Kindheitstrauma

32 Frauengruppe

32 Vaskulitis

32 Männer auf der Suche

33 Aktive Frührentner

33 Prostatakrebs

33 Bezirksverein der Kehlkopflosen Frankfurt e. V.

34 Selbsthilfegruppe Schlafapnoe / Atemstörungen Rhein-Main

35 Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e. V.

36 BDO – Bundesverband der Organtransplantierten e. V.

37 Anonyme Alkoholiker – AA Young People Group

38 Cocaine Anonymous FrauenMeeting

39 Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher

40 Bundesverband Angeborene Gefäßfehlbildungen e. V.

41 Selbsthilfegruppe Blasenkrebs

42 Guttempler-Gemeinschaft „Tradition“ (Suchtselbsthilfe)

43 Lebertransplantierte Deutschland e. V. – Kontaktgruppe Frankfurt

44 Cochlear Implant Verband Hessen

45 Parkinson Selbsthilfe-Gruppe Jupark Südhessen

46 Overeaters Anonymous (Essprobleme)

47 Verein Lichen Sclerosus

48 Scleroderma Liga e. V.

49 Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Hessen e. V.

50 Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e. V. – Wolfgang Rosenthal-Gesellschaft –

51 LHRM – Leukämiehilfe Rhein-Main e. V.

52 HSP – Hereditäre Spastische Spinalparalyse

53 Psoriasis – Langjährig Betroffene von Schuppenflechte

54 MDS-NET Deutschland e. V. (Myelodysplastische Syndrome)

55 TANGIERT – Partnerinnen und Ex-Partnerinnen bi- oder homosexueller Männer

56 Partnerinnen von Transidenten Mann zu Frau

57 Väteraufbruch für Kinder e. V.

58 S.L.A.A. – Anonyme Sex- und Liebessüchtige

59 Rheuma-Liga Hessen e. V.

60 Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

61 Sklerodermie Selbsthilfe e. V.

62 Frauenselbsthilfe Krebs

Durch die Auswirkungen der Corona-Kontaktbeschränkungen kann es zu kurzfristigen Absagen von Gruppentreffen oder Änderungen von Ort und Zeit kommen.

Bitte informieren Sie sich vorher bei der jeweiligen Kontaktperson, wenn Sie zu einem Gruppentreffen gehen möchten.

Für die Inhalte und die verwendeten Medien der nachfolgenden Beiträge (S. 14 bis S. 62) sind ausschließlich die jeweiligen Gruppen verantwortlich – der Selbsthilfe e. V. trägt hierfür keine Verantwortung.

Junge Selbsthilfe Frankfurt
IN DER GRUPPE SIND WIR VIELE!
Das Besondere bei uns ist:
Jede*r kommt zu Wort - aber keine*r muss etwas sagen
Wir lachen viel miteinander - aber nicht übereinander
Es hat uns alle Mut gekostet, den ersten Schritt in die Gruppe zu wagen, und wir haben es nicht bereut ☺
Das Vertrauen untereinander
Wir haben einen wöchentlichen Raum, auch über ernsthafte Themen zu sprechen
Wir können ehrlich aussprechen, was uns beschäftigt
Durch die Gruppe fühlen wir uns nicht mehr alleine
Auch zuhören kann schon so hilfreich sein
Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe
Wir erleben Gemeinschaft und Zugehörigkeit
→ Für uns ist es einfach schön, raus zu kommen und andere junge Menschen zu treffen, denen es ähnlich geht wie uns.
Wir sind zwischen 18 und Mitte 30, viele von uns haben körperliche, psychische und/oder soziale Probleme. Bei unseren Treffen tauschen wir uns aus, unterstützen uns gegenseitig und machen uns Mut.
Möchtest auch Du Teil der „Junge Selbsthilfe Frankfurt" sein? Wir freuen uns auf Dich!
Kontakt: 0 69 55 94 44 (Mo u. Di 10-14 Uhr, Do 15-19 Uhr)

Betroffene Reden Chancen Aktiv nutzen

Der Verein BRCA-Netzwerk e.V. bietet Hilfe, Austausch und Informationen besonders für Familien mit erblichem Brust- und Eierstockkrebs, ebenso auch für Menschen, in deren Familien die verschiedensten Tumorsyndrome gehäuft vorkommen.

Unabhängig davon, ob Sie vor der Frage stehen, einen Gentest durchführen zu lassen oder bereits getestet wurden, möchten wir Sie mit unserer persönlichen Erfahrung stärken, Ihnen Perspektiven aufzeigen und Sie gern bei notwendigen Entscheidungen unterstützen.

In den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird die Möglichkeit gegeben, sich mit Betroffenen zu treffen und in geschütztem Rahmen zu sprechen, und zwar:

jeden zweiten Donnerstag im Monat (ab 2021) abends

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstr. 3, 60314 Frankfurt. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

In unserem Gesprächskreis werden Fragen zu Präventionsmöglichkeiten und –maßnahmen besprochen. Wie gehe ich mit meiner genetischen Belastung um, was bedeutet das für meine Kinder? Auch praktische Tipps für Betroffene unter einer onkologischen Therapie haben Platz.

In Zeiten von Corona bieten wir auch online Gesprächskreise an, die auf der Website des BRCA-Netzwerk e.V. zu finden sind.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme mit:

Bärbel Wellmann, 0176.54862363
Baerbel.wellmann@brca-netzwerk.de
www.brca-netzwerk.de

BRCA-Netzwerk e.V.
Hilfe bei familiären Krebserkrankungen

Mehrlinge? Und jetzt?

Viele werdende Mehrlings-Eltern werden – oft nach jahrelangem unerfülltem Kinderwunsch – von einer Drillings-, Vierlings- oder noch höheren Mehrlingsschwangerschaft überrascht.

Neben Freude treten Ängste und Sorgen über die erhöhten Risiken für Mutter und Kinder auf. Die Unwissenheit über kommende Veränderungen und finanzielle Belastungen beschäftigen die werdenden Eltern zusätzlich und sie fragen nach sehr spezifischen Informationen und Austausch mit „Gleichgesinnten".

Fast alle Babys kommen nach einer mehr oder weniger beschwerlichen Schwangerschaft vorzeitig als „Frühchen" durch Kaiserschnitt auf die Welt und müssen auf einer Frühgeborenen-Station versorgt werden. Auch bei liebevoller und fürsorglicher Pflege schaffen leider nicht immer alle den schweren Start ins Leben und manche bleiben behindert.

Wenn die Kleinen endlich nach Hause kommen, beginnt für die Familien eine mühevolle Zeit: schon die „Grundversorgung" (Nahrungszubereitung, Füttern/Stillen, Windelwechseln, Pflegen) ist enorm zeitaufwendig und bedarf viel Organisation und bestmögliche Unterstützung.

Fragen drängen auf Antworten, die oft sehr schwer zu finden sind: Wo bekomme ich Hilfe?

Wer sind wir?

Drillinge und mehr verbinden uns. Das bewegt uns, es macht uns aus. Bei uns findet Ihr **Solidarität und Gemeinschaft.**

Wir gemeinsam sind der ABC-Club e.V. Seit fast 35 Jahren sind wir erster Ansprechpartner für **Familien mit Drillingen und mehr.**

Auf Basis unserer langjährigen Erfahrung und Vielfältigkeit im Verein wollen wir **Ratgeber sein**, der sein Wissen gerne an neue Mitgliedsfamilien und werdende Mehrlingseltern weitergibt.

Innerhalb unseres Vereins ist das Drillingsfamilien-Dasein **Normalität**. Bei uns seid Ihr **nicht allein.**

Wir stehen für **Verbundenheit – mit Drillingen und mehr.**

Wir sind der

ABC-CLUB e.V.
Internationale Drillings & Mehrlings–Initiative

Landesvertretung Hessen
Anja & Andreas Euler
Mail: andreas.euler@abc-club.de

Eine Angehörige berichtet aus unserer Selbsthilfegruppe Demenz

Seit 2018 bin ich Mitglied der Selbsthilfegruppe und in einer für mich schwierigen Zeit mit großer Unsicherheit und Überforderung dazu gestoßen. Meine demenzkranke Mutter lebt in einem Pflegeheim in einer speziellen Demenz-Abteilung.

Ich bin sehr froh, in der Gruppe einen Raum für mich gefunden zu haben, wo ich mich regelmäßig aussprechen kann, wo allein Zuhören schon gut tut und ich nichts lange erklären muss, weil mich jede/jeder versteht. Denn hier kennen alle die praktischen und emotionalen Probleme, wenn man Eltern oder Ehepartner in einem Pflegeheim untergebracht hat oder mit einer Entscheidung für oder wider ringt. Durch den Austausch konnte ich Vertrauen entwickeln und fühle mich seitdem nicht so hilflos und allein.

Die Hilfe und Unterstützung aller Teilnehmer*-innen der Gruppe kann gar nicht hoch genug geschätzt werden. Beratungsstellen können diese Form der emotionalen Unterstützung nicht leisten. Die persönlichen Erfahrungen von Betroffenen/Angehörigen mit der Qualität und dem Alltag in Pflegeheimen ist eine wichtige Informationsquelle. Denn das Pflegepersonal der Pflegeheime, das sich am besten auskennt mit Fragen der Betreuung und Pflege älterer Menschen mit Demenz, hat oft nicht die Zeit oder Motivation, sich der Sorgen und Fragen von Angehörigen anzunehmen. Doch in unserer Selbsthilfegruppe geben wir uns gegenseitig wertvolle Informationen und Tipps oder hilfreiche und aufbauende Hinweise im Umgang mit dem demenzkranken Angehörigen.

Gerade in Coronazeiten ist unsere Selbsthilfegruppe unglaublich wertvoll für mich. Jetzt häufen sich Sorgen und Fragen, wie es unseren Angehörigen geht, z.B. werden Sie freundlich und würdevoll behandelt, wie ist die Körperpflege, die soziale Betreuung etc. etc.?

Seit dem Lockdown ist z. B. das Bewegungszentrum im Heim meiner Mutter geschlossen, das die so wichtige Mobilität der Bewohner therapeutisch unterstützte. Es ist für mich schwer verständlich, warum hier nicht mit Zeitfenstern und Desinfizieren dafür gesorgt werden kann, dass dieses Angebot erhalten bleibt. Ich beobachte, dass meine Mutter schlechter läuft und abgenommen hat. Das alles macht mir Angst und muss ausgehalten werden.

Es ist unstrittig, dass es für alle, die Heime und Angehörige eine unglaublich schwierige Zeit war und immer noch ist. Wir Angehörigen fühlen uns oft abhängig vom Verständnis und Entgegenkommen des Personals in den Heimen. Diese ganzen Sorgen besprechen zu können, sich damit aufgehoben zu fühlen und auch empfänglicher geworden zu sein für gesellschaftspolitische Fragen zum Thema Pflege und Pflegenotstand, macht für mich den Wert unserer Gruppe aus.

Um uns weiterhin treffen zu können, machten wir aus der Not eine Tugend und verabredeten uns dank des sonnigen Wetters zu Gesprächen im Freien.

Ab dem 06. 10. 2020 treffen wir uns mit dieser Gruppe wieder wie gewohnt jeden 1. Dienstag im Monat von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr im Pflegeheim-Bockenheim, Friesengasse 7, Erdgeschoss, Wohnküche, 60487 Frankfurt/M.-Bockenheim

Zu erreichen sind wir:
E-Mail: info@selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de
Website: www.selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de

Flowgruppe

Stotterer-Selbsthilfegruppe Frankfurt

Die Flowgruppe/Stotterer-Selbsthilfegruppe Frankfurt ist eine bunt gemischte Gruppe aus stotternden Menschen, die sich zwei Mal im Monat zum gemeinsamen Austausch treffen. In der Regel nutzen wir diese Treffen zum persönlichen Erfahrungsaustausch, zum Üben von Vorträgen und Sprechtechniken oder zum Diskutieren bestimmter Themen. Dabei achten wir darauf, unsere Gruppentreffen je nach Wunsch und Anliegen der Teilnehmer ganz individuell zu gestalten, so dass es keine festen Vorgaben oder strikte Abläufe gibt: jeder kann sich auf seine ganz persönliche Art und Weise einbringen und den Abend mitgestalten. Ob einfach nur zum Zuschauen und -hören, zum Mitreden und sich austauschen, oder um sich auszuprobieren – alles ist bei uns möglich und jeder ist willkommen!

Neben den regelmäßigen Gruppenabenden planen wir auch viele externe Aktivitäten, wie etwa Theater-Workshops, In-Vivo Sessions, gesellige Stammtische sowie gemeinsame Ausflüge. In Zusammenarbeit mit den anderen Selbsthilfegruppen im Rhein-Main-Gebiet finden zudem häufig städteübergreifende Vernetzungstreffen und gemeinsame Wochenend-Seminare statt.

Wenn du neugierig geworden bist, schreib uns gerne per Email unter **frankfurt@flow-sprechgruppe.de** oder **frankfurt@stottern-hessen.de**.

Weitere Infos findest du auch auf unserer Website: **www.flow-sprechgruppe.de/bestehende-gruppen/frankfurt-am-main**

Unsere Gruppentreffen finden jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 19 Uhr unter folgender Adresse statt:

"Die Basis"
(Gruppenraum im Hinterhof)
Lenaustr. 38
60318 Frankfurt

FLOW

Die junge Sprechgruppe der BVSS

MITTEN IM LEBEN

Die MS-Selbsthilfegruppe „HaMSter“ ist vor allem für junge MS-Betroffene da

Die Diagnose „Multiple Sklerose“ trifft einen mitten im Leben. Es sind meist Menschen zwischen 20 und 40 Jahren, die die Diagnose MS erhalten und die das bisherige Leben auf den Kopf stellt. Junge MS-Betroffene suchen dann gerne den Kontakt zu jungen MS-Betroffenen. Daher hat sich in Frankfurt die junge MS-Selbsthilfegruppe „HaMSter“ gegründet. Stephanie Held und Alexandra Günther leiten die Gruppe. „Der Umgang mit der Diagnose, Freunde, Beziehung, Sexualität, Familienplanung, Beruf, Ausbildung und Studium: Das sind die Themen, die vor allem junge Menschen beschäftigen und über die sie sich mit anderen Gleichaltrigen austauschen möchten“, erzählt Alexandra Günther, die schon mit 17 Jahren an MS erkrankt ist. Der Austausch kann helfen, zu lernen, mit Multiple Sklerose zu leben, vor allem, was die Ungewissheit des Krankheitsverlaufs betrifft. In der Gruppe tauschen sich junge Leute auch über ihre Therapien und Symptome aus, unterstützen sich dabei, wie ein Betroffener nach außen mit der Erkrankung umgeht. Und natürlich finden sich in der Gruppe Gleichgesinnte für Freizeitaktivitäten: gemeinsame Kino-, Restaurant- oder Clubbesuche, Radtouren, Wochenendtrips und vieles mehr. Je nach Geschmack!

Kontakt:
Monika Dettke, Leiterin Soziale Dienste bei der DMSG Hessen,
Telefon: 069.40 58 98 – 30, E-Mail: dettke@dmsg-hessen.de

Junge Gruppe Frankfurt, Stadt und Kreis Offenbach, Rhein-Main
„HaMSter“: Ansprechpartnerin Alexandra Günther, Tel. 01 76.39 43 36 19

Selbsthilfegruppe Blues Sisters

Von allen Seiten wurde mir zum "freudigen Ereignis" gratuliert. Dabei war mir eher zum Heulen zumute. Hinzu kam, dass es weit und breit keine einzige andere Mutter zu geben schien, die mich verstand und NICHT verurteilte, der es ähnlich ging wie mir, die meine riesengroßen Ängste, Sorgen, Schuldgefühle mit mir teilen konnte.

Leider gab es damals (im Jahr 2000) auch noch keine Selbsthilfegruppe für Mütter mit Depressionen und Ängsten rund um die Geburt. Der Weg aus der Krise war für mich entsprechend langwierig und schwierig.

Mittlerweile, das heißt zwanzig Jahre später, berate ich am Telefon für den Verein "Schatten und Licht" (www.schatten-und-licht.de) andere betroffene Mütter. Ich bin froh, dass ich sie dabei auf die 2003 ins Leben gerufene Selbsthilfegruppe BLUES SISTERS hinweisen kann. Hier bekommen die Frauen all das, was sie gewöhnlich stark vermissen: Sie erleben, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind, sie erhalten Verständnis, Zuspruch und Wertschätzung, und sie erfahren von ähnlich betroffenen Frauen, welche Wege aus der Krise möglich sind. Die langjährige Leiterin der Gruppe war vor vielen Jahren ebenfalls selbst betroffen.

Sogar im Corona-Jahr findet alle vierzehn Tage ein Online-Treffen statt. Laura*, eine alleinerziehende Mutter von drei Kindern, kann so zum ersten Mal ohne großen Aufwand daran teilnehmen. Das Treffen habe ihr sehr gutgetan, teilt sie mir später freudig mit.

Ein Glück, dass es die Blues Sisters gibt – für alle Mütter, die (noch!) kein Mutterglück empfinden! (Karen Dickerboom)

Kontakt
Melanie Weimer, 069.53 09 86 87
Sandra Varnhorn, 0 61 01.55 85 578
Karen Dickerboom, 069.59 67 36 87
www.bluessisters-frankfurt.de
info@bluessisters-frankfurt.de

* Name geändert

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Diabetes in Frankfurt

Vor 36 Jahren wurde ich mit der Diagnose Diabetes mellitus Typ 1 konfrontiert. 2 Jahre versuchte ich irgendwie zurecht zu kommen. Als ich in Düsseldorf eine Schulung absolvierte und dort von Mitarbeitern im Deutschen Diabetiker Bund von Selbsthilfegruppen hörte, beschloss ich, eine Gruppe in Frankfurt zu gründen.

1984 ging ich mit einer weiteren „Betroffenen", unterstützt von Mitarbeitern des Deutschen Diabetiker Bundes, an den Start. Im Laufe der Jahre kamen immer mehr Interessierte dazu, so dass bald eine zweite Gruppe aufgebaut werden konnte. So konnten wir gegenseitig von den Erfahrungen der Anderen profitieren. Fragen der richtigen Ernährung, das Verhalten bei Krankheit und sportlichen Aktivitäten oder der Umgang mit Alkohol waren und sind immer Themen, die auch oft mit Ärztinnen und Ärzten oder DiabetesberaterInnen oder anderen Fachkräften diskutiert wurden und werden. Wir Menschen mit Diabetes sind beim Umgang mit unserer Erkrankung auf sehr viele Informationen angewiesen, wie wir unseren Alltag am besten meistern können. Gerade in der Zeit, als es noch nicht für alle Betroffenen Schulungen durch Ärzte und medizinisches Personal gab, waren Selbsthilfegruppen oft die einzigen Informationsquellen.

Heute gibt es natürlich viel mehr Informationsmöglichkeiten. Allein die Tatsache, dass jedem Menschen mit Diabetes innerhalb der Chronikerprogramme der Krankenkassen eine Schulung über seine Krankheit zusteht, bewirkt eine bessere Informationsgrundlage über die Krankheit Diabetes. Natürlich können die Schulungsprogramme nicht alle Alltagssituationen abbilden. Häufig bleiben auch nach der Schulung noch viele Fragen offen. Diese diskutieren und beantworten wir dann in der Gruppe. Die „alten Hasen" können Neulingen Mut machen, sich mit ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen, was dazu beiträgt, besser damit umzugehen. Tagtäglich müssen wir Entscheidungen treffen darüber, was wir essen, wie viel Insulin wir spritzen, wann und in welchem Ausmaß wir uns bewegen, wie sich bestimmte Medikamente auf den Blutzucker auswirken. Das alles kann uns der Arzt zwar erklären, aber der ist schließlich nicht jeden Tag „vor Ort" dabei, so dass wir Menschen mit Diabetes ein hohes Maß an Selbstständigkeit entwickeln müssen. Und da kann eine Gruppe sehr hilfreich sein. Als ich erkannte, wie andere Menschen mit dieser Erkrankung ihren Alltag meistern, hat mich das motiviert, es auch zu versuchen.

Dieser Motivationsschub durch eine Selbsthilfegruppe lässt sich sogar statistisch nachweisen: Menschen mit Diabetes, die eine Selbsthilfegruppe besuchen, haben meistens eine bessere Blutzuckereinstellung als diejenigen, die sich keiner Gruppe angeschlossen haben. Habe ich Ihr Interesse wecken können?

Der Verein Diabetiker Hessen e.V. bietet in Frankfurt folgende Selbsthilfegruppen an:

Diabetes-Gesprächskreis
Ulrich Marks, 069 67865346 oder 0177 3298414
2. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr,
3. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr,
„Bibliothek", Im Mainfeld 16, 60528 Frankfurt

Typ-1-Treff
Margaret Abel, 069 311572, margaret.abel@t-online.de
1. Donnerstag im Monat um 19:45 Uhr,
Gemeindehaus Alt-Höchst, Leverkuser Str. 7,
65929 Frankfurt-Höchst

Gesprächskreis Typ-2
Carola Blumenhagen, Vorsitzende des Bezirksverbands Frankfurt Diabetiker Hessen e.V., 06187 24689,
c.blumenhagen@diabetiker-he.de
1. Dienstag im Monat um 16:00 Uhr,
Wartebereich Fußambulanz Bürgerhospital,
Nibelungenallee 37-41, 60318 Frankfurt

Leider können derzeit wegen der Corona-Pandemie nicht alle Selbsthilfegruppen planmäßig stattfinden. Rufen Sie bitte die Gruppenleiter oder -leiterin an, um Näheres zu erfahren.

DHDI Diabetiker Hessen e.V.

TREFFPUNKT Frankfurt der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

DEUTSCHE STIFTUNG FÜR JUNGE ERWACHSENE MIT KREBS

TREFFPUNKT FRANKFURT AM MAIN

Projekt TREFFPUNKT

Die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs möchte durch die Förderung von Wissenschaft und Forschung sowie des öffentlichen Gesundheitswesens junge Menschen mit Krebs unterstützen und begleiten. Die Stiftung versteht sich als Ansprechpartnerin für alle Fragen von Patientinnen und Patienten, Angehörigen, Wissenschaftlern, Unterstützern und der Öffentlichkeit. Junge Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder waren, suchen in Deutschland oft vergeblich nach persönlichem Austausch und Vernetzungsmöglichkeiten mit gleichaltrigen Betroffenen in ihrer Region. Um das zu ändern, gibt es bundesweit die TREFFPUNKTE der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs. In mittlerweile 33 regionalen Gruppen schließen sich junge engagierte Betroffene im Alter zwischen 18 und 39 Jahren zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam neue Wege zu gehen. Daneben informieren und sensibilisieren die TREFFPUNKTE die Öffentlichkeit über die Erkrankung und den Umgang mit dieser in verschiedenen Lebensbereichen. Der gemeinsame Austausch und das aktive Miteinander stehen im Vordergrund. Auch die Netzwerkarbeit mit anderen regionalen Initiativen und Organisationen ist Teil der Aktivitäten der TREFFPUNKTE, um lokal Synergien zu nutzen.

Regionale Anlaufstelle: TREFFPUNKT Frankfurt am Main

Seit Oktober 2018 gibt es auch in Frankfurt am Main eine Anlaufstelle für junge Betroffene mit Krebs. Initiiert von jungen Erwachsenen aus Frankfurt am Main und Umgebung beteiligt sich die Gruppe seitdem an lokalen und regionalen Veranstaltungen und plant gemeinsame Freizeitaktivitäten. Der direkte Austausch und die gegenseitige Unterstützung stehen im Vordergrund der TREFFPUNKT-Arbeit. Füreinander Dasein, Engagement fördern und gemeinsam neue Wege gehen, sind dabei zentrale Elemente der Treffen. Die Aktivitäten des TREFFPUNKT Frankfurt sind vielfältig. Die jungen Erwachsenen engagieren sich bspw. bei Informationsveranstaltungen, vernetzen sich mit regionalen Institutionen, planen Ausflüge und stehen im Austausch mit den anderen bundesweiten Gruppen. Der TREFFPUNKT eignet sich auch als Anlaufstelle für Angehörige und Freunde – auch junge Familien sind herzlich willkommen.

Möchtest Du andere Betroffene kennenlernen?

- Suchst Du nach regionalen Angeboten und Unterstützung vor Ort?
- Möchtest Du Dich engagieren und austauschen?
- Dann komm zum TREFFPUNKT Frankfurt!

Schreib uns eine Mail oder melde Dich via Social-Media – Wir freuen uns auf Dich!

Kontakt:
treffpunkt-frankfurt-main@junge-erwachsene-mit-krebs.de
www.facebook.com/TreffpunktFrankfurt

Recovering Couples Anonymous (RCA)

Paare in Genesung

Ihr liebt euch und trotzdem gibt es regelmäßig Konflikte? Ihr seid nicht alleine!

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Paaren. Wir wollen unsere Beziehungen gesünder und glücklicher machen und unser Verhalten täglich mit Hilfe des 12-Schritte-Programms neu ausrichten.

Wir alle bringen unsere eigene Persönlichkeit, die eigenen Süchte, Muster aus der Herkunftsfamilie und verschiedene individuelle Störungen in die Beziehung hinein. Sie werden nicht von der Partnerschaft erzeugt. Die Bestandteile, die durch beide Partner eingebracht werden, steuern zum Wesen der Partnerschaft bei.

Wir betrachten unsere Partnerschaft wie ein Kind. Ein Kind hat einige Eigenschaften von uns und einige unseres Partners, sowie einige ganz eigene. Wenn es unserem Kind gut geht, nehmen wir das oft als selbstverständlich hin. Wenn es aber krank ist, so lassen wir es nicht sterben, sondern pflegen es, gehen mit ihm zum Arzt, bleiben zuhause, um sicher zu stellen, dass es wieder gesund wird. Wir haben viel Liebe, DNA, Zeit und Geld in dieses Kind investiert. Das Gleiche gilt auch für unsere Partnerschaft. Auch hier haben wir Liebe, Zeit, Geld und vieles mehr investiert. Trotzdem sterben viele Partnerschaften, ohne je Erste Hilfe oder Langzeitpflege bekommen zu haben.

Diese Affirmationen sind geschrieben worden, um deine Partnerschaft zu unterstützen und zu erweitern.

1. Wir sind ein wunderschönes, einzigartiges Paar und wir verdienen Genesung.
2. Wir behandeln einander mit Achtung und Respekt.
3. Wir sind ehrlich, direkt, respektvoll miteinander und wir sind geeignet füreinander.
4. Wir verdienen absolut bedingungslose Liebe.
5. Wir sind ein Kunstwerk, das sich ständig weiterentwickelt.
6. Wir bereichern unsere Partnerschaft dadurch, dass wir mit anderen Paaren, die sich der Genesung verpflichtet haben, Kontakt aufnehmen.
7. Wir wachsen und verändern uns im gegenwärtigen Moment.
8. Wir versuchen, Nähe und Intimität herzustellen, indem wir fragen, was wir brauchen und wollen.
9. Heute erkennen wir an, dass unsere Bedürfnisse unterschiedlich sein können. Wir finden gesunde Wege, um unsere Bedürfnisse durch viele verfügbare Ressourcen zu befriedigen.
10. Wir sprechen über unsere Unterschiedlichkeiten mit Liebe und Respekt.
11. Wir respektieren unsere gegenseitigen Grenzen.
12. Wir respektieren, dass jeder seinen eigenen Weg der Genesung hat.
13. Wir wachsen jede/-r in seinem/ihrem eigenen Tempo.
14. Wir können unsere Partner liebevoll konfrontieren und unsere Gefühle teilen, selbst wenn Schmerz Teil dieses Wachstumsprozesses ist.
15. Wir unterstützen die Einzigartigkeit unseres Partners durch unsere Liebe und unser Verständnis.

Das 12-Schritte-Programm von RCA bietet uns 12 Schritte für die Genesung unserer Paarbeziehung an. Wir akzeptieren, dass wir beide für die An-und Abwesenheit von Intimität verantwortlich sind. Sobald jeder von uns die beidseitige Verantwortung akzeptiert, sind wir bereit für den Ersten Schritt von RCA: „Wir gaben zu, dass wir unserer Beziehung gegenüber machtlos waren und unser Leben zusammen nicht mehr meistern konnten."

Kontakt
Christiane und Roberto: 0176 23555104, www.recovering-couples.de

Guttempler in der Suchtselbsthilfe

Die Guttempler setzen sich für eine Welt ein, in der sich Menschen ohne Beeinträchtigung von Alkohol und anderen Drogen entwickeln und in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit leben können.

Dieses Ziel verfolgen Guttemplerinnen und Guttempler im ältesten und größten nichtkonfessionellen Abstinenzverband in Deutschland.

Guttempler haben weltweit Programme zur Suchtvorbeugung, zum politischen Umgang mit Alkohol- und anderen Drogenproblemen, sowie zur Hilfe für Abhängige und deren Angehörige entwickelt.

In Deutschland geht es darum, dass weniger Menschen in unserem Land durch Alkoholkonsum beeinträchtigt werden. Das bezieht sich vor allen Dingen auf die 10 Prozent der Bevölkerung – also mehr als acht Millionen Menschen –, die allein über 50 Prozent der alkoholischen Getränke konsumieren.

Die Aufgabe der Suchtselbsthilfe:

In Deutschland sind die Guttempler mit ihren Gemeinschaften und Gesprächsgruppen Teil der Suchtselbsthilfe, durch die sich gut ein Drittel aller Hilfesuchenden bereits ohne weitere professionelle Unterstützung von Suchtproblemen befreien konnten.

Hier finden nicht nur Menschen, deren Alkoholkonsum oder andere Suchtprobleme Sorgen bereiten, Unterstützung und Hilfe. Auch ihre Partner, Eltern, Kinder, Freunde und Kollegen treffen auf offene Ohren für ihre Nöte.

Auf der Website **www.guttempler.de** finden Sie weitere Hilfsangebote für Suchtkranke und deren Angehörige z.B. eine Suchfunktion zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe, das digitale Sucht-Selbsthilfe-Angebot „SoberGuides“ und unser Nottelefon Sucht.

Wir verstehen, wie es Ihnen geht – weil wir es selbst erlebt haben.

Wegen der angeordneten Kontaktbeschränkungen sind einige Veranstaltungen und Gruppentreffen noch abgesagt, geändert oder finden an anderen Orten statt. Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch einer Gruppe oder Veranstaltung bei den jeweiligen Kontaktpersonen.

Hilfe und Unterstützung finden Sie:

jeden Dienstag ab 19:00 Uhr bei der Guttempler-Gemeinschaft „Zukunft“ im Bürgerzentrum Eschborn-Niederhöchstadt, Montgeronplatz 1

○ **Kontakt**
Manfred Port, Tel. 06196.92 16 96 9 oder Ursula Bremer, Tel. 06196.45 33 7

Adipositas-Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Am 15. August 2020 fand unser 11. Adipositastag in Frankfurt statt. Geplant war er für den 2. Mai, doch zum ersten Mal in unserer Geschichte mussten wir die Veranstaltung verschieben.

Kurz vor den Plantermin überstürzten sich die Ereignisse, die Beschränkungen wurden beinahe im Tagesrhythmus verschärft. Die maximal zulässige Teilnehmerzahl näherte sich den bereits 150 angemeldeten Besuchern an und lag dann kurz bei 100, bevor Veranstaltungen schließlich komplett untersagt wurden.

Nicht nur überregionale Events, wie der Adipositastag, sondern auch die lokalen Treffen in den Selbsthilfegruppen quer durchs Land waren von den Beschränkungen betroffen. Den regelmäßigen Teilnehmern der Gruppen fehlte plötzlich ein gewohnter und oft auch notwendiger Bezugspunkt in ihrem Leben.

Aus allen Ecken waren Berichte zu lesen, wie die Umstände der Corona-Maßnahmen zu weniger Bewegung im Alltag und mehr Essen führten. Die Corona-Pfunde wurden zum geflügelten Wort. Was für die Allgemeinheit ein lockerer Spruch war, stellte für die von Adipositas Betroffenen ein weiteres Schreckgespenst dar.

Zu allem Überfluss kamen erste Studien zu dem Schluss, dass Übergewicht einen Risikofaktor für schwere Verläufe von COVID-19 darstellt.

Um die Betroffenen weiterhin zu erreichen setzten wir verstärkt auf die Sozialen Medien, bildeten virtuelle Gruppen, nutzten Videokonferenzen und erstellten kurze Info-Videos. Wir stellten den teils bewusst über zeichneten Horror-Szenarien, auch in konventionellen Medien, sachliche Argumente von Experten entgegen.

Das alles war weit mühsamer, als es rückblickend klingt. Alles war neu und wir mussten gemeinsam mit den Betroffenen herausfinden, was funktioniert und was nicht. Während die Online-Kanäle zuvor nur eine Ergänzung zu realen Treffen waren, mussten sie diese nun ersetzen.

Es stellte sich schnell heraus, dass insbesondere mit Video-Konferenzen mehr erreicht werden konnte, als zuvor befürchtet wurde. Diese Erkenntnis wird wohl dazu führen, dass auch zu einem Zeitpunkt, an dem Corona an Schrecken verloren haben wird, mehr virtuelle Treffen stattfinden werden, als vor der Epidemie.

Es zeigte sich aber auch, dass Online-Konferenzen keinen gleichwertigen Ersatz für reale Treffen darstellten. Es fehlt an der Vertraulichkeit eines geschlossenen Raums, sind doch in den privaten Räumen der Teilnehmer immer mal Familie und Freunde mit „dabei". Auch fehlt die Gelegenheit zu spontanen Seitengesprächen vor und nach den Treffen. Nicht zuletzt ist auch die Verbindlichkeit bei der Online-Teilnahme geringer, Leute erscheinen später, gehen früher, beschäftigen sich gleichzeitig mit anderen Dingen. Was bei realen Treffen der sozialen Kontrolle unterliegt, bleibt online unbemerkt.

Unter all diesen Eindrücken beschlossen wir, unseren Adipositastag nicht als virtuelle Veranstaltung, sondern – wenn auch mit Verspätung und unter Einhaltung aller notwendigen Schutzmaßnahmen – als Vor-Ort-Treffen durchzuführen.

Das war kein leichtes Unterfangen, brauchten wir doch einen größeren Saal, um unsere Besucher bei Einhaltung der Abstandsvorgaben unterzubringen, sowie mehr Raum für unsere Aussteller. Hinzu kamen Details, wie die Erfassung der Anwesenheit, die Stellung von Desinfektionsmitteln und Masken, die Desinfektion der Mikrofone bei Sprecherwechsel, der Verzicht auf offenes Catering ... die Liste war schier endlos. Wir hatten viel mehr Aufwand für weniger Teilnehmer.

Doch der Aufwand hat sich gelohnt!

Wir konnten – abgesehen von ein paar Einschränkungen – einen fast normalen Adipositastag durchführen.

Acht Referenten informierten über die Krankheit Adipositas, ihre Ursachen und Therapiemöglichkeiten, aber auch über die zu großen Teilen noch fehlende Erstattung seitens der Kassen und unser politisches Engagement, dies zu ändern.

130 Teilnehmer, Betroffene aus dem Rhein-Main-Gebiet und SHG-Leiter aus ganz Deutschland, waren einhellig darüber erfreut, wieder einen echten Austausch vor Ort als Alternative zu den Video-Konferenzen zu erleben.

Und so drücken wir gemeinsam die Daumen, dass auch der zwölfte Adipositastag am 21. November 2020 trotz aller Widrigkeiten stattfinden kann.

http://www.adipositas-tag.de
Andreas.Herdt@acsdev.de

DGhK e.V.

REGIONALVEREIN
HESSEN

DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR DAS HOCHBEGABTE
KIND HESSEN E.V.

www.dghk-hessen.de

Die Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK) e.V. ist ein bundesweit tätiger gemeinnütziger Verein. Seit 1978 setzen sich Eltern, PädagogInnen, PsychologInnen sowie andere Interessierte ehrenamtlich für die Förderung hochbegabter Kinder ein.

Hochbegabte Kinder zeichnen sich durch früh entwickelte, überdurchschnittliche Fähigkeiten und Interessen im Vergleich zu ihrer Altersgruppe aus und sind in manchem anders als ihre Altersgenossen. Manchmal ist erst das Auftreten von Auffälligkeiten der Ausgangspunkt für das Erkennen einer Hochbegabung. Etwa zwei Prozent aller Kinder gelten als hochbegabt.

Erfahren Sie mehr über uns unter www.dghk-hessen.de

••• AKTIVITÄTEN ••• AKTIVITÄTEN ••• AKTIVITÄTEN ••• AKTIVITÄTEN ••• AKTIVITÄTEN ••• AKTIVITÄTEN •••

Lokale Gruppen informieren [illegible]hende Eltern zum Thema Hochbegabung. Gruppenabende zum Erfahrungsa[illegible]sion aktueller Fragen. Drei Gesprächskreise im Rhein-Main-Ge[illegible]

Berater*Innen-Seminar. Worksho[illegible] Aktive und solche, die es we[illegible] wollen.

Familienwochenende für Familie[illegible] Kindern im Alter von 6 – 14 Ja[illegible] Workshops für Eltern und jede M[illegible] sinnvollen Spaß und Aktivitäte[illegible] Kinder – Zeit und Freiraum, um [illegible] und Antworten auszutausche[illegible] Themen, die man manchmal in[illegible] nicht stellen kann.

Spielenachmittage. Einmal i[illegible] Anmeldung vorab erforderlich.

Rollenspiel-Wochenende mi[illegible]ren. Termine auf unserer Homepag[illegible]

Ferienakademie Experimenta für Kindern im Alt[illegible]e Woche intensives wissenschaftliches Programm + viel Natur, Lagerfeuer, Spiele, Ausflüge und Abenteuer in der Gruppe.

Familienausflug für Familien mit Kindern im Alter von 6 – 12 Jahre. Eine gute Gelegenheit, um neue Kontakte zu schließen. Wir freuen uns, dich und deine Familie beim nächsten Mal kennenzulernen!

Gesprächskreis Frankfurt

... für Eltern hochbegabter (getestet oder auch vermutet) Kinder und Jugendlicher

... für Lehrer und Erzieher hochbegabter Kinder und Jugendlicher

Termine unter https://www.dghk-hessen.de/lokale-gruppen/frankfurt-und-umland/

Ich freue mich auf lebhafte Treffen. Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen.

Herzliche Grüße,

Andrea Wissler-Greif

Kontakt: *Frankfurt@dghk-hessen.de* oder *Greif@dghk-hessen.de*

Aufgrund COVID-19 finden Gesprächskreise Online über Zoom statt. Bitte vorab anmelden!

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V.

Was bedeutet Myasthenia gravis?

Myasthenia gravis bedeutet schwere belastungsabhängige Muskelschwäche und ist eine seltene neurologische Muskelerkrankung. Es liegt eine Störung der Reizübertragung vom Nerv auf den Muskel zugrunde. Ursache dieser Störung ist eine fehlgesteuerte Immunreaktion, d. h. eine Bildung von Abwehrstoffen (Antikörpern) gegen körpereigene Strukturen auf der Muskulatur.
Diese Antikörper blockieren nicht nur die Übertragung des Nervenimpulses auf den Muskel, sondern sie zerstören auch Muskelbestandteile. Da der Körper selbst gegen körpereigene Struktur Antikörper bildet, spricht man von einer Autoimmunerkrankung.

Wir sind gerne für Sie da!

Die Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. bietet in ihren Regionalgruppen bundesweit konkrete Hilfe für jeden einzelnen Myasthenie-Betroffenen, möglichst in der Nähe Ihres Wohnortes.

Die ehrenamtlichen Regionalgruppen haben sich zur Aufgabe gemacht und bieten Ihnen:

- Persönliche Beratung und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen
- Kontakte zu Ärzten, Therapeuten und Kliniken
- Kooperation mit Krankenkassen vor Ort
- Zusammenarbeit mit medizinischen oder sozialen Einrichtungen und Vertretern anderer Selbsthilfeverbände
- Regelmäßige Vorträge, Workshops im Bundesgebiet
- Die Öffentlichkeit in der Region über die Erkrankung aufzuklären
- Broschüren rund um das Thema „Myasthenia gravis"
- Teilnahme an Selbsthilfetagen, Teilnahme an Messen vor Ort
- Mitglieder und Förderer erhalten alle 3 Monate unsere Vereinszeitschrift „DMG-Aktuell"

Ihre DMG-Ansprechpartnerin / Ihr DMG-Ansprechpartner in Ihrer Nähe ist

Frankfurter Regionalgruppe

Hans Rohn
hans.rohn@dmg-online.de

Sie sind nicht allein!

Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns an. Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.
Landesverband Hessen

Frauen helfen Frauen

Beratung und Prävention
bei Suchtproblemen
Alkohol und Medikamente

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit zerstört die Lebensqualität und ist für Betroffene und Mitbetroffene eine gesundheitliche und emotionale Grenzwerterfahrung.

Wir vom Deutschen Frauenbund möchten Frauen, die mit Suchtproblemen konfrontiert sind, in welcher Form auch immer, die Gelegenheit geben, sich in vertrauensvoller Runde auszusprechen und nach Lösungen zu suchen.

Durch unsere Kontakte zu Fachberatungsstellen, stationären Einrichtungen und Selbsthilfegruppen können wir mit Sicherheit weiter helfen. Wir sind für Sie da!

Treffpunkt

Reinhold-Kobelt-Haus
Metzlerstraße 34
60594 Frankfurt am Main/Sachsenhausen

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr
Gemeinsame Unternehmungen nach Absprache

Info und Beratung

069 / 63152516
069 / 566388
06106 / 15391
06196 / 9216969

www.deutscher-frauenbund.de

DICKE FREUNDE

FRANKFURT

GEMEINSAM IST BESSER ALS EINSAM!

Die SHG „Dicke Freunde Frankfurt“

Eine Selbsthilfegruppe (SHG) für Adipositaspatienten erfüllt viele wichtige Funktionen.

Durch die Teilnahme an der Gruppe erhalten Adipositaspatienten sofort Zugang zu anderen Betroffenen und können von deren Erfahrungen und Erlebnissen profitieren. Dies betrifft sowohl den Umgang mit der Krankheit selbst als auch die Möglichkeit, Therapieerfahrungen auszutauschen. Für viele Patienten, die sich mit der Durchführung einer bariatrischen Operation befassen, sind die Erfahrungen von bereits operierten SHG-Mitgliedern besonders nützlich.

Die meisten Teilnehmer machen positive und negative Erfahrungen mit den unterschiedlichen Therapiestrategien und können diese Erfahrungen bei den persönlichen Treffen austauschen.

Die Adipositas Selbsthilfegruppe mit Roberta und Faris findet immer am 1. und 3. Montag im Monat in der Zeit von 15 Uhr bis 18 Uhr statt.

Leitung: Roberta Englert & Faris Abu-Naaj
Jeder 1. und 3. Montag im Monat, 15 – 18 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des Krankenhauses Sachsenhausen

Kontakt
0171 8070870
helenaroberta@web.de

Die Regionalgruppe Frankfurt des Fatigatio e.V.

ist Teil einer Patientenorganisation von Menschen in Deutschland, die von Myalgischer Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS/ ICD10 GM G93.3) betroffen sind.

Der Begriff „Chronisches Erschöpfungssyndrom" beschreibt das zentrale Symptom der Krankheit, deren Ursache medizinisch bisher noch nicht abschließend geklärt ist. Man spricht vom CFS, wenn die Leistungsfähigkeit gegenüber dem gesunden Zustand permanent um mehr als 50 % verringert ist und diese Situation mehr als sechs Monate besteht.

Meist beginnt die Krankheit plötzlich, typischerweise nach einem heftigen Krankheitsgeschehen aufgrund eines Virus. Sie tritt als Erschöpfung in Kombination mit einer Reihe von Nebensymptomen auf, wie Gliederschmerzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, geschwollene Lymphknoten u.a. Da medizinisch die Ursache, trotz inzwischen intensiverer Forschung, nicht abschließend geklärt ist, gibt es nach wie vor keinen eindeutigen Biomarker zur Diagnose nur Ausschlusskriterien.

Die Regionalgruppe trifft sich in der Regel 4 mal im Jahr in der Selbsthilfekontaktstelle und hat zumeist um die 20 Besucher/innen. Die dreistündigen Gruppentreffen verfliegen meist sehr schnell mit intensivem Erfahrungsaustausch und Fachvorträgen zu neuen Forschungserkenntnissen. Corona bedingt sind seit März auf Grund der Gruppengröße keine Gruppentreffen mehr möglich.

Ein Versuch, das Treffen ins Internet zu verlegen, hat sich als gar nicht so einfach erwiesen. Viele Gruppenmitglieder sind technisch nicht so hochgerüstet und auch als Moderatorin eines solchen Treffens braucht man ganz neue Fähigkeiten und wenn dann auch das WLAN noch instabil ist und sich das Gespräch ständig aufhängt, wird es zusätzlich anstrengend. Wir alle machen neue Erfahrungen und versuchen, irgendwie den Kontakt zu halten.

Mal sehn wie es weiter geht.
Hoffentlich irgendwann wieder in der Selbsthilfe-Kontaktstelle!

Kontakt
Doris Rosenfeld
rosenfeld@fatigatio.de

Fatigatio e.V.

Klinikum Frankfurt Höchst

FamilienInformationsZentrum Krebs

Selbsthilfegruppe für Angehörige krebskranker Menschen

Sie haben jemanden in der Familie oder im Freundeskreis, der an Krebs leidet?

Sie sorgen sich um diesen Menschen und wissen manchmal selbst nicht wohin mit dem eigenen Kummer?

Sie suchen Kontakt mit anderen Menschen, denen es ebenso geht?

Das FamilienInformationsZentrum Krebs (FIZ) des Tumorzentrums Frankfurt Höchst unterstützt die

„Selbsthilfegruppe für Angehörige krebskranker Menschen".

Die Selbsthilfegruppe hat Ihre Belange und Bedürfnisse im Blick und soll Ihnen in Gemeinschaft Raum geben, sich mit Ihrer Belastung, Ihren Sorgen und Ängsten auseinandersetzen zu können und andere an Ihren Erfahrungen teilhaben zu lassen. Die Selbsthilfegruppe soll eine Plattform für gegenseitige Hilfe und Austausch bilden.

Wir laden Sie herzlich zu den Treffen ein.

Wann? **Donnerstags, 14-tägig, in den geraden Kalender-Wochen**
17:30 Uhr bis 19:30 Uhr (nicht während der Schulferien)

Wo? **Klinikum Frankfurt Höchst, Büro: FamilienInformationsZentrum Krebs**
Station A5L (Gebäude A, 5. Stock, Raum 106)

Anmeldung: **Frau Stefanski, FamilienInformationsZentrum Krebs,**
Tel.: 069/3106-3219

Ihr FIZ-Beratungsteam

Montag bis Freitag: 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Telefon: 069/ 3106-3219

FamilienInformationsZentrum Krebs
Klinikum Frankfurt Höchst
Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt am Main
Tel.: 069 – 3106 3219, Fax: 069 – 3106 3472
E-Mail: FIZ@KlinikumFrankfurt.de

Kurzbeiträge
von Gruppen

Missbrauch

Menschen nach Vergewaltigung und Missbrauch

Donnerstags, 18.00 – 20.00 Uhr, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt.

Kindheitstrauma

Montags, 14-tägig, 20.00 – 22.00 Uhr, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt.

Frauengruppe

Donnerstags, 14-tägig, 19.30 – 22.00 Uhr, Treffen im Verein Missbrauchsthemen e. V. in Offenbach.

Bitte für alle Gruppen bei Interesse Kontakt aufnehmen!
udo.gann@missbrauchsthemen.de

Männer auf der Suche

Donnerstags, 14-tägig, 20.00 – 22.00 Uhr, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt

Wir besprechen Themen aus den Bereichen Arbeitswelt, Lebensvorstellungen, Beziehungsprobleme, aber auch Gesundheit und soziale Probleme.

Kontakt
udo.gann@freenet.de

Vaskulitis

Wir sind ein kleiner Arbeitskreis Vaskulitis mit derzeit 8 Teilnehmern, die sich einmal im Monat in den Räumlichkeiten des Selbsthilfe e. V. treffen. Uns geht es vorrangig um den Austausch von Informationen- und Erfahrungen, Beratung zu Sozialem und Medizin. Ebenso kümmern wir uns um Fragen und die Vermittlung von Fachärzten / Kliniken und die Bereitstellung von Infomaterial.

Unterschiedliche Vaskulitisformen, wie Morbus Wegener, Schönlein-Hennoch-Syndrom, Riesenzellenarteriitis, zählen zu unserer Gruppe.

Kontakt
Tel.: 069.66 61 10 2, D.Karusseit@gmx.de

Aktive Frührentner

Wir sind eine Gruppe von Frührentner/innen aller Altersgruppen und suchen noch engagierte Mitstreiter/innen. Ziel unserer Gruppe ist der Austausch über persönliche, gesellschaftliche und sozialpolitische Themen, Rat und Hilfe, das Knüpfen neuer Kontakte und gemeinsame Unternehmungen wie Museumsbesuche, Ausflüge und Wanderungen in Frankfurt und ganz Hessen.

Dabei wird ein Wechsel zwischen Treffen im Gruppenraum und Aktivitäten außerhalb angestrebt. Gegenseitiger Respekt, Toleranz und Rücksichtnahme werden vorausgesetzt.

Wir treffen uns wöchentlich in dem wunderschönen Gruppenraum des Frankfurter Verbandes in der neugestalteten Altstadt, sofern wir nicht gerade unterwegs sind.

Kontakt
Um Voranmeldung wird gebeten:
Aktive.Fruehrentner@web.de

Prostatakrebs

Die Prostata-Selbsthilfegruppe trifft sich monatlich am ersten Mittwoch in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in der Sonnemannstraße 3.

Kontakt
Für Betroffene über
Detlef Scharina
d_scharina@hotmail.de

Bezirksverein der Kehlkopflosen Frankfurt e. V.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Patienten mit Tumoren der oberen Atem- und Speisewege. Wir möchten unsere Erfahrungen und Kenntnisse an andere Betroffene und deren Angehörige weitergeben.

Unser Ziel ist es, Schicksalsgefährt*innen aus dem Tief, das nach einer Krebsdiagnose entsteht herauszuhelfen.

Unsere Gruppentreffen finden jeden 2. Donnerstag im Monat im Bürgerhaus Frankfurt Griesheim statt. Hier teilen und diskutieren wir unser Los in der Gemeinschaft von Betroffenen. Wir beraten vor Behördengängen und stehen bei Antragstellungen hilfreich zur Seite.

Kontakt
Wolfgang Lotz, Tel. 06195 64371,
w.lotz@gmx.net

Tagesmüdigkeit?
Schnarchen Sie?
Schlafapnoe?

Mögliche Risiken: Schlaganfall
Herzinfarkt
Diabetes
Bluthochdruck

Selbsthilfe bedeutet

- **S**elbstbewusstsein stärken
- **E**rkrankung kennen lernen
- **L**ebensqualität verbessern
- **B**eweglichkeit verbessern
- **S**oziale Kontakte pflegen
- **T**herapien benutzen
- **H**ilfe erfahren
- **I**solation vermeiden
- **L**ebensfreude gewinnen
- **F**ähigkeiten fördern
- **E**rfahrungen austauschen

Die Gruppensprecher
Helga und Gerhard Schmudde
stehen Ihnen jederzeit telefonisch unter
06109-712 88 55 oder
per E-Mail : post @schlafapnoe-frankfurt.de
gerne mit Rat zur Verfügung.
Besuchen Sie auch unsere Homepage
www.schlafapnoe-frankfurt.de

Selbsthilfegruppe (SHG)
Schlafapnoe/Atemstörungen
Rhein-Main

www.schlafapnoe-frankfurt.de

BUNDESVERBAND

„Das frühgeborene Kind" e.V.

Viel zu früh und viel zu klein, aber nicht allein…

Unter diesem Motto setzt sich der Bundesverband „Das frühgeborene Kind" e.V. bereits seit mehr als 25 Jahren für die Allerkleinsten und deren Familien ein. Die Chancen von Frühgeborenen, zu überleben bzw. sich ohne erhebliche Beeinträchtigungen zu entwickeln, haben sich in den vergangenen Jahren erheblich verbessert. Mittlerweile können selbst sehr kleine Kinder mit weniger als 500 Gramm Geburtsgewicht überleben. In Deutschland kommen jährlich mehr als 60.000 Kinder zu früh, das heißt vor der 37. von normalerweise 40 Schwangerschaftswochen, zur Welt.

Die zu frühe Geburt ihres Kindes ist für viele Eltern zunächst ein Schock, den sie verarbeiten müssen. Als Ansprechpartner für die Medien hat der Bundesverband mit dazu beigetragen, dass das Thema Frühgeburt und die Folgen für davon betroffene Familien in der breiten Öffentlichkeit als Problem wahrgenommen werden. Mit Elternworkshops, Therapie-Schnupperwochenenden, Informations- und Beratungsangeboten bietet er Angehörigen und Interessierten aber auch ganz praktische Hilfestellungen. So wurde insbesondere für Eltern eine wichtige Anlaufstelle geschaffen, wenn sie ein Anliegen haben und nicht weiter wissen.

Auf der Seite **www.fruehgeborene.de/fuer-betroffene** finden Sie Kontakt zu Frühchen-Stammtischen, Elterninitiativen und Elterncafés in Frankfurt, aber auch überregionale Angebote wie virtuelle Selbsthilfegruppen.

Die Hotline des Bundesverbandes:

Ein offenes Ohr für die Sorgen von Frühcheneltern haben die Beraterinnen an der Hotline des Bundesverbandes „Das frühgeborene Kind" e.V. Diese können oft aus eigener Erfahrung sofort einen ersten Rat geben oder an weitere kompetente Ansprechpartner verweisen.

Die Hotline des Verbandes ist **Mo, Di, Do und Fr zwischen 9.00 Uhr und 13.00 Uhr und Mi von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr** unter der bundesweiten kostenfreien Servicenummer **0 800.87 58 77 0** zu erreichen.

Bundesverband der Organtransplantierten e.V.

Regionalgruppe Rhein/Main

- Wir betreuen Wartepatienten und Organtransplantierte (alle Organe, gleich welchen Alters) und ihre Angehörigen.
- Bei Sorgen im Alltag und sozialrechtlichen Fragen stehen wir Ihnen zur Seite.
- Zu unseren Treffen laden wir mehrmals im Jahr zum Informations- und Erfahrungsaustausch ein.
- Neben aufklärenden Gesprächen gibt es Vorträge zu medizinischen, sozialrechtlichen oder psychologischen Themen.
- Zahlreiche informelle Kontakte der Gruppenmitglieder untereinander festigen den Zusammenhalt durch die gegenseitige Hilfestellung in Problemsituationen.
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten können je nach Interesse angeboten werden.
- Ziel aller Gruppenaktivitäten ist es stets die Lebenssituation organtransplantierter Patienten zu verbessern, weitgehend zu normalisieren und sowie die Prävention, um zur Sicherung des Langzeiterfolgs der Organtransplantation beizutragen.
- Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit den Ärztinnen und Ärzten der Transplantationszentren im Rhein/Main-Gebiet.
- Aufklärungsaktionen zur Organspende und über Organtransplantationen an unseren Info-Ständen oder anderen Veranstaltungen z.B. in Schulen sind ein weiterer Teil unserer Selbsthilfearbeit.

„Warum Organe auf Wolken betten?
Auf Erden können sie Leben retten!“

Begegnung Beratung Betreuung

Dietmar Behrend

Telefon: 06142 926946
Mobil: 0157 3773 4621
Mail: dietmar.behrend@bdo-ev.de

Spezielle Angebote:

- TX-Treff für Transplantierte, Wartepatienten, Angehörige
- Auf Anfrage Vorträge in Schulen, Betrieben, Vereinen, Kirchengemeinden
- BDO-Regionalgruppe Rhein/Main – eigene Seite auf Facebook

Bitte rufen Sie uns an, senden Sie uns einen Brief oder eine E-Mail. Wir melden uns in jedem Fall bei Ihnen!

„Der Kontakt mit anderen Alkoholikern über die Online Meetings hat mir durch die Krise geholfen, trocken zu bleiben. Ich war und bin nicht alleine."

„Ich kann voller Dankbarkeit sagen, dass mir die Stammgruppe den nötigen Halt gegeben hat, die gefühlt endlosen Tage zu Hause, während des Lockdowns, ohne Suchtdruck durchstehen zu können."

ANONYME ALKOHOLIKER

AA Young People Group | Junge Leute Gruppe

Du bist nicht allein, wir freuen uns auf Dich!

- Du hast Angst, die Kontrolle zu verlieren?
- Alkohol macht Dir keinen Spass mehr und Du trinkst trotzdem weiter?
- Deine Familie und Freunde meinen, Du solltest Dich mit dem Trinken zurückhalten?

Wenn von diesen Fragen auch nur eine auf Dich zutrifft, dann ist die AA Young People Group genau das Richtige für Dich. Bei uns findest Du Menschen, die Dein Problem kennen und die eine dauerhafte Lösung gefunden haben.

Für alle, die mit dem Trinken aufhören wollen.

„Die Meetings füllen das Loch, dass der Alkohol hinterlassen hat. Ich muss nicht mehr Trinken."

„Corona und Suchtkrankheit war für mich eine Herausforderung, aber auch eine Chance. Mit der Bereitschaft alles für meine Genesung zu tun, öffneten sich viele Möglichkeiten in Kontakt zu bleiben."

Komm vorbei! Anonym und kostenfrei!

Für weitere Informationen, besuch unsere Webseite oder schreib uns eine E-Mail.

Kontakt:
www.young-people.group
info@young-people.group

„Alkoholismus ist und bleibt eine tödliche Krankheit. Durch die Zwölf Schritte kann man sie zum Stillstand bringen. Ich muss nicht mehr unter der Krankheit leiden. Vorausgesetzt, ich wende die spirituellen Prinzipien auf mein Leben an."

„Ich gehe ins Meeting. Weihnachten oder Geburtstag, Corona oder nicht. Ich weiß: Wenn ich nicht hingehe, werde ich unglücklich und rückfällig – und das ist lebensgefährlich."

„Wenn du neu in der Genesung bist, willkommen zur Party! Ich will, dass du weißt, dass ich da gewesen bin, wo du gewesen bist, ich habe so gedacht, wie du gedacht hast, ich habe so gefühlt, wie du gefühlt hast, und ich habe mich so benommen, wie du dich benommen hast. Weißt du, ich kann ..."

„Stoff eingetauscht. Heute bin ich bereit, für meine Genesung den ganzen Weg zu gehen. Selbst wenn du glaubst, dass dieses Ding für dich nicht funktioniert, kannst du es versuchen; dein Leben kann gar nicht anders als sich verändern. Meines hat sich verändert, trotz meiner Selbst."

„Wenn du ein Suchtkranker bist wie ich, hast du ein Denken, das manchmal Dinge vergisst. Ich habe ein ewig superschlaues Hirn, das wie ein Sieb funktioniert. Manche Sachen bleiben einfach nicht hängen. Genauso funktionieren Drogen; am Ende blieben sie nicht hängen, die Wirkung war weg und ich war wieder ..."

„Schon mein ganzes Leben lang lebte ich im Chaos meines eigenen Wahnsinns. Was ich tat, war für niemanden normal, außer für mich selbst. Von außen betrachtet, war mein Leben ein einziges Chaos. Aber wenn ich von innen nach außen schaute, konnte ich das nicht erkennen. Selbst wenn andere Menschen versuchten, mir klar zu machen, wie kaputt mein Leben war, konnte ich es nicht verstehen. Ich fand diese Leute spießig. Sie waren einfach nicht in der Lage,"

Foto: Jed Villejo/ Unsplash.com

Cocaine Anonymous FrauenMeeting

Freitags 18-19:00 Uhr

Für Freiheit von **allen** bewusstseinsverändernden Substanzen:
"Es spielt für uns keine Rolle, ob du getrunken oder was du genommen hast; wenn du ein Verlangen hast aufzuhören, bist du hier willkommen!"

Meistens machen wir den Raum schon 15 Minuten vorher auf. Am letzten Freitag im Monat ist das Meeting auch offen für Frauen, die nicht selbst betroffen, aber interessiert sind, z.B. Angehörige. Wir lesen ein Zitat aus unserem Cocaine Anonymous Buch „Hoffnung, Vertrauen & Mut II" und tauschen uns darüber aus, welche Erfahrungen wir mit dem ansgesprochenen Thema gemacht haben. Wir sind gleiche unter gleichen, wir planen, dieses FrauenMeeting auch nach der Pandemie im virtuellen Raum fortzuführen.

Virtuelles Zoom Meeting: https://zoom.us/j/2577365847, Passwort 1204;
Telefoneinwahl: +49 695050 2596, Zugangscode: 2577365847, Passwort 1204
English-speaking members available to help with translations.
Stand: Juli 2020; spätere Updates der Einwahldaten auf der Homepage oder per email:
www.ca-deutschland.com
info@ca-deutschland.com

"Wir sind hier und wir sind frei."™

HOFFNUNG MUT VERTRAUEN CA ®

E L T E R N K

D R O G E N

E I S

ELTERN HELFEN ELTERN

UNSER ANGEBOT
im Elternkreis:

- Sie treffen bei uns Eltern und Angehörige, die die gleichen Probleme haben wie Sie
- Sie finden Verständnis für Ihre Sorgen und fühlen sich nicht mehr allein in einer verzweifelten Situation
- Sie erhalten Informationen über Sucht und Hilfsmöglichkeiten

WIR -
ein Kreis betroffener Eltern,

- kennen die Angst, die Hilflosigkeit und die Verzweiflung, die durch die Sucht eines Jugendlichen die g a n z e Familie bedroht
- wissen, wie schwer es ist, sich selbst zu überwinden und über diese Probleme zu sprechen
- haben erfahren, wie entlastend und hilfreich das offene Gespräch mit anderen Eltern ist
- treffen uns, um miteinander zu reden, uns gegenseitig zu stützen und zu stärken und einen Weg aus dem Labyrinth zu finden.
- Sie lernen, die drogenbedingte Veränderung Ihrer Kinder zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen und neue Wege zu finden
- Sie lernen - trotz aller Rückschläge - Geduld und Gelassenheit zu bewahren und die Hoffnung nicht zu verlieren
- Sie finden wieder zu Selbstbewusstsein und neuem Lebensmut und wer-den so für Ihre Kinder zu hilfreichen Wegbegleitern in ein verantwortungsbewusstes, unabhängiges Leben.

ELTERNKREIS
drogengefährdeter und
drogenabhängiger Jugendlicher

Haus der Volksarbeit
Eschenheimer Anlage 21
60318 Frankfurt am Main
Telefon: 069/15010

„Vielen Dank, Ihr Lieben, der BV begleitet uns seit sieben Jahren mit toller Untersützung, wertvollen Informationen und kompetenten Ansprechpartnern. Vielen Dank auch für die super organisierten Patiententreffen! Der Austausch und die Vorträge sind Klasse!"

„Vielen Dank für die Übersendung des neuen MAGAZINS. Ich finde es wieder informativ! Danke auch für die Übermittlung der Adressen weiterer Ärzte."

„Vielen Dank nochmals für Ihren wertvollen Einsatz und Ihre Beratung. Jetzt weiß ich, dass ich nicht allein bin mit dieser seltenen Erkrankung."

Unser Selbsthilfeverband ist im gesamten Bundesgebiet tätig und vernetzt Menschen regional und überregional, u.a. auch im Rhein-Main-Gebiet.

Für Betroffene und Angehörige, Ärzte und Interessierte...

Informationen und Erfahrungen mit Ärzten und Betroffenen auszutauschen, kann den Umgang mit einer Erkrankung erleichtern.

Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf:

Bundesverband Angeborene Gefäßfehlbildungen e.V.
Blötter Weg 85, 45478 Mülheim an der Ruhr

0208 3099399-0
info@angiodysplasie.de

www.angiodysplasie.de

Leben mit einem *anderen* Plan!

Selbsthilfegruppe Blasenkrebs

Die Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Frankfurt will Betroffenen und Angehörigen durch Informations-und Erfahrungsaustausch bei der Bewältigung der Krankheit helfen.

Nach der Diagnose und operativen Eingriffen fühlt man sich oft alleingelassen. In der Gruppe sehen die Betroffenen, dass sie nicht allein sind mit der Bewältigung der Nebenwirkungen aus der Behandlung, die körperlicher, seelischer und geistiger Natur sind. Eine Selbsthilfegruppe hilft da weiter, wo sich viele Betroffene oft allein gelassen fühlen. Auch in praktischer Hinsicht werden Erfahrungen und Tipps ausgetauscht. Was ist an Nachsorge vorgesehen? An wen kann ich mich wenden, wenn ich Hilfsmittel brauche. Wo lasse ich mich am besten operieren? Also nicht nur nach einem Eingriff, auch zuvor, können Ratschläge erteilt werden. Die Kenntnisse über das Blasenkarzinom werden vertieft. Es gibt immer wieder Neues zur Therapie zu berichten. Wie steht es mit der Rückgewinnung von Lebensqualität. Kann oder muss ich meine Ernährung umstellen. Wie steht es mit dem Trinken. Bezahlt die Krankenkasse die notwendigen Hilfsmittel. Wir können auch Empfehlungen zu den Krankenhäusern in der Umgebung abgeben.

Die Angehörigen, die ja oft miterkranken, sind herzlich eingeladen, an den zweistündigen Sitzungen teilzunehmen. Und auch für die gilt, dass sie sich nicht alleingelassen fühlen müssen.

Brauch ich einen Psychoonkologen? Welche Fachärzte können mir weiterhelfen? Wie oft kann ich eine Reha-Maßnahme in Anspruch nehmen.

Die Gruppe wird auch mit immer neuem Informationsmaterial versorgt. Denn die Gruppe ist an den Selbsthilfebund Blasenkrebs e.V. gebunden, der professionell geführt wird und dafür sorgt, dass alle Gruppen in Deutschland auf dem neusten Stand sind.

Das Wichtigste ist die gegenseitige Unterstützung. Alles wird ehrenamtlich geführt.

Bisher trafen wir uns regelmäßig an jedem dritten Dienstag im Monat in der urologischen Abteilung der Universitätsklinik Frankfurt. Das ist leider durch die Corona-Pandemie ausgesetzt und wir hoffen wieder im nächsten Jahr den Raum wieder in Anspruch nehmen zu können.

Ersatzweise treffen wir uns jetzt jeden 3. Dienstag im Monat um 18.00 in der Klosterhofstraße 32 in 65931 Frankfurt-Zeilsheim.

Kontakt
Dr. Edmond Schiek-Kunz
Telefonisch bin ich zu erreichen unter der Nummer 015117574618.
www.blasenkrebs-shg-frankfurt.de

Wer wir sind

GUTTEMPLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

Hilfe durch Selbsthilfe

Menschen mit Suchtproblemen können unsere Selbsthilfegruppen besuchen, aber auch Angehörige, die oft eigene Probleme mit der Sucht ihrer Partner haben. Hier wird offen und vertrauensvoll miteinander geredet.

In der Gruppe sind alle gleich geachtet. Wer es möchte, findet hier Menschen, die zuhören, die ihn oder sie annehmen, die antworten, wenn es gewünscht wird, egal, wohin einen die Abhängigkeit bisher getrieben hat. Es zählt nur der Mensch!

Darüber hinaus bieten wir auch Gelegenheit zu Einzelgesprächen und vermitteln, wenn gewünscht, professionelle Unterstützung und Hilfe!

Um was es geht

Hilfe für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen steht im Mittelpunkt unserer Guttempler-Aktivitäten. Abhängigkeit betrifft nicht allein den suchtkranken Menschen, sondern beeinträchtigt immer auch das persönliche Umfeld, insbesondere die Familie.

Hilfe finden bei uns darum nicht nur Abhängige, sondern auch Angehörige. Dies geschieht vor allem in Selbsthilfegruppen.

Wir treffen uns regelmäßig, um uns gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.

Wir wollen frei von Suchtmitteln aller Art in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit leben.

Guttempler-Gemeinschaft "Tradition"

Treffpunkt der Gesprächsgruppe jeden **Mittwoch 19 Uhr im Auguste-Oberwinter-Haus,Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt am Main**

Kontakt:
Michael Lenius, Tel. 069 7683 0000
E-Mail: tradition@guttemplerhessen.de
www.guttempler.de

Kontaktgruppe
Frankfurt am Main

Lebertransplantierte
Deutschland e.V.

Wir sind die Kontaktgruppe Frankfurt des Vereins

LEBERTRANSPLANTIERTE DEUTSCHLAND e. V.,

einem bundesweiten Patientenverband mit ca. 70 Ansprechpartner/innen. Auf unserer Homepage www.lebertransplantation.de finden Sie Patienteninformationen zu vielen Themen rund um die Lebertransplantation.

Im Raum Frankfurt trifft sich mehrfach im Jahr eine gemischte Gruppe. Die Teilnehmer kommen aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet und wir sind offen für alle Generationen. Unser Angebot richtet sich an Wartelistenpatienten, Lebertransplantierte und Angehörige. Hier tauschen wir Erfahrungen aus und versuchen uns gegenseitig mit Vorschlägen und Denkanstößen zu unterstützen. Natürlich werden auch aktuelle Themen aus dem Bereich der Forschung und der Medizin besprochen.
Die Termine werden auf unserer u. g. Webseite veröffentlicht. Bei Interesse werden wir Sie aber auch gerne persönlich informieren. Aufgrund der Corona-Situation finden momentan natürlich keine Treffen statt.

Zusätzlich organisieren wir mit einer anderen Patientengruppe 2 x jährlich ein Info-Café. Hier handelt es sich um eine offene Gesprächsrunde mit Ärzten des Leberzentrums der Universitätsklinik Frankfurt. Auch hier werden die Termine auf unserer Webseite veröffentlicht bzw. es liegen Flyer im Uniklinikum aus. Leider müssen diese sehr informativen Veranstaltungen nach jetzigem Stand in diesem Jahr ausfallen.

Sie finden uns regelmäßig auf Veranstaltungen im Umkreis. Dort versuchen wir über Organspende aufzuklären und verteilen Organspendeausweise.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte gerne an uns!

Dennis Phillips
Tel: 069/5963894
dennis.phillips@lebertransplantation.de
(Ansprechpartner)

Kornelia Schäfer
06081/960173
kornelia.schaefer@lebertransplantation.de
(Ansprechpartnerin)

CI - Selbsthilfegruppe Frankfurt am Main
im
Cochlear Implant Verband Hessen – Rhein- Main e.V.

Wer sind wir ?

Was machen wir ?

Was wünschen wir uns ?

Leitung:
Ingrid Kratz

Telefon 06192 9598744
Email: kratz@civhrm.de

Der Cochlear Implant Verband Hessen - Rhein-Main e.V. ist hervorgegangen aus der CI-SHG (CI-Selbsthilfegruppe Hessen, Kontaktstelle Frankfurt am Main e.V.), die 1989 gegründet wurde. Die CI-Selbsthilfegruppe Frankfurt am Main arbeitet unter dem Dach des Regionalverbandes CIV HRM e.V. Der Verband ist ein Regionalverband der Deutschen Cochlear Implant Gesellschaft e.V. (DCIG) und arbeitet zusammen mit den implantierenden Kliniken im Einzugsgebiet (u.a. der HNO-Abteilung des Frankfurter Universitäts-Klinikums), den lokalen Rehabilitationseinrichtungen (u.a. dem CIC-Rhein-Main in Friedberg und Frankfurt) und den Akustikern an der Förderung und Akzeptanz des Cochlear Implants. Fast alle Mitglieder unseres Verbandes sind selbst CI-Träger. Alle heute verfügbaren Implantate wie Cochlear, Med-El und Advanced Bionics und Oticon Medical sind bei unseren Mitgliedern vertreten.

Unsere Aufgaben sind im Wesentlichen:

Für CI-Interessierte:

- Wir informieren Interessierte allgemein über das Cochlear Implant,
- Wir beantworten die Fragen, die sich im Hinblick auf das CI ergeben,
- Bei Interesse für ein bestimmtes Implantat (Cochlear, Med-El, Advanced Bionics, Oticon Medical) stellen wir Kontakt zu Mitgliedern her, die ein solches Implantat tragen und darüber ausführlich informieren können.

Wir stehen jederzeit nach Terminabsprache für Auskünfte zur Verfügung, unabhängig von den übrigen Veranstaltungsterminen.

Für CI-Träger:

- Neu-Implantierten versuchen wir bei möglichen Problemen zu helfen, die sich bei Anpassung und Gebrauch der neuen Hörprothese ergeben können.
- Bei unseren Veranstaltungen erhalten Sie aktuelle Informationen auf dem Gebiet der Medizin und Technik, die das CI betreffen,
- Mitglieder-Treffen dienen dem Austausch von persönlichen Erfahrungen,
- Wir beraten nach Möglichkeit bei Problemen mit Familie, Freunden, Kollegen, Ämtern, Ärzten, usw.

Durch Kontakte mit anderen CI-Verbänden/Vereinen sowie Schwerhörigen-Vereinen sind wir in der Lage, mehr Erfahrungen zu sammeln und weiterzugeben, als aus dem engeren Kreis unseres Verbandes möglich wäre. Wir möchten die Allgemeinheit und Selbstbetroffene über die Möglichkeiten des Cochlear Implants informieren und mit dazu beitragen, falschen Informationen entgegenzutreten und Vorurteile abzubauen. Die Mitglieder der CI-SHG-Frankfurt treffen sich etwa alle 2 Monate. Auf dem Programm stehen neben allgemeinen Treffen, Erfahrungsaustausch und Information auch gesellige Treffen. (Termine siehe: www.civhrm.de)

Wenn Sie sich für eine Operation an einer der implantierenden Kliniken entscheiden und noch während Ihres stationären Aufenthalts den Kontakt zu Gleichgesinnten suchen, kommen wir Sie gerne am Krankenbett besuchen. Bitte zögern Sie nicht und melden Sie sich rechtzeitig vorher wegen eines solchen Besuchs bei uns.

Wir freuen uns darauf Sie kennen zu lernen!

Ingrid Kratz

wir sind :

Betroffene,

Angehörige,

Freunde

Parkinson Selbsthilfe-Gruppe
Jupark Südhessen
www.jupark-suedhessen.de
Kontakt : Gisela Steinert
Tel.: 06196-9529183

wir sind z.B.:

75 60 56 58

84 71 80

67 80 59

....Jahre alt

WIR sind :

wir kommen z.B.aus :

Frankfurt Sulzbach Hofheim

Griesheim Ingelheim

Bad Nauheim Bad Soden

Gelnhausen

wir treffen uns :

in Coronazeiten:

zu 2.,3.,4.,5....(je nach Vorgabe der Abstandsregeln)

unregelmässig

an Orten, die den Vorschriften entsprechen

ohne Corona:

regelmässig

im Bürgerzentrum "Frankfurter Hof" in Sulzbach

zu: Gruppentreffen mit Informationsaustausch und Fachvorträgen, zum Sport in großen oder kleinen Gruppen, zum geselligen Beisammensein, zu Ausflügen

OVEREATERS ANONYMOUS

EINE LÖSUNG FÜR MENSCHEN MIT EINEM ESSPROBLEM

Overeaters Anonymous ist eine Gruppe von Menschen, jeden Alters, die von Essproblemen aller Art genesen sind.

Gerne stellen wir dir unsere Lösung vor und helfen dir, wenn du glaubst, dass du ein Essproblem hast oder dich für das Thema interessierst.

Die Gruppen sind anonym und gebührenfrei, alle sind willkommen. Du musst dich nicht vorher anmelden.

Unsere Gruppen finden 3 Mal wöchentlich in Frankfurt statt, aber auch über Telefon, Whatsapp, Zoom oder Skype.

Eine Übersicht der Meetings findest du unter

www.overeatersanonymous.de

Verein
Lichen Sclerosus
Sitz in der Schweiz;
länderübergreifend aktiv in ganz Europa

www.verein-lichensclerosus.de

- Experteninformationen und Erfahrungsberichte
- Umfassender, geschützter Mitgliederbereich
- Regelmäßige Newsletter
- Workshops zu unterschiedlichen Themen
- Jährliche Tagung mit Fachreferaten
- Vernetzung; auf Wunsch anonym
- Austauschgruppen in Aachen, Berlin, Braunschweig, Frankfurt, Freiburg, Hamburg, Hannover, Köln, Magdeburg, München, Nürnberg, Pforzheim, Stuttgart, Thüringen, Wuppertal, Zweibrücken; weitere im Aufbau
- Hotline und Beratung bei der Arztwahl

Wir leisten Aufklärungsarbeit in den Medien, in der Öffentlichkeit und in medizinischen Fachkreisen zu Gunsten der Früherkennung und der richtigen Behandlung von LS-Betroffenen gemäß den europäischen Behandlungsleitlinien

Kontakt:
frankfurt@lichensclerosus.ch

Verein
Lichen Sclerosus

Lichen Sclerosus (LS) ist eine chronisch verlaufende, nicht ansteckende entzündliche Hauterkrankung des äußeren Genitalbereichs. Zu den typischen Symptomen gehören Brennen, Jucken, weiße Flecken, Einreißen beim Geschlechtsverkehr und Schmerzen, ähnlich einer Blasenentzündung. LS ist weit verbreitet, stark tabuisiert und teilweise auch in Ärztekreisen kaum bekannt. Viele Betroffene leiden über Jahre. Eine frühe Diagnose ist sehr wichtig, denn mit der richtigen Behandlung ist ein fast normales Leben möglich. LS ist nicht heilbar, aber normalerweise gut behandelbar.

Seit Gründung des Vereins im Jahr 2013 haben bereits mehr als 4000 Betroffene zu uns gefunden, und täglich werden es mehr.

Unser Verein, geschaffen von Betroffenen für Betroffene, macht Mut, ohne etwas zu beschönigen. Mit gebündelter Erfahrung und umfangreichem Fachwissen, mit Sorgsamkeit und absoluter Diskretion informieren und beraten wir alle Frauen, Männer und Eltern betroffener Kinder, die sich an uns wenden.

Willkommen!

www.verein-lichensclerosus.de

Die Regionalgruppe Frankfurt/Main der Scleroderma Liga e.V. vermittelt Informationen und Erfahrungsaustausch für die an Sklerodermie Erkrankten, deren Angehörige, Freunde und Interessierte. Leider sind die Bedingungen für ein Gruppentreffen jetzt noch nicht so wie wir sie uns wünschen (die Mitglieder gehören zur Risikogruppe).

Der direkte Austausch untereinander fehlt, aber wir sind per Telefon/ Mail erreichbar und freuen uns, wenn sie mit uns Kontakt aufnehmen.

Kontakt:
Margit Rau
Tel: 069 – 592554, margit.rau@scleroliga.de

Elke Frenzel
Tel: 06195 – 8069990, elke.frenzel@scleroliga.de

www.scleroliga.de

Scleroderma
Liga e.V.

Was ist Sklerodermie?
Sklerodermie (sklero = hart, dermie = Haut) ist eine seltene Autoimmunerkrankung des Bindegewebes, die zu einer Vermehrung der Bindegewebefasern mit daraus folgender Verdickung und Verhärtung der Haut führt. Die Sklerodermie wird durch ein fehlgeleitetes Immunsystem ausgelöst. Es wird unterschieden zwischen der zirkumskripten Sklerodermie, als reine Hauterkrankung, sowie der progressiv systemischen Sklerodermie, wenn neben der Haut auch das Blutgefäßsystem und innere Organe in unterschiedlichem Ausmaß betroffen sind.

Die Ursache der Sklerodermie ist unklar, somit existiert auch keine ursächliche Therapie. Neue Denkansätze zur Behandlung der Sklerodermie werden immer wieder vorgestellt, es gibt neue Therapien (siehe dazu auch die SCLERODERMA INFOBRIEFE).

SKLERODERMIE wird leider oft zu spät erkannt. Durch eine Früherkennung im Frühstadium (bis zu 4 Jahren) kann eine gezielte Therapie erfolgen.

Die Sklerodermie
- ist nicht nur eine Erkrankung der Haut
- ist eine Beteiligung innerer Organe
- ist weder erblich noch ansteckend
- ist bei Frauen 4 x häufiger als bei Männern
- ist auch eine Erkrankung bei Kindern

Die ersten Symptome:
- Raynaud-Syndrom (weiß-blau-rot-Verfärbung der Hände und Füße)
- Durchblutungsstörungen
- Gelenk- und Muskelschmerzen

Legasthenie und Dyskalkulie

Der Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Hessen e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation. Wir setzen uns seit über 40 Jahren für die Anliegen der betroffenen Kinder und ihrer Eltern ein. Auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse informieren und beraten wir Eltern, betroffene Erwachsene, Therapeut*innen, Lehrer*innen, Schulen und Schulverbände.

Unser Ziel ist es, allen Kindern zu helfen, die besondere Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben und Rechtschreiben (insbesondere Legasthenie) sowie beim Rechnen (Dyskalkulie) haben.

Um dies zu erreichen, halten wir engen Kontakt zu Spezialisten aus Forschung und Praxis. Wir sind über die aktuellen Erkenntnisse informiert und mit den spezifischen Fördermöglichkeiten für die betroffenen Kinder vertraut.

Mehrere Selbsthilfegruppen in ganz Hessen bieten Austausch und Information rund um das Thema Legasthenie und Dyskalkulie. Schauen Sie auf unserer Homepage **www.lvl-hessen.de** nach Terminen und Kontaktpersonen in Ihrer Nähe oder schreiben Sie uns eine E-Mail an **info@lvl-hessen.de**

GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit und die Anliegen der Betroffenen und ihrer Familien durch ihre Mitgliedschaft.

Das haben wir – unter anderem – erreicht:

- Wir haben es geschafft den individuellen Förderanspruch von Kindern mit Teilleistungsstörungen ins hessischen Schulgesetz einzuschreiben.
- Wir haben aktiv mitgewirkt an der "Verordnung zur Förderung von Schülerinnen und Schülern mit besonderen Schwierigkeiten beim Lesen, Rechtschreiben und Rechnen" (VOLRR). Diese in Hessen gültige Verordnung verpflichtet jede Schule, dem legasthenen und dyskalkulen Kind Förderung, Nachteilsausgleich und Notenschutz zukommen zu lassen.
- Wir halten intensiven Kontakt mit dem Hessischen Kultusministeriums und arbeiten daran, weitere Erleichterungen für die betroffenen Kinder zu erreichen.
- Wir informieren Öffentlichkeit und Schulen durch Presse, Rundfunk, Fernsehen, durch Vorträge und interdisziplinäre Fachtagungen, die vom Hessischen Kultusministerium als Fortbildungsmaßnahme für Pädagog*innen und Schulpsycholog*innen anerkannt sind.

UNSERE FORDERUNGEN:

1. Einmalige Antragstellung und Anerkennung der Teilleistungsstörung
2. Anerkennung fundierter medizinischer Gutachten
3. Nachteilausgleich und Notenschutz in Schule, Berufsschule und Studium
4. Gleichstellung der Dyskalkulie mit der Legasthenie
5. Eindeutige Gesetzgebung

Kontakt:
info@lvl-hessen.de

LVL Hessen

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V.

-Wolfgang Rosenthal Gesellschaft-

Wir verstehen, was der/die andere sagt, weil wir ähnliche Erfahrungen machen bzw. gemacht haben.

Die Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen – Wolfgang Rosenthal Gesellschaft -(WRG) ist ein gemeinnütziger Verein und Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und der BAG Selbsthilfe und wurde 1981 von Eltern betroffener Kinder gegründet.

Aufgrund der Aussagen von großen Kliniken und mit Statistik betrauten Einrichtungen nimmt man an, dass bei etwa 500 Neugeborenen jeweils ein Kind mit einer Spaltfehlbildung zur Welt kommt. Neben Lippe, Kiefer, Gaumen kann die Nase, das Segel und der Vomer betroffen sein.

Der regionale Stammtisch in Frankfurt bietet Selbstbetroffenen, ihren Angehörigen und Freunden und Eltern von betroffenen Kindern Gelegenheit, sich in ungezwungenem Rahmen zu treffen.

Wir tauschen Erfahrungen aus und informieren und unterstützen uns in unserer jeweiligen Lebenssituation. Themen über die wir diskutieren sind u.a. medizinische Möglichkeiten, Zahnersatz, rechtliche Situation, gesellschaftliche Anerkennung, aber auch ganz einfache Alltagsthemen.

Eines unserer wesentlichen Anliegen ist die Aufklärung der Öffentlichkeit. Dazu gehört z.B. der Abbau von Vorurteilen und nicht zuletzt die Gewöhnung an sachbezogene Begriffe wie, Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Segelspalte'. Deshalb beteiligen wir uns am jährlichen Selbsthilfemarkt in Frankfurt.

Nach Corona trifft sich der regionale Stammtisch wieder regelmäßig am 1. Samstag eines Monats von 16 bis 18 Uhr in der Selbsthilfe Kontaktstelle Frankfurt.

Wir freuen uns über neue Gesichter.

In der Geschäftsstelle der Selbsthilfevereinigung gibt es jede Menge Informationen, auch über die regionalen Aktivitäten.

Vor allem aber ein offenes Ohr für die kleinen und großen Fragen von Eltern, Selbstbetroffenen und allen Interessierten.

So erreichen Sie uns

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen
Wolfgang Rosenthal Gesellschaft
Hauser Gasse 16
35578 Wetzlar
www.lkg-selbsthilfe.de

Sie erreichen die Geschäftsstelle unter

Tel.: 06 441.89 73 28 5
Fax: 06 441.89 73 28 3
wrg@lkg-selbsthilfe.de

Sprechen Sie uns gerne auf den Anrufbeantworter. Wir rufen Sie dann zurück.

LHRM

LEUKÄMIEHILFE RHEIN-MAIN E.V. Kontakt- und Informationsstelle für Erwachsene mit Blut- und Lymphom-Erkrankungen

Aktuelles | Über uns | Krankheitsbilder | Informationen | Kontaktgruppen | Literatur | Termine | Kontakt

Kontakt- und Informationsstelle für Erwachsene mit Blut- und Lymphom-Erkrankungen

Die Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V. (LHRM) ist seit 1991 aktiv für Patienten mit hämatologischen Erkrankungen und ihre Angehörigen und Freunde. Bei uns finden Sie Kontakt und Informationen zu allen hämatologischen Erkrankungen: Leukämien, Lymphomen, Multiplen Myelom, Myelodysplastisches Syndrom, Waldenström, etc.

Die Konfrontation mit der Diagnose Leukämie oder Lymphom bedeutet für viele Hilflosigkeit. Das Akzeptieren der Krankheit, die Behandlung und die damit verbundenen Ängste und Probleme, können gemeinsam besser gemeistert werden.

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, ihren Angehörigen, Partnern und Freunden, die versucht, die alltäglichen Probleme und Ängste gemeinsam zu bewältigen.

Um mit dieser Krankheit fertig zu werden, bedarf es nicht nur eines eigenen starken Willens, sondern auch einer verständnisvollen Umwelt.

Interessenten sind uns immer herzlich willkommen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei, gerne auch „nur" auf einen Kaffee und ein Gespräch. Wir freuen uns!

Bei uns finden Sie:

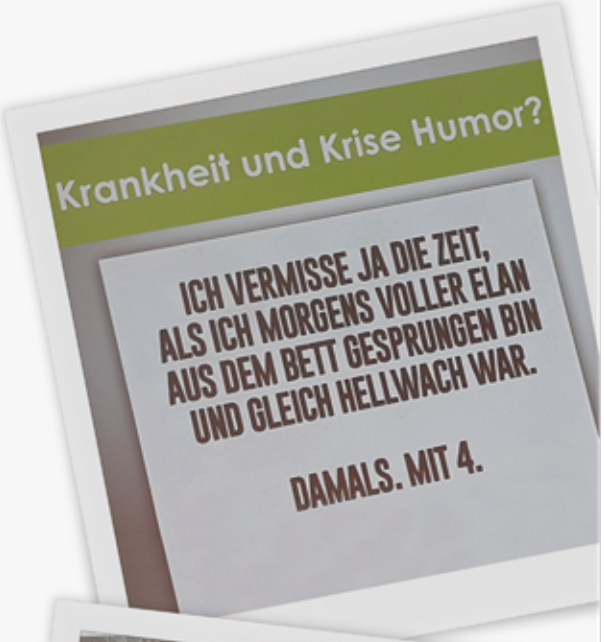
- Information durch laienverständliches Info-Material über die Erkrankungen und den Therapieverlauf
- Offene Gespräche untereinander und mit kompetenten Fachleuten (Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern)
- Unterstützung bei Aktionen zur Suche von Stammzell-(Knochenmark) Spendern (z.B. DKMS)
- Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen, Soziales Engagement bei der Verbesserung des Patientenumfeldes in den entsprechenden Kliniken
- Vermittlung zu adäquaten Beratungsstellen für soziale Fragen (Anschlußheilbehandlung, Reha, Rente)
- Öffentlichkeitsarbeit für erwachsene Patienten mit hämatologischen Erkrankungen
- Patiententage in Kooperation mit den behandelnden Ärzten und Kliniken

Unsere Websites:
www.lhrm.de
www.myelom.net
www.mds-patienten-ig.org
www.facebook.com/LHRM.de

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 09:00 bis 14:00
telefonisch unter 06142-32240
per E-Mail: buero@LHRM.de

Treffen der Regionalgruppe für HSP-Erkrankte

HSP steht für Hereditäre Spastische Spinalparalyse, in Deutschland sind nach Schätzungen etwa 8.000 Menschen an HSP erkrankt – einer der seltenen genetischen Erberkrankungen. Typisch für HSP ist eine spastische Steifheit der Muskulatur der Beine, sodass die Betroffenen oft stolpern. Im Verlauf der Erkrankung gibt es größere Schwierigkeiten beim Gehen, die Betroffenen sind oft auf Hilfsmittel und Physiotherapie angewiesen. Alle zwei bis drei Monate treffen sich die HSP-Erkrankten aus der Region Hessen zum Erfahrungsaustausch.



Betroffene und auch Menschen, die noch keinen klaren Befund für die genetische Erkrankung HSP haben, können sich bei den Treffen kennenlernen, sich über Erfahrungen bei der Beantragung von Hilfsmitteln oder zu Reha-Maßnahmen austauschen.

In der Selbsthilfegruppe sind heute rund 600 Menschen organisiert, die sich für die Erforschung der HSP einsetzen und in regionalen Gruppen auf den persönlichen Erfahrungsaustausch setzen. Nach heutigen Schätzungen sind etwa zwei bis zehn von 100.000 Menschen an HSP erkrankt – HSP gehört damit zu den seltenen Erkrankungen.

„Wir unterstützen Forschungsprojekte und viele von uns nehmen an Studien teil, wir wollen aktiv dazu beitragen, dass HSP mittelfristig in Gänze erforscht wird", so Engelberg Scheliga. „Wir wollen HSP bekannter machen, denn noch immer ist es oft Glücksachen, dass eine klare Diagnose gestellt wird. HSP kennen heute noch immer zu wenige Ärzte oder Ämter und Behörden, auf deren Unterstützung wir aber angewiesen sind."

Die Erkrankten benötigen aufgrund des schleichenden Krankheitsverlaufes oft einen Behindertenausweis, eine besondere Physiotherapie, Medikamente und Hilfsmittel. „Genau dies sind Themen, die bei unseren regionalen Treffen angesprochen werden. Wir als Betroffenen erhalten wertvolle Tipps und können unsere eigenen Erfahrungen persönlich weitergeben", erklärt Diego Garcia. Die aktive Selbsthilfe ist eine wertvolle Möglichkeit, sich persönlich über die seltene Erkrankung und deren Erforschung sowie mögliche Behandlungen aber auch den ganz persönlichen Umgang mit HSP auszutauschen.

Kontakt:
Regionalleitung Hessen
Engelbert Scheliga, 0176/67730579, Diego Garcia Lobillo, 0176/35357735
hessen@hsp-selbsthilfegruppe.de, www.hsp-verein.de

Selbsthilfegruppe Psoriasis - Langjährig Betroffene von Schuppenflechte

Psoriasis seit langen Jahren?

Könnte die Mitwirkung beim Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe helfen?

Wir, drei sympathische psoriasiserfahrene Aktive, freuen uns auf den Austausch mit anderen Betroffenen.

Wir stärken uns gegen die Probleme unserer Krankheit!

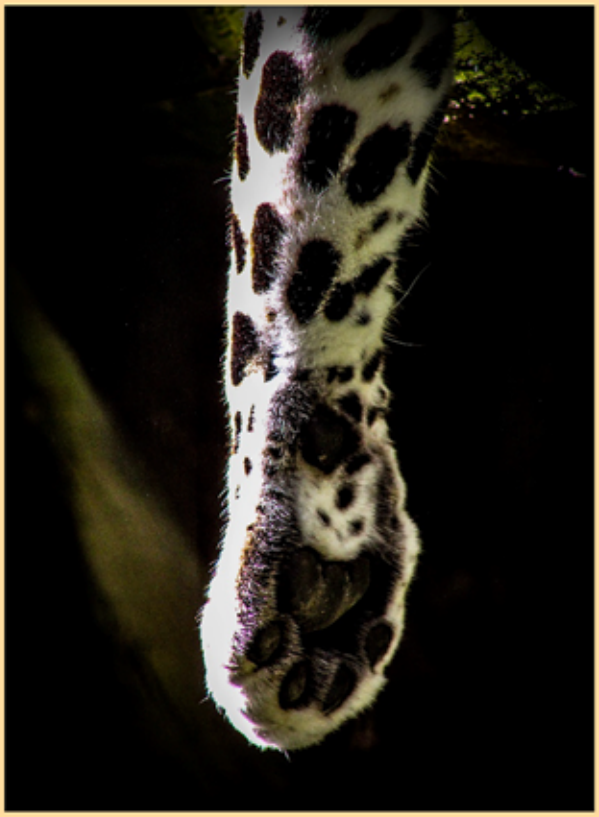


Photo by Joshua J. Cotten on Unsplash

Langjährige Schuppenflechte belastet unser Leben?

Wie erleben wir den Alltag mit der Psoriasis? Sind die Informationen zur Erkrankung gut oder mangelhaft? Sind die Arztbesuche weiterführend oder unbefriedigend? Sind die Behandlungen erfolgreich oder sind alle Behandlungsversuche bislang vergebens?

Wir sprechen einmal im Monat über unsere Schuppenflechte und das Gesamtkrankheitsbild mit seinen Co-Morbiditäten. Wir diskutieren die Behandlungen von der Creme, den Bädern bis hin zur Systemtherapie und wir schauen auf die Ärzte und Institutionen, die Pharmaunternehmen und das Wirken der Krankenkassen. Wir thematisieren die Ernährung bei Psoriasis und viele andere Themen, vielleicht auch mit der Unterstützung geeigenter Referent/Innen.

Viel zu besprechen und viel zu tun – packen wir es dort an, wo es uns hilft!

Wir stimmen uns vorab per Mailschreiben ab. Geplant sind später Treffen an jedem 3. Montag im Monat, möglicherweise zunächst in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt.

Wir freuen uns, wenn Du Dich meldest!

Kontakt: PSO-FFM@web.de

MDS
NET Deutschland e.V.

MYELODYSPLASTISCHE SYNDROME

MDS-NET Deutschland e.V.
Bundesweiter Selbsthilfeverein
für Patienten und Angehörige

www.mds-net-de.org

DLH-Arbeitsgemeinschaft MDS

DLH
Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe

MDS-NET Deutschland e.V.

Das MDS-Netzwerk für Patienten kooperiert mit der DACH MDS-Arbeitsgruppe und wird von einem hochkarätigen Kuratorium sowie zahlreichen MDS-Zentren unterstützt, sodass eine flächendeckende Zusammenarbeit zwischen klinischer Forschung, medizinischer und pflegerischer Versorgung und den Patientengruppen ausgebaut werden kann.

Ansprechpartnerin:

Anne Conley, Vorstand
Tel.: 069 / 95 86 84 41
E-Mail: vorstand@mds-net-de.org
Internet: www.mds-net-de.org

Was sind Myelodysplastische Syndrome (MDS)?

Myelodysplastische Syndrome (MDS) sind erworbene Knochenmarkerkrankungen. Sie zählen zu den hämatologischen (das Blutsystem betreffenden) Erkrankungen und werden in Deutschland bei etwa 4.000 Personen pro Jahr neu diagnostiziert.

Bei MDS ist das Knochenmark nicht in der Lage, ausreichend gesunde Blutzellen zu bilden. Je nachdem, welche Zellreihen betroffen sind, verspüren die Betroffenen eine unerklärliche Müdigkeit und Leistungsschwäche, haben häufiger hartnäckige Infektionen oder auch Blutungen. Diagnostiziert wird MDS mit Hilfe von Blut- und Knochenmarkuntersuchungen.

Aufgaben und Ziele des MDS-NET Deutschland e.V.

- Wir möchten Sie mit Ihren Ängsten und Problemen nicht alleine lassen und Ihnen Mut machen, mit Ihrer Erkrankung zu leben.
- Sie erhalten von uns Informationen über Ihre Erkrankung, die Behandlungsmöglichkeiten und Tipps zur Bewältigung von Nebenwirkungen.
- Wir stellen auf Wunsch Kontakt zu anderen Patienten, zu klinischen Zentren und niedergelassenen Hämatologen her.
- Wir vermitteln zu MDS-Spezialisten, wie z. B. zu unseren Kuratoriumsmitgliedern, bei denen Sie eine Zweitmeinung erhalten können.
- Wir vertreten die Interessen der Patienten und Angehörigen und kooperieren mit Verbänden, Institutionen, Ärzten und Pflegekräften.
- Wir klären die Öffentlichkeit über diese seltenen Erkrankungen auf und vertiefen nationale und internationale Kontakte.

Wohin, wenn uns plötzlich bewusst wird:
Mein Mann schaut nach Männern.
Mein Mann ist schwul !

TANGIERT ist eine ehrenamtlich organisierte Selbsthilfegruppe für Frauen, deren Partner sich schwul oder bisexuell verhalten bzw. sich dazu bekennen – oft erst nach jahrelanger Ehe.

Die gesamte Lebenssituation für uns Frauen und unsere Kinder befindet sich dadurch im Umbruch. Um das Alleinsein mit dieser Problematik zu unterbrechen, treffen wir uns regelmäßig zum Kennenlernen und zum Erfahrungsaustausch.

Wir unterstützen uns gegenseitig zur Neuorientierung und bilden ein vertrautes Netzwerk, um der Isolation in unserem Umfeld, unserem Bekanntenkreis und auch in der Familie entgegen zu wirken und diese zu mildern.

Wir ermutigen uns, Lebensmodelle zu finden und zu realisieren, die flexibel an unseren individuellen Bedürfnissen orientiert sind, die sowohl Nähe als auch Distanz zulassen.

Bei unseren Gruppentreffen erfahren betroffene Frauen, dass sie keineswegs in dieser Situation alleine sind, dass sie über ihre Gefühle sprechen können und dass sie verstanden werden. Wir lernen, auch für uns selbst – und nicht nur für unsere Familien – zu sorgen.

Wir bestärken uns bei individuellen Lösungen und Perspektiven für jede einzelne Frau. Wir beraten uns in Krisensituationen und ermutigen uns gegenseitig in spontanen Kontakten wie Telefonaten und Besuchen. Wir leben in unterschiedlichen Beziehungsmodellen und Phasen und lernen dadurch von einander.

Wir helfen uns gegenseitig in schwierigen Situationen, wie z. B.

- Selbstfindung
- Eigenständigkeit
- Trennung
- Gesundheit
- Fragen zur Sexualität
- Weiteres Zusammenleben
- Gemeinsame Verantwortung für Kinder u. Jugendliche
- Wiedereinstieg in den Beruf
- Lebensplanung mit u. ohne Partner

Wir lernen, nicht nur für unsere Familien, sondern auch für uns selbst zu sorgen.

Die TANGIERT Gruppe Frankfurt

Wir bestehen schon seit dem Jahr 1998 und sind eine anerkannte Selbsthilfegruppe, die durch die Selbsthilfestelle Frankfurt unterstützt wird. Betroffene Frauen reisen aus einem Umkreis von über 100 km an, um an unseren Treffen teilzunehmen, um sich - in geschütztem Raum - kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen.

Wir gewähren eine friedliche, respektvolle Atmosphäre, in der jede Frau zuversichtlich und entspannt ihre eigene Situation betrachten und verarbeiten kann.
Unsere Treffen finden fünf Mal im Jahr statt.
Ganz anonym.

Oder durch Email an:
info@tangiert.de
Und über unsere Webseite:
www.tangiert.de

Frauen Selbsthilfe
für Partnerinnen schwuler Männer
Deutschlandweit

Partnerinnen von Transidenten Mann zu Frau

Und plötzlich war nichts mehr wie vorher...

So oder so ähnlich erging es jeder von uns, als wir von unserem Freund, Lebenspartner, Ehepartner, dem Vater unserer gemeinsamen Kinder mit dem damals Unvorstellbaren konfrontiert wurden.

Alles schien zusammenzubrechen, Verzweiflung, Wut, Unverständnis, Traurigkeit und Hilflosigkeit brach mit aller Gewalt über uns ein.

Haben wir uns so geirrt oder etwas falsch gemacht, etwas nicht wahrgenommen, hätten wir etwas merken müssen? Fragen über Fragen und erst einmal keine Antworten.

Doch so schnell möchten wir nicht aufgeben. Einige haben sich entschlossen gemeinsam mit ihrem Lebensmenschen diesen neuen, völlig ungewöhnlichen Lebensweg zu gehen. Leicht ist das nicht immer aber es ist lohnenswert, denn der Mensch, seine Gefühle, seine Gedanken, sein Lachen bleibt.

Andere kamen zu dem schweren Entschluss, sich trennen zu müssen.

In der Selbsthilfegruppe, in die wir ALLE zunächst mit ängstlichen, fragenden und sehr gemischten Gefühlen gekommen sind, haben wir uns kennengelernt.

Gespräche, Ängste aussprechen, Unterstützung, das Wissen, das man nicht allein ist, das ist es was uns guttut.

Keine muss sich für **irgendwas** entschuldigen oder rechtfertigen. So wie wir fühlen ist richtig!

○ **Für Fragen vorab können Sie sich gerne an die Initiatorin Christel wenden:**
chrisakri@gmx.de oder 0171.28 12 81 0

Wir treffen uns an jedem dritten Mittwoch im Monat von 18.00 – 20.00 Uhr in der Sonnemannstr. 3 in Frankfurt (Selbsthilfe-Kontaktstelle).

Selbsthilfeangebote des VAfK Frankfurt

Offener Vätertreff

jeden 3. Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr

Bietet Neumitgliedern und Interessenten, meist Väter (selbstverständlich auch Mütter oder Andere) in akuten Trennungs- und Scheidungssituationen eine Möglichkeit des Austausches.

Diese Treffen werden in der Regel von einem erfahrenen Vorstandsmitglied moderiert, der für Fragen zur Verfügung steht. Oft ist dieses Treffen der erste persönliche Kontakt mit dem Väteraufbruch für Kinder und Anderen in ähnlicher Situation. Die Teilnehmer geben mit ihren Anliegen die Themen vor. Möglichkeiten des Umgangs, Erziehungsfragen und das Thema Trennung, Scheidung und natürlich Kinder dominieren diese Gesprächsabende.

Selbsthilfegruppe Trennungseltern

Jeden 2. Dienstag 19 – 21 Uhr

Die 2020 gegründete Selbsthilfegruppe Trennungseltern hat das Ziel, allen Teilnehmenden einen Rahmen zum Austausch und zur Begleitung in ihrer Situation zu geben.

Die Gruppe ist interessant für Eltern, die über einen gewissen Zeitraum Anschluss an Gleichgesinnte suchen. Interessierte sind willkommen. Ideen von den Teilnehmenden, auch Inputs zu div. Themen sind denkbar, oder auch Freizeitaktivitäten.

Wir freuen uns auf Euer/Ihr Kommen!

Kontakt:
Das Team vom VAfK Frankfurt
Väteraufbruch für Kinder Frankfurt e.V.
Herzogstr. 1a, 60528 Frankfurt am Main
069.94 41 92 86

Aktuelle Informationen auch bei der aktuellen Coronasituation:
www.frankfurt.vaeteraufbruch.de

Väteraufbruch für Kinder e.V.

S.L.A.A.

Anonyme Sex- und Liebessüchtige

Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich gegenseitig helfen, nüchtern zu bleiben. Wir bieten jedem Hilfe an, der süchtig nach Sex und/oder „Liebe“ ist und etwas dagegen tun möchte. Da die Mitglieder von S.L.A.A. alle selbst betroffen sind, haben sie ein ganz besonders tiefes Verständnis füreinander und für die Krankheit als solche. Wir wissen, wie man sich mit dieser Krankheit fühlt – und wir haben durch S.L.A.A. gelernt, wie man davon genesen kann. Menschen in S.L.A.A. leiden u.a. unter einem zwanghaften Bedürfnis nach Sexualität, einer extreme Abhängigkeit von einer (oder mehreren) Person(en), einem ständigen Beschäftigen mit Romanzen, Verwicklungen und sexuellen oder romantischen Phantasien, Vermeidung von Sexualität oder Nähe.

Unsere Treffen:

Montags von 18.15 bis 19.45 Uhr
Mittwochs von 18.30 bis 20.00 Uhr

Keine persönlichen Treffen z.Zt. möglich, es finden jedoch Telefonkonferenzen zu den genannten Zeiten statt. Die Einwahldaten bitte über das Gruppentelefon erfragen bzw. auf der S.L.A.A.-Seite nachschlagen.

○ **Kontakt:**
Telefon: 0179.43 67 23 2
Webseite: www.slaa.de

ICH HABE RHEUMA – WAS NUN?

RHEUMA | LIGA
Hessen e.V.

Selbsthilfegemeinschaft
rheumakranker Menschen

Schirmherrin Ursula Bouffier

In Deutschland gibt es über 500.000 Betroffene, die an einer der zahllosen rheumatischen Erkrankungen leiden. Die Dunkelziffer ist groß.

Erste Beschwerden werden von den Ärzten oft nicht oder erst spät erkannt, so dass der/die Betroffene unter Umständen erheblich an Lebensqualität einbüßt, da Schmerzen und Behinderungen seinen/ihren Alltag bestimmen. Man muss sagen, dass das Heimtückische an einer rheumatischen Erkrankung ist, dass sie mit Beschwerden von anderen Erkrankungen verwechselt werden kann. Und erst, wenn der Arzt feststellt, dass seine Bemühungen zur Heilung vergebens sind und er keine zufrieden stellende Diagnose stellen kann, wird der Patient zu einem Rheumatologen überwiesen. Dadurch geht oft wertvolle Zeit verloren, die dazu führt, dass der/die Patient/-in irreparable gesundheitliche Schäden erleidet.

„Unser Motto: Hilfe zur Selbsthilfe“

Entsprechende Medikamente können, wenn die Erkrankung rechtzeitig erkannt und behandelt wird, körperliche Schäden weitgehend verhindern. Der Rheumatologe kann und wird Sie entsprechend beraten.

Wir – die Rheuma-Liga Hessen e.V. – bemühen uns, diesen Patienten/-innen eine umfassende Information zukommen zu lassen. Dies geschieht durch entsprechendes Informationsmaterial, das bei unserer Geschäftsstelle angefordert werden kann. Weiter haben wir einen Gesprächskreis, bei dem nicht nur Betroffene in zwanglosen Gesprächen sich informieren können. Darüber hinaus unterhalten wir, sobald das wegen Corona wieder möglich ist, eine Beratungsstelle. Hier haben Sie jeden ersten Freitag im Monat von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr Gelegenheit, sich kostenlos beraten zu lassen. Diese Beratungsstelle befindet sich in Frankfurt, Breite Gasse 28 (Nähe Zeil).

Kompetente Berater/-innen stehen Ihnen gerne bei.

○ **Beratungsstelle:**
Breite Gasse 28, Frankfurt
jeden ersten Freitag im Monat,
16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Anmeldung ist nicht notwendig.

○ **Gesprächskreis:**
Fürstenberger Straße, Frankfurt (am Holzhausenpark), jeden ersten Dienstag im Monat,
18.00 Uhr

Anmeldung ist nicht notwendig.

○ **Geschäftsstelle**
Rheuma-Liga Hessen e.V.
Dornhofstr. 18
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 0 61 02.81 09 75 0

Prostatakrebs SHG

am Klinikum der Johann Wolfgang Goethe – Universität Frankfurt am Main

•••

bringt Betroffene zusammen. Angehörige sind bei den Gruppentreffen jederzeit willkommen.

•••

bietet die Möglichkeit zum Austausch der persönlichen Erfahrungen.

•••

organisiert Vorträge von Fachleuten. Nachfragen zu eigenen Problemen sind möglich.

•••

fördert Gespräche zwischen neu und länger Erkrankten.

•••

stellt Betroffenen Informationen zur Verfügung.

•••

engagiert sich zusammen mit dem Landesverband Prostatakrebs Selbsthilfe Hessen und dem Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. (BPS), um die Interessen der Betroffenen zu vertreten und die Öffentlichkeit über die Erkrankung und Vorsorge zu informieren.

Gruppentreffen:

Zurzeit nur über telefonische oder schriftliche Kontaktaufnahme möglich:
jeden zweiten Dienstag im Monat (zurzeit geschlossen wegen Covid19) um 17.30 Uhr im Haus 23 Universitätsklinik Frankfurt EG, Seminarraum 333C (nicht im August und im Dezember).

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos.

○ Kontakt:
Gruppenleiter Wolfgang Rüth
Tel.: 069 74 66 75
E-Mail: info@psh-unifrankfurt.de

Selbsthilfe Sklerodermie

Unsere Treffen finden jeweils am 3. Samstag im geraden Monat ab 14:30 Uhr in der:

Cafeteria des Auguste Oberwinterhaus in der Burgfriedenstr. 7 in 60489 Frankfurt- Rödelheim statt.

Es kommen Menschen zu unseren Treffen, die von der seltenen Erkrankung Sklerodermie betroffen sind und Kontakt mit anderen Patienten suchen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Auch Angehörige von Betroffenen sind willkommen.

Die Termine im Jahr 2020/21:

- **17. Oktober 2020**
- **19. Dezember 2020**
- **20. Februar 2021**
- **17. April 2021**
- **19. Juni 2021**
- **21. August 2021**
- **16. Oktober 2021**
- **18. Dezember 2021**

Kontakt für die Regionalgruppe im Raum Frankfurt/Rhein-Main:
Friederike Konzack, Tel: 0 61 90.63 60
Frankfurt-main@sklerodermie-sh.de

Unsere Hauptgeschäftsstelle:
Sklerodermie Selbsthilfe e.V.
Am Wollhaus 2, 74072 Heilbronn
Tel.: 07131-390 24 25
E-Mail: sklerodermie@t-online.de

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.

Frauenselbsthilfe Krebs

Landesverband Hessen e.V., Gruppe Frankfurt

In unserer Gruppe kommen Menschen zusammen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert sind und sich dieser Lebenskrise stellen. Unser Ziel ist es, die Patientenkompetenz zu stärken, Mut zu machen, den eigenen Weg zu finden.

Wir treffen uns dafür jeden zweiten Montag im Monat um 17.00 Uhr zu einem Gesprächskreis. Es werden auch Ärzte, Therapeuten zu uns eingeladen. Themen bei den Treffen können Sie bei der Gruppenleitung erfragen. Die Treffen finden in der Fürstenbergerstr. 27, 60322 Frankfurt statt.

Achtung: Interessierte Patient*innen können sich gerne vorab telefonisch melden, wann und ob unsere Treffen zurzeit stattfinden.

Wir bieten auch Einzelgespräche an oder schicken per Post Infomaterial zu.

Kontakt
Renate Lochner: Tel. 069 47885550,
Renate-lochner@t-online.de
Bettina Onnasch: Bettina.onnasch@me.com

FSH Bundesverband e.V. Frauenselbsthilfe Krebs
mutig bunt aktiv

Impressum

Herausgeber
Selbsthilfe e. V.
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

Anschrift Herausgeber und Redaktion
Sonnemannstraße 3
60314 Frankfurt am Main
Tel.: 0 69.55 93 58, Fax: 0 69.55 93 80
service@selbsthilfe-frankfurt.net

Redaktion
Eva Klös, Maren Kochbeck (V. i. S. d. P.), Alessa Müller

Redaktionsteam
Mona Brockhagen, Lisa Dingeldein, Edith Eisenhuth, Reiner Stock, Katharina Schulze

Gestaltung und Konzeption
werksfarbe.com | konzept + design

Titelbild / Bildquellen
Titel: istock ©Meinzahn; S. 7: unsplash ©Chris Montgomery; S. 14: graphicriver ©Zeisla; S. 15: ©privat; S. 16: istock ©poplasen; S. 19: ©Roland Grün; S. 23: ©privat; S. 25: ©Willy Dietz; S. 28: ©Dtsch. Frauenbund LV Hessen; S. 29: ©privat; S. 32 iStock.de ©theevening; S. 34: ©SHG Schlafapnoe; S. 35: ©BV „Das frühgeborene Kind" e. V.; S. 36: ©privat; S. 42: ©geralt – pixabay.com; S. 44: ©privat; S. 47: ©Verein Lichen Sclerosus; S. 51: ©Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e. V.; S. 52: ©privat; S. 55: ©Tangiert SHG; S. 56: ©Privat; S. 62: ©FSH Bundesverband e. V.

ISSN 1860-1189, Vertrieb Druckwerkstatt Rödelheim, 31. Jahrgang, Winter 2020/2021, Auflage: 12.000, Nächste Ausgabe Sommer 2021

Namentlich gekennzeichnete Artikel sowie Texte aus Selbsthilfegruppen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autor*innen.

Mitgliedschaften

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Der Selbsthilfe e. V. wird finanziell gefördert vom Hessischen Sozialministerium, vom Gesundheitsamt Frankfurt, vom Jugend- und Sozialamt Frankfurt sowie der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.

AOK Die Gesundheitskasse. · BKK Landesverband Süd · vdek Die Ersatzkassen · IKK classic · SVLFG Landwirtschaftliche Krankenkasse · KNAPPSCHAFT

Kontakt

Selbsthilfe e.V.

Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt am Main
0 69.55 93 58
service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

Sie erreichen uns
mit den S-Bahn-Linien S1, S2, S3, S4, S5, S6, S8, S9
bis zur Station „Ostendstraße",
Ausgang Europäische Zentralbank – EZB,
mit der Straßenbahnlinie 18
bis zur Haltestelle „Hospital zum Hl. Geist"
oder den Linien 11 und 14 bis „Ostendstraße".
Mit dem PKW nutzen Sie das Parkhaus
der Volkshochschule VHS, Sonnemannstraße 13.

Spendenkonto
Selbsthilfe e.V.
IBAN DE26 5001 0060 0648 7876 08
BIC PBNKDEFF

Telefonische Beratung zu Selbsthilfegruppen

Montag und Dienstag: 10.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 – 19.00 Uhr

0 69.55 94 44

Der Selbsthilfe e. V. wird finanziell gefördert vom Hessischen Sozialministerium, vom Gesundheitsamt Frankfurt, vom Jugend- und Sozialamt Frankfurt sowie der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.