

# Frankfurter Selbsthilfe Zeitung

**Alles fängt klein an.**

Von der Idee bis zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

# 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

Bauchspeicheldrüsenkrankungen  
Bechterew, Morbus  
Behinderung  
Beziehungsprobleme  
Bipolare Störungen  
Bluterkrankungen  
Bluthochdruck  
Borderline-Syndrom  
Borreliose  
Burnout

## C

Co-Abhängigkeit  
Cochlea-Implantat  
Corona, Long-Covid

## D

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

## E

Einsamkeit  
Endometriose  
Epilepsie  
Erschöpfungssyndrom, chronisches  
Erwerbslosigkeit  
Essstörungen

## F

Familie  
Fibromyalgie  
Fragiles X-Syndrom  
Frauen  
Frühgeborene

## G

Gefäßfehlbildungen  
Gehörlosigkeit  
Gewalt  
Glaukom  
Goldenhar-Syndrom

## H

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

## I

Ichthyose  
Immundefekte

## J

Junge Selbsthilfe

## K

Kehlkopfflose  
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  
Muskelkrankungen  
Myasthenie

## N

Neurofibromatose  
Neurologische Erkrankungen  
Nierenerkrankungen

## O

Osteogenesis imperfecta  
Osteoporose

## P

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

## R

Retinitis Pigmentosa  
Rett-Syndrom  
Rheuma

## S

Schädel/Hirn-Patient\*innen  
Schilddrüsenkrankungen  
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



## Liebe Leser\*innen,

nicht den Mut zu verlieren, die positiven Dinge wertzuschätzen, das trägt durch diese bewegte Zeit. Hinzuschauen, wo wir handlungsfähig sind und gestalten können.

Für uns Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle stand und steht im Fokus, für Selbsthilfe-Aktive ansprechbar zu sein, Informationen verständlich aufzubereiten, Interessierte zur Arbeit von Selbsthilfegruppen zu beraten und zu klären, ob diese Form der Unterstützung aktuell das ist, was sich der\*die Anrufer\*in wünscht und vorstellen kann.

Obwohl in Frankfurt aktuell rund 500 Selbsthilfegruppen zu 220 Themen bestehen, wenden sich immer wieder Interessierte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die für ihr Thema noch keine passende Gruppe gefunden haben.

Wenn wir dann vorschlagen, eine neue Gruppe zu initiieren, erleben wir häufig ein Zögern, eine Sorge, und die Frage, wie viel Aufwand und Verantwortung, auch zukünftig damit verbunden sein werden. Um es vorweg zu nehmen: Die initiierende Person bringt die Idee auf und gibt den Anstoß für die Suche nach weiteren Interessierten zu dem neuen Thema – mehr nicht.

Auf den nächsten Seiten beschreiben wir, wie solch eine Gruppengründung ablaufen kann. Außerdem kommen Initiator\*innen von Selbsthilfegruppen, die in den letzten Jahren mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle gegründet wurden, zu Wort. Sie beschreiben ihre Motivation, die Entwicklung der Gruppe seit der Gründung und wie sie heute davon profitieren, Menschen gefunden zu haben, die ähnliches erleben.

Herzlichst für das Team des Selbsthilfe e.V.

Maren Kochbeck



---

## Inhalt

### 4 Alles fängt KLEIN an.

Von der Idee bis zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

### 10 Selbsthilfe e.V.

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

### 12 Einblicke

Selbsthilfegruppen stellen sich vor.

### 26 Gruppen in Gründung

Mitstreiter\*innen gesucht.

.....

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte, basisdemokratische Gesprächsgruppen, in denen die Erfahrungen der Betroffenen im Mittelpunkt stehen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt unterstützt gemäß ihres Auftrags ausschließlich die Gründung von Selbsthilfegruppen, die von Menschen initiiert werden, die selbst von dem Thema betroffen sind. So können Expert\*innen aus Erfahrung auf Augenhöhe zusammenfinden.

.....

# Alles fängt KLEIN an.

## Von der Idee bis zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ (Stufen, Hermann Hesse) – das gilt auch für neu entstehende Selbsthilfegruppen und ihre Gründer\*innen. Von der Idee zur Gründung – das ist ein spannender Weg: Welche Menschen sollen angesprochen werden? Wird es andere geben, die sich zu diesem Anliegen melden? Werden wir gut miteinander ins Gespräch kommen?

Auf den folgenden Seiten beschreiben wir Ihnen detailliert, wie eine Gruppengründung mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt gestaltet werden kann, ebenso schildern Initiator\*innen ganz persönlich, wie sie die Gründungsphase erlebt haben.

## Christel (Partnerinnen von Transidenten Mann zu Frau)

Ich war Ende fünfzig, als sich mein bis dahin gelebtes Leben völlig anders entwickeln sollte. Was tun, was machen, mit wem kann ich sprechen, wer wird mich und meine Situation jemals verstehen können? Selbsthilfegruppe? Klar, hatte ich davon schon etwas gehört, doch wie ist das in so einer Gruppe, wo finde ich überhaupt solch eine spezielle Gruppe für mich? Beiläufig bekam ich die Frankfurter Selbsthilfezeitung in die Hände. Wow, endlich... sicherlich finde ich darin eine Gruppe, die zu meiner neuen Gesamtsituation passt. Doch weit gefehlt, nichts gab es, was mir und meinem nötigen Bedarf an Austausch und Kommunikation weitergeholfen hätte. Was tun? Ich wusste, allein schaffe ich es nicht, diese Lebenssituation zu bewältigen und tja, da kam mir der Gedanke mich persönlich mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt in Verbindung zu setzen.

Nach einem wunderbaren und auch einfühlsamen Telefongespräch mit einer Mitarbeiterin der Kontaktstelle, reifte bei mir innerhalb kürzester Zeit der Entschluss, selbst aktiv zu werden und eine „eigene“ Selbsthilfegruppe, ganz auf meine Situation bezogen, zu gründen. Natürlich hatte ich Angst, ob ich, gerade ICH das alles schaffen würde. Doch alles fügte sich nach und nach, wie ein ineinandergreifendes Zahnrad. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat mich in all meinen, sicherlich auch manchmal unnötigen und wiederholenden Fragen, helfend unterstützt.

Als erstes musste ich mir überlegen, wie die Selbsthilfegruppe überhaupt am aussagekräftigsten heißen sollte, um genau DIE Menschen zu erreichen, die in der gleichen Lebensphase sind. Schnell stand der Titel für den Gründungsflyer für mich fest „Und plötzlich ist der Mann an meiner Seite meine Frau“.

Ja, und dann ging es an die Gestaltung eines Flyers mit verständlichem Text und einem für mich bedeutungsvollen Bild. Hier kann ich nur „Danke“ an die Mithilfe der Kontaktstelle sagen, die diesen Text zur Gründung einer neuen Gruppe in der Selbsthilfezeitung veröffentlichte und ebenso Flyer druckte.

Und auch jetzt griffen die Zahnräder erneut und ich wurde bezüglich eines Zeitungsinterviews durch eine lokale Tageszeitung angefragt. Warum nicht, dachte ich mir, denn auch die Öffentlichkeit für dieses Thema zu sensibilisieren, erschien und erscheint mir noch heute sehr, sehr wichtig. Dieses erste Interview jedoch war das absolute Chaos und das lag weder an mir noch an der Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle, die mit mir gemeinsam diesen Termin wahrgenommen hatte! Welch Glück, dass hier die Kontaktstelle intervenierte und die Veröffentlichung verhinderte. Als die zweite Anfrage, diesmal von der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, kam, stellte ich mich noch einmal der Herausforderung, über meine ganz persönliche Situation mit einer mir fremden Person zu sprechen. Diesmal war es ein überaus taktvolles und vertrauensvolles Interview, das null mit „Sensationshascherei“ zu tun hatte.

Damals war es mir noch wichtig, dass ich in dem Bericht anonymisiert werde. Heute ist das nicht mehr so, wenn heute Anfragen kommen, dann ist es mir wichtig, dass ich auch gesehen werde, dass Menschen erkennen, dass ich ein völlig „normaler“ Mensch bin, ich mich vor niemandem schämen oder verstecken muss. Mit dem dann folgenden Zeitungsbericht über mich und über die Gründung der Selbsthilfegruppe kam Bewegung in das Ganze. Die Kontaktstelle sammelte die Anfragen der interessierten Frauen und als sich genügend Betroffene gemeldet hatten, wurde ich informiert, um gemeinsam zu besprechen, an welchem Tag und zu welcher Uhrzeit die Gruppengründung stattfinden sollte.

Nun und dann kam das „erste Mal“. Nervös und mit nassen Händen – doch im Nachhinein wäre alles unnötig gewesen, denn die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle haben alles so hervorragend vorbereitet und gestaltet und dadurch alle Panik und Unsicherheiten verfliegen lassen. Wir Gründungsfrauen haben uns zu Beginn gegenseitig kurz vorgestellt und die jeweilige Situation (nur wer das wollte) in ein, zwei Minuten geschildert. Außerdem haben wir vereinbart, an welchem Tag und in welchem Rhythmus wir uns in der Kontaktstelle zukünftig treffen wollten.

Mir ist von Anfang an wichtig gewesen, dass ich KEINE Gruppenleitung übernehmen werde, dass ich lediglich die Initiatorin bin. Zwar bin ich noch heute diejenige, die Einladungen und Informationen weitergibt oder diejenige, die sich bei den Teilnehmerinnen erkundigt, was vielleicht aktuell anliegt oder worüber dringend gesprochen werden muss. Diese Arbeiten fordern wahrlich nicht allzu viel Zeit und Aufwand, aber sie müssen erledigt werden. Die Mietzahlungen für die Gruppe haben wir mittlerweile so aufgeteilt, dass Jede von uns für einen Monat das Geld überweist. Wir haben unsere Telefonnummern und Email-Adressen ausgetauscht und können uns so jederzeit, wenn es außerhalb der Treffen wichtig erscheint, wechselseitig kontaktieren.

Mittlerweile gibt es diese Gruppe, die heute „Partnerinnen von Transidenten Mann zu Frau“ heißt, schon das fünfte Jahr und jede Einzelne von uns ist froh, dass sie den Schritt in eine Selbsthilfegruppe gewagt hat. Jede Einzelne von uns weiß, wie wichtig es ist, sich mit Menschen, die in der gleichen Situation sind, auszutauschen und sich dadurch gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.

Mein Wunsch wäre, dass es mehr Frauen – und ich weiß, dass es weitere Frauen in dieser Lebenssituation gibt – schaffen würden, sich uns anzuschließen. Wir können lachen, aber auch miteinander weinen, wir müssen uns vor niemanden rechtfertigen, jede von uns trägt zu dem bei, was eine SELBSTHILFEGRUPPE ausmachen sollte.

Gemeinsam bin ich stärker, gemeinsam bin ich nicht allein.





## Suchen Sie Unterstützung beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe?

Gibt es ein Thema, das Sie ganz persönlich betrifft? Ein Anliegen, über das Sie schon lange nachdenken und zu dem Sie sich gerne mit Menschen, denen es ähnlich geht, austauschen möchten? Eine Lebenssituation, eine Krankheit oder eine Einschränkung, über die Sie in Ihrem privaten Umfeld nicht sprechen können oder möchten?

### **Fassen Sie den Mut und kontaktieren Sie uns!**

Das Ziel unserer ergebnisoffenen und kostenlosen Beratung ist es, Sie bei Ihrer Entscheidungsfindung zu begleiten, ob Sie mit uns gemeinsam eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem individuellen Thema gründen möchten. Wir schauen mit Ihnen zusammen, was Ihr konkretes Anliegen ist und ob es schon passende Selbsthilfegruppen zu dieser Thematik gibt.

Bei einer Neugründung geben wir Ihnen eine Rückmeldung zu den Aussichten, andere Interessierte zu finden. Wichtig bei der Frage nach der Erreichbarkeit anderer potenzieller Teilnehmenden kann z.B. sein, wie eng oder breit die Zielgruppe gesetzt wird („alle Menschen“ vs. „männliche Alleinerziehende mit mehr als vier Kindern zwischen 35 und 40 Jahren“). Auch über die Art, wie die zukünftige Gruppe „arbeitet“ sollten Sie sich vorab grob Gedanken machen.

Bei den meisten Gruppen steht das Gespräch mit und der Rat von anderen Betroffenen im Mittelpunkt. Für manche Themen sind aber auch Übungsgruppen, gemeinsame Aktivitäten oder die regelmäßige Organisation von externen Fachvorträgen denkbar.

All das ist natürlich nicht unumstößlich und kann sich im Verlauf der Gruppe auch noch ändern. Beispielsweise kann eine Gruppe im digitalen Raum entstehen und sich dann doch für reale Treffen vor Ort entscheiden oder andersherum.

### **Falls Sie Sorge haben, ob Sie die zeitlichen oder persönlichen Ressourcen haben, dauerhaft für die Selbsthilfegruppe verantwortlich zu sein:**

- Als Initiator\*in geben Sie den Anstoß, Menschen zu Ihrem Thema zusammen zu bringen.
- Als Kontakt für Interessierte fungiert zunächst die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt – Sie müssen als Initiator\*in weder mit Ihrem Namen noch mit Ihren Kontaktdaten in Erscheinung treten.
- In der neuen Gruppe wird dann die Verantwortung geteilt, je nach den Wünschen der Teilnehmer\*innen.

## Jenny (Junge Menschen mit ADHS)

Die Gruppe „Junge Menschen mit ADHS“ besteht seit Juni 2020. Wir haben uns während Corona virtuell gegründet. Bis heute treffen wir uns hauptsächlich online.

In der Gründungsphase wurden wir von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt unterstützt. Den ersten Kontakt hatte ich beim „Kaffee Plauderkreisel“, dem Sonntagsbrunch für junge Selbsthilfeinteressierte. Zunächst habe ich an einer bestehenden jungen Selbsthilfegruppe ohne Themenschwerpunkt teilgenommen. Ich hatte bereits Erfahrung mit verschiedenen ADHS-Selbsthilfegruppen in der Region und habe dabei insbesondere den Austausch mit Gleichaltrigen als sehr hilfreich empfunden. Es ist mir ein Bedürfnis, anderen Betroffenen eine ähnliche Erfahrung zu ermöglichen. Bei einem weiteren Treffen des „Plauderkreisels“ kam ich zusammen mit einer ebenfalls betroffenen Freundin dann auf die Idee, eine eigene Gruppe für junge Menschen mit ADHS zu gründen.

Ich habe mich bei der anwesenden Mitarbeiterin der Kontaktstelle erkundigt, wie eine Gründung abläuft und anschließend einen Termin ausgemacht, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Wir haben organisatorische Fragen wie Tag, Uhrzeit und Frequenz der Treffen geklärt und gemeinsam einen Flyer entworfen. Um Werbung, Raumsuche und darum, Anfragen von Interessent\*innen entgegenzunehmen, hat sich die Kontaktstel-

le gekümmert. Das hat mir die Gruppengründung sehr erleichtert. Von der ersten Idee bis zum ersten Treffen hat es ungefähr 6 Monate gedauert, wobei 3 Monate davon dem Warten im ersten Lockdown geschuldet sind und der Hoffnung, die Gruppe in Präsenz gründen zu können.

Auch beim Gründungstreffen war die Unterstützung der Kontaktstellen-Mitarbeiterin sehr hilfreich: Sie hat die Einladung verschickt, ein virtuelles Meetingtool ausgesucht und das erste Treffen geleitet. Sie hat uns Gruppenregeln erklärt und einen Vorschlag für den strukturierten Ablauf der Gruppentreffen gemacht, an dem wir uns bis heute orientieren. Ich habe mich als Initiatorin zu erkennen gegeben und bin Kontaktperson der Gruppe.

Manche Mitglieder kommen regelmäßig, manche unregelmäßig, manche für ein paar Monate und andere sind nur einmal dabei. Es gibt auch Mitglieder, die seit der Gründung kontinuierlich dabei sind. Bei den Treffen sind wir zwischen 2 und 8 Personen. Wir bekommen ungefähr eine neue Anfrage pro Monat und etwa die Hälfte der Interessent\*innen werden zu regelmäßigen Mitgliedern.

Ich bin sehr glücklich über die Gruppe. Ich freue mich, wenn sie anderen Betroffenen hilft, sich verstanden zu fühlen und gemeinsam Lösungen für die Herausforderungen des Alltags mit ADHS zu erarbeiten.

## Anonym (Chronische Erkrankung)

Als ich die Diagnose meiner chronischen Erkrankung erhielt, brach zunächst eine Welt für mich zusammen. Ich habe dann viel im Internet recherchiert und habe eine Online-Gruppe von anderen Betroffenen gefunden.

Mir hat der Austausch sehr geholfen, aber irgendwie fehlte mir der persönliche/reale Kontakt. Eine Frau aus diesem Online-Forum hat das auch so empfunden und da sie, wie ich, aus der Nähe von Frankfurt kommt, haben wir gemeinsam bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle angerufen, um uns über die

Möglichkeit, eine „reale“ Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen, zu erkundigen.

Es hat ein bisschen gedauert, aber nach ca. 5 Monaten konnten wir dann starten.

Mit der Kontaktstelle sind wir weiterhin verbunden, erhalten Informationen zu Seminaren und z.B. der Förderung durch die GKV. Es ist gut zu wissen, dass wir Unterstützung erhalten können, bislang kommen wir aber gut alleine zu Recht.

## Neugründung von Selbsthilfegruppen – wie läuft das ab?

Die Themen bei Gruppengründungen sind sehr vielfältig, häufig krankheitsbezogen, zu psychischen Problemlagen oder auch (psycho)-sozialen Anliegen wie z.B. Einsamkeit.

### Exemplarischer Ablauf:

Für den ersten Kontakt schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen auf unserem Beratungstelefon an. Dabei ist es ganz egal, ob Sie schon ein konkretes Anliegen oder erstmal nur einen Wunsch nach Austausch zu einem Thema haben. Wir beraten Sie gerne und finden gemeinsam mit Ihnen heraus, ob Sie einer bestehenden Gruppe beitreten oder eine neue Selbsthilfegruppe initiieren wollen. Das hängt u.a. davon ab, ob es bereits eine bestehende Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema gibt, die

neue Mitglieder aufnimmt. Gibt es keine passende Gruppe, kommt eine Neugründung mit unserer Unterstützung infrage. Wir skizzieren, wie ein solcher Gründungsprozess aussehen könnte und Sie entscheiden, ob Sie diesen Weg mit uns einschlagen möchten.

Wenn Sie eine Neugründung mit unserer Hilfe interessiert, vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin zur ausführlichen Gründungsberatung, dort informieren wir Sie über das genaue Prozedere und den konkreten Ablauf.

Bitte beachten Sie: Eine Gruppengründung braucht ihre Zeit, je nach Zuspruch vergehen ca. 2–6 Monate vom ersten Kontakt mit uns bis zur finalen Gründung der Gruppe.

### Konkrete Schritte nach der Gründungsberatung:

Sie entwerfen einen kurzen Ausschreibungstext, in dem Sie das Thema und Ihr Anliegen darstellen. Mögliche Mitstreiter\*innen sollen sich dadurch angesprochen fühlen und zur Teilnahme an der neuen Gruppe motiviert bzw. aufgefordert werden.

Wir erstellen auf Grundlage dieses Textes, den wir bei Bedarf etwas überarbeiten, einen Flyer mit passendem Bild. Dieser Flyer wird auf unsere Homepage unter „Aktuelles“ hochgeladen, um für Ihre Gruppe in Gründung zu werben. Ein weiterer Weg der Veröffentlichung ist unser Infoverteiler, der an ca. 500 E-Mail-Adressen aus unserer Datenbank versendet wird. Gerne stellen wir Ihnen als Initiator\*in auch ausgedruckte Flyer zur Verfügung, wenn Sie diese zusätzlich selbst verteilen oder auslegen möchten.

Bei ausreichendem Zuspruch laden wir dann zu einem ersten, von einer Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle moderierten, Gründungstreffen ein.

Intern legen wir eine Gründungsliste an, auf der die Kontaktdaten der Interessierten, die sich bei uns melden, erfasst werden.

Am Gründungstermin informieren wir alle Interessierten über die inhaltliche Gestaltung von Selbsthilfegruppen (Leitfaden für die Gruppenarbeit mit den Gesprächsregeln) und den organisatorischen Rahmen, aber auch zu weiteren Möglichkeiten der Unterstützung, die wir anbieten können (Infos zu Räumen, später auch zu Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildung und finanzieller Förderung).

Bei diesem Gründungstreffen findet eine Vorstellungsrunde der Teilnehmer\*innen und ein erster Austausch zum Thema statt.

Das nächste Treffen oder der regelmäßige Termin wird an diesem Abend vereinbart.



Im Anschluss kann der regelmäßige Austausch (z.B. wöchentlich, 14-tägig, monatlich) auf Augenhöhe zu Ihrem Thema beginnen.

Zukünftig verständigt sich die Gruppe auf eine Kontaktperson, die für die Kommunikation mit uns bzw. später für neue Interessent\*innen als Ansprechpartner\*in zur Verfügung steht. Diese Rolle können Sie als Initiator\*in, aber auch ein anderes Gruppenmitglied übernehmen. Die Gruppe wird in unsere Datenbank aufgenommen und nach Absprache vermitteln wir weitere Mitglieder an die Gruppe.

Nach ca. 5–6 Treffen bieten wir einen Gruppenbesuch an, um den bisherigen Ablauf zu reflektieren und offene Fragen zu klären.

Auch im weiteren Verlauf der Gruppe sind wir als Ansprechpartner\*innen für Sie da: Bei Veränderungen und Fragen beraten wir, wenn alle Teilnehmer\*innen dies wünschen, die Selbsthilfegruppe und kommen nach Absprache auch zum Austausch dazu.

**Fühlen Sie sich angesprochen und überlegen, eine Selbsthilfegruppe zu initiieren? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und die Zusammenarbeit.**



## Rolf (SHG Depressionen und Ängste)

Ich hatte bereits Erfahrung mit Selbsthilfegruppen und wollte nach meinem Umzug nach Frankfurt gerne wieder in eine Gruppe zum Thema Depression und Ängste gehen. Leider passte bei allen Gruppen, die mir der Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle vorschlug, entweder die Zeit oder der Ort für mich nicht. Er ermutigte mich dann, eine neue Gruppe zu starten, da es zu diesen Themen einen großen Bedarf gibt.

Zunächst war meine Befürchtung, dass mich diese Aufgabe überfordern könnte, doch ich wurde prima unterstützt. Gemeinsam mit der Kontaktstelle entwarf ich einen kleinen Flyer, den ich dann auch bei meinem Therapeuten ausgelegt habe. So kamen schnell einige Interessierte zusammen.

Unsere Gruppe ist mit 9 Menschen gestartet. Ich habe mich nicht als Initiator zu erkennen gegeben. Wir haben dann gemeinsam die Aufgaben verteilt, wer die Miete überweist, wer eine anonyme Gruppenmail-Adresse erstellt und wer die Kontaktperson für Anfragen ist etc.

Einmal hatten wir innerhalb der Gruppe einen kleineren Konflikt und haben uns damit an die Kontaktstelle gewandt – hier hatte man ein offenes Ohr und eine Mitarbeiterin kam zum Gruppenbesuch zu uns, so dass wir alle gemeinsam eine Lösung finden konnten.

# 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 500 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 durch die finanzielle Unterstützung des Hessischen Sozialministeriums, des Gesundheitsamts Frankfurt, des Jugend- und Sozialamts sowie der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Hessen ermöglicht.

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.

## ○ Spendenkonto

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

## 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](mailto: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:**  
**10.00 – 22.00 Uhr**

**Samstag und Sonntag:**  
**9.00 – 20.00 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](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net)

News und Terminhinweise:  
[www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

# Einblicke

Selbsthilfegruppen  
stellen sich vor.

Bitte informieren Sie sich vor einem Gruppenbesuch bei der jeweiligen Kontaktperson, da es zu kurzfristigen Änderungen z.B. von Ort und Zeit kommen kann.

Für die Inhalte der nachfolgenden Beiträge (S. 13 bis S. 25) sind ausschließlich die jeweiligen Gruppen verantwortlich – der Selbsthilfe e.V. trägt hierfür keine Verantwortung.

- 13 LOS – Leben ohne Sucht e.V.
- 13 Schwule Positivengruppe Rhein-Main/HIV
- 14 Initiative für Menschen mit hypertropher (obstruktiver) Kardiomyopathie – HOCM Deutschland e.V.
- 14 Scleroderma Liga e.V. – Regionalgruppe Frankfurt
- 14 Selbsthilfegruppe Long-COVID
- 15 Trans\* Rhein-Main Selbsthilfegruppe
- 15 T21-Hessen „von Eltern für Eltern“
- 15 Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
- 15 Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e.V.
- 16 Selbsthilfegruppe Psoriasis – Langjährig Betroffene von Schuppenflechte
- 16 Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main
- 16 Frauenselbsthilfe Krebs
- 16 Adipositas Selbsthilfegruppe International
- 17 Offener Vätertreff und Selbsthilfegruppe Trennungseltern
- 17 Narcotics Anonymous – NA
- 17 AA Young People Group/Junge Leute Gruppe
- 17 Bundesverband behinderter Pflegekinder e.V.
- 18 Anonyme Sex- und Liebessüchtige – S.L.A.A.
- 18 Cannabis Patientenhilfe Frankfurt am Main
- 18 Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Frankfurt am Main
- 18 Blues Sisters
- 19 Myelodysplastisches Syndrom – MDS-NET Deutschland e.V.

- 19 Hirntumorselbsthilfegruppe Frankfurt
- 19 Al-Anon – Selbsthilfeorganisation für Angehörige von Alkoholkranken
- 19 Männer auf der Suche
- 20 Selbsthilfegruppen zu Misshandlung und sexuellem Missbrauch in der Kindheit
- 20 Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen von Menschen mit psychischer Erkrankung
- 20 SelbstHilfeGruppe Frankfurt für Menschen mit Rheuma
- 20 Selbsthilfegruppe Prostata
- 21 Bundesverband der Organtransplantierten – BdO e.V., Regionalgruppe Rhein/Main
- 21 Sklerodermie Selbsthilfe e.V. – Regionalgruppe Frankfurt/Rhein-Main
- 21 Leukämiehilfe Rhein-Main – LHRM e.V.
- 21 Selbsthilfegruppe für Angehörige krebserkrankter Menschen
- 22 Melanom Selbsthilfe „Orchidee“
- 22 Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Jugendlicher
- 22 Cochlea-Implantat-Selbsthilfegruppe Frankfurt
- 22 Leukämie-Phoenix – Online-Selbsthilfegruppe
- 23 Tuberoöse Sklerose Deutschland e.V.
- 23 Bezirksverein der Kehlkopflösen Frankfurt e.V.
- 23 ABC-Club e.V. – Internationale Drillingsinitiative
- 23 Sex Addicts Anonymous – SAA
- 24 Hydrocephalus-Erfahrungsaustausch für Jugendliche und Erwachsene
- 24 Interessengemeinschaft Epilepsie Frankfurt/M. e.V.
- 24 BRCA-Netzwerk e.V. – Hilfe bei familiären Krebserkrankungen
- 24 Stillgruppe der La Leche Liga e.V.
- 25 Overeaters Anonymous – OA
- 25 Emotions Anonymous (EA) – Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit
- 25 Prostatakrebs SHG am Universitäts-Klinikum Frankfurt am Main

## LOS – Leben ohne Sucht e.V.

Wer sind wir?

Wir sind Menschen, die unter einer Suchterkrankung oder der Erkrankung eines Angehörigen leiden. Wir alle haben uns trotzdem dazu entschlossen, in ein lebenswertes Leben zurückzufinden. Dabei unterstützen wir uns gegenseitig. In unseren ehrenamtlich geleiteten Selbsthilfegruppen profitierst du von unseren Erfahrungen mit Alkohol, Drogen und anderen Suchterkrankungen und wir profitieren von deinen Erfahrungen. Dadurch, dass wir die Tiefen der Sucht erlebt haben, wissen wir was dich bewegt.

Was bieten wir?

- eine vertrauliche, schamfreie Gesprächsplattform
- Verschwiegenheit und Freiwilligkeit ist unser oberstes Gebot
- Einzelgespräche/Hausbesuche
- MPU – Beratung
- Hilfe für Menschen mit Suchtproblemen
- Hilfe für deren Angehörige, Bekannte und Freunde
- Wir stützen, motivieren und ermuntern auf dem Weg in ein suchtfreies Leben
- Wir bieten Hilfe in unterschiedlichen Lebenssituationen
- all diese Angebote sind kostenfrei
- alkohol- und drogenfreie Freizeitgestaltung
- einen neuen Freundeskreis

### ○ Kontakt

Andreas Heimann  
01 72.68 16 25 5  
a.heimann@los-lebenohnesucht.de  
www.los-lebenohnesucht.de

## Schwule Positivengruppe Rhein-Main/HIV

HIV-positiv – Was DU auch? Dann sei herzlich eingeladen und komm zur Schwulen Positivengruppe Rhein-Main.

Die Teilnehmer kommen nicht nur aus dem Rhein-Main-Gebiet – alle sind willkommen. Es handelt sich hierbei um eine offene Gruppe ohne Altersbeschränkung für Betroffene zum Informations- und Erfahrungsaustausch, Gesprächen und Unternehmungen. Es besteht auch kein Zwang zu allen Treffen zu kommen – jeder kommt so wie er Zeit und Lust hat.

2012 hat sich die schwule Positivengruppe mit Unterstützung der AHF gegründet. Zu uns kommen immer wieder Frisch- oder auch Langzeitinfizierte. Wir möchten Menschen mit frischer HIV-Diagnose



mit eigenen Erfahrungen bei den ersten Schritten im Leben mit HIV zur Seite stehen, so wie wir es gerne selbst nach dem positiven Testergebnis gehabt hätten.

Wenn Du Lust hast mitzumachen, dann komm vorbei oder schreibe eine E-Mail – wir werden dann mit Dir Kontakt aufnehmen und schauen, wie wir unterstützen können. Gerne kann sich die Leitung auch vorher mal mit Dir alleine treffen.

#### ○ Kontakt

Ralf D.  
posffm@yahoo.de  
www.frankfurt-aidshilfe.de/de/ea-schwule-positivengruppe-rhein-main

## Initiative für Menschen mit hypertropher (obstruktiver) Kardiomyopathie – HOCM Deutschland e.V.

HOCM Deutschland e.V. ist eine Selbsthilfebundesorganisation, die sich in erster Linie an HOCM Betroffene richtet. Allerdings sind auch Angehörige oder Kardiologen herzlich eingeladen, mit uns in Kontakt zu treten. Der eingetragene und als gemeinnützig anerkannte Verein ist 2016 aus der von Carsten Schnauß vor über 20 Jahren gegründeten Selbsthilfegruppe entstanden.

Wir haben es uns seither zur Aufgabe gemacht, Hilfestellungen in Krisensituationen zu leisten und über die Krankheit in Newslettern oder regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen zu informieren. Dabei ermöglichen wir Betroffenen und Angehörigen nicht nur die Teilnahme an Fachvorträgen, sondern bieten ebenfalls immer genügend Raum zum direkten Austausch vor Ort, um dem Gedanken der Selbsthilfe gerecht zu werden.

Da die hypertrophe obstruktive Kardiomyopathie zu den seltenen Erkrankungen des Herzmuskels zählt, ist es uns ein Anliegen, auch im virtuellen Raum eine Möglichkeit zum Austausch zu schaffen. Sie erreichen uns daher auch auf Facebook unter „HOCM Deutschland e.V. – Selbsthilfegruppe“ oder unter „HOCM Deutschland e.V.“.

Wir freuen uns auf Ihr Anliegen und Ihre Fragen.

#### ○ Kontakt

Carsten Schnauß  
0 69.38 03 97 76  
kontakt@hocm.de  
www.hocm.de

## Scleroderma Liga e.V. – Regionalgruppe Frankfurt

Sklerodermie (harte Haut) ist eine seltene Autoimmunerkrankung, die mit einer Bindegewebsverhärtung der Haut allein oder der Haut und innerer Organe (besonders Verdauungstrakt, Lungen, Herz und Nieren) einhergeht. Sklerodermie ist nicht heilbar, der Krankheitsverlauf kann aber mit speziellen Medikamenten und spezialisierter Rehabilitation verlangsamt oder aufgehalten werden.

Die regelmäßig stattfindenden Treffen der Regionalgruppe Frankfurt vermitteln Infos und Erfahrungsaustausch für die an Sklerodermie Erkrankten, deren Angehörige, Freunde und Interessierte.

Die Treffen finden im Raum „Alex“ im Hotel Friedberger Warte statt. Die Termine werden auf unserer Website [www.scleroliga.de](http://www.scleroliga.de) veröffentlicht oder sind bei der Ansprechpartnerin Frau Frenzel zu erfragen. Eine Anmeldung unter den jeweils geltenden Corona-Bedingungen ist unbedingt erforderlich.

#### ○ Kontakt

Elke Frenzel  
0 61 95.80 69 99 0  
elke.frenzel@scleroliga.de  
www.scleroliga.de

## Selbsthilfegruppe Long-COVID

Viele Betroffene, die eine akute COVID-19-Erkrankung überwunden haben, leiden auch Monate später noch an Langzeitfolgen, dem sogenannten Long-COVID. Anstatt wieder vollständig zu genesen, haben sie u.a. mit Erschöpfungszuständen, Atembeschwerden, kognitiven Beeinträchtigungen oder Depressionen zu kämpfen. Auch die medizinische und soziale Absicherung stellt Betroffene oft vor Herausforderungen.

In der Selbsthilfegruppe für Betroffene von Long-COVID stärken und ermutigen wir uns gegenseitig und nehmen uns und unsere Beschwerden ernst. Durch den Erfahrungsaustausch schöpfen wir Energie und finden neue Wege im Umgang mit den Belastungen der Erkrankung.

Wir treffen uns wöchentlich abends online für eine Stunde.

#### ○ Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt  
0 69.55 94 44  
service@selbsthilfe-frankfurt.net

## Trans\* Rhein-Main Selbsthilfegruppe

Einladung an dich!

Wir sind derzeit eine Gruppe im Alter von 18–60 Jahren und treffen uns zweiwöchentlich in einer lockeren Gesprächsrunde, in der wir uns über die Auf- und Abs unserer jeweiligen Trans-Wege austauschen. Gerne nehmen wir uns dabei Zeit, über individuelle Themen ausführlich zu sprechen. Wir bieten eine Anlaufstelle für alle transidenten Menschen, die das Gespräch mit anderen suchen.

Bei uns sind deshalb trans\*-Frauen („Mann-zu-Frau“), trans\*-Männer („Frau-zu-Mann“) und nicht binäre trans\*-Personen willkommen, unabhängig von Alter, Herkunft, Orientierung oder Stand der Transition.

Unser Ziel ist es, uns gegenseitig auf unseren individuellen Wegen zu begleiten und zu unterstützen. Die Themen (unter anderem Coming-Out und Passing, Namens- und Personenstandsänderung sowie andere Anträge, Familie und Partnerschaft, Hormontherapie und Operationen...) richten sich nach den jeweiligen Bedürfnissen der Anwesenden.

Wir bieten Online- (keine Anmeldung erforderlich), sowie Vor-Ort-Treffen (Anmeldung erforderlich) an.

Wenn du dich davon angesprochen fühlst, dann melde dich einfach, nutze hierfür gerne das Kontaktformular auf unserer Webseite.

### ○ Kontakt

Vala-Misa Yuphin Koch,  
David Lenn Liebenthal  
[www.trans-rm-shg.de](http://www.trans-rm-shg.de)

## T21-Hessen „von Eltern für Eltern“

Selbsthilfegruppe im Frankfurter Umland für Familien mit Kindern mit Down-Syndrom.

Bei den monatlichen Treffen findet ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch statt.

### ○ Kontakt:

Susanne Voigt  
01 51.50 69 73 68  
[kontakt@T-21.de](mailto:kontakt@T-21.de)  
[www.T21-hessen.de](http://www.T21-hessen.de)

## Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Als Gruppe treffen wir uns regelmäßig zum Gedankenaustausch, besprechen anstehende Probleme und geben unsere Erfahrungen untereinander weiter. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann hilfreich sein, uns eine andere Sichtweise zu ermöglichen und mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen.

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe und freuen uns auf Sie! Neue Teilnehmer\*innen bitten wir, sich ein paar Tage vor unseren Treffen zu melden!

Treffen: jeden ersten Dienstag im Monat,  
17.00–19.00 Uhr in der Wohnküche Pflegeheim-  
Bockenheim, Friesengasse 7 (Eingang über Kleine  
Seestr.), 60487 Frankfurt-Bockenheim

Jeden dritten Dienstag im Monat, 18.00–20.00  
Uhr im Begegnungszentrum Frankfurter Verband,  
Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt

### ○ Kontakt

Christel Braunschöber  
01 75.95 40 88 7  
[info@selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de](mailto:info@selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de)  
[www.selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de](http://www.selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de)

## Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e.V.

Wir bieten in mehreren hessischen Städten monatliche Patientenstammtische an.

Hier finden Sie:

- Informationen zu hämatologischen Erkrankungen
- offene Gespräche und Ratschläge
- Stärkung des Selbstbewusstseins bei der Verarbeitung der Erkrankung
- Integration von Angehörigen

Für Patienten nach Therapie oder/und Patienten, die einen Patientenstammtisch nicht besuchen wollen oder können, betreiben wir eine Online-Selbsthilfegruppe.

### ○ Kontakt

Holger Bassarek  
[info@leukaemie-phoenix.de](mailto:info@leukaemie-phoenix.de)  
[www.leukaemie-phoenix.de](http://www.leukaemie-phoenix.de)

## Selbsthilfegruppe Psoriasis – Langjährig Betroffene von Schuppenflechte

Psoriasis seit langen Jahren? Könnte die Mitwirkung beim Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe helfen? Wir Psoriasis-Erfahrenen freuen uns auf den Austausch mit anderen Betroffenen. Wir stärken uns gegen die Probleme unserer Krankheit!

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 Komorbiditäten. 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 geeigneter Referent/innen.

Viel zu besprechen und viel zu tun – packen wir es dort an, wo es uns hilft! Wir freuen uns, wenn Du Dich meldest!

○ **Kontakt**  
PSO-FFM@web.de

## Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main

Wir beraten Sie gerne telefonisch bei Problemen wie der Suche nach einem Schlaflabor oder zu Fragen mit Gerät und Maske und vielem mehr.

Die SHG bietet Ihnen momentan Online-Gruppentreffen an: Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen sowie Vorträge von Fachleuten.

○ **Kontakt**  
Helga und Gerhard Schmutde  
0 61 09.71 28 85 5  
post@schlafapnoe-frankfurt.de  
www.shg-frankfurtmain.de

## Frauenselbsthilfe Krebs

Es kommen Menschen in unserer Gruppe zusammen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert sind und sich dieser Lebenskrise stellen wollen. Unser Ziel ist es, Patienten zu stärken und Mut zu machen, den eigenen Weg zu finden. Näheres zu den Themen und Veranstaltungen erfragen Sie bitte bei der Gruppenleitung.

Treffen: jeden zweiten Montag im Monat um 17.00 Uhr, Fürstenbergerstr. 27, 60322 Frankfurt

○ **Kontakt**  
Renate Lochner  
0 69.47 88 55 50  
renate-lochner@t-online.de  
Bettina Onnasch  
bettina.onnasch@me.com

## Adipositas Selbsthilfegruppe International

Adipositas gehört zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. Viele Ursachen können mit dafür verantwortlich sein, dass unser Gewicht deutlich ansteigt. Wurde früher lediglich unsere Bewegung oder Ernährungsweise für das Plus auf der Waage verantwortlich gemacht, so wissen wir heute, dass neben unserer Genetik, und dem hormonellen Stoffwechsel auch viele weitere Faktoren das Entstehen und den Fortschritt von Adipositas begünstigen können. Neben der qualifizierten Ernährungsberatung, einer Bewegungstherapie, die Spaß macht und motiviert, können auch eine Verhaltenstherapie oder die Unterstützung durch eine chirurgische Maßnahme die Gewichtssituation und damit auch die gesundheitliche Situation deutlich verbessern.

Wir wollen Euch hier über unsere Arbeit informieren und die neuesten Infos und Fakten über das umfangreiche Thema Adipositas und Adipositas-Therapie besprechen. Das alles auf eine interessante und verständliche Weise.

In unserer Selbsthilfegruppe für übergewichtige Menschen, die gemeinsam etwas dagegen unternehmen wollen, sprechen wir über Ursachen, Wirkung und Therapiemöglichkeiten: Treffen jeweils am zweiten und vierten Montag im Monat in der Cafeteria des Krankenhauses in Sachsenhausen.

○ **Kontakt**  
Facebook: Hanife Sakiz  
01 72.17 32 82 0

## Offener Vätertreff und Selbsthilfegruppe Trennungseltern

Der Offene Vätertreff des VAFK (Väteraufbruch für Kinder) bietet schwerpunktmäßig Vätern (aber selbstverständlich auch Müttern) in akuten Trennungs- und Scheidungssituationen eine Möglichkeit des Austausches. Diese Treffen werden in der Regel von einem erfahrenen Vorstandsmitglied des VAFK in Frankfurt moderiert. Oft entsteht hierbei ein erster Kontakt mit dem Verein und anderen Betroffenen in ähnlicher Situation. Mögliche Themen sind beispielsweise: Umgang, Erziehungsfragen, Trennung/Scheidung, Kontakterhalt mit den Kindern.

Treffen: jeden dritten Mittwoch im Monat,  
ab 19.00 Uhr

Die 2020 gegründete Selbsthilfegruppe Trennungseltern des VAFK hat das Ziel, allen Teilnehmenden einen Rahmen zum Austausch und zur Begleitung in ihrer Trennungssituation zu geben. Die Gruppe ist interessant für Elternteile, die für einen gewissen Zeitraum Anschluss an Gleichgesinnte suchen. Ideen und Inputs von Teilnehmenden zu diversen Themen sind denkbar oder auch Freizeitaktivitäten.

Treffen: jeden zweiten Dienstag im Monat,  
19.00–21.00 Uhr

### ○ Kontakt

Das Team vom Väteraufbruch für Kinder  
Kreisverein Frankfurt e.V.  
0 69.94 41 92 86  
buero.frankfurt@f-vafk.de  
www.frankfurt.vaeteraufbruch.de

## Narcotics Anonymous – NA

NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Menschen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir treffen uns regelmäßig, um uns gegenseitig zu helfen, clean zu werden und zu bleiben.

### ○ Kontakt

08 00.44 53 36 2  
oea@na-mitte.de  
www.narcotics-anonymous.de

## AA Young People Group/ Junge Leute Gruppe

Wir sind eine Gruppe der Anonymen Alkoholiker (AA) für junge Süchtige jeden Alters und arbeiten nach dem bewährten 12-Schritte-Programm. Um Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ein nüchternes und gelassenes Leben auszutauschen, treffen wir uns zweimal wöchentlich via Zoom und ein weiteres Mal Face-To-Face.

Die Meetings finden bilingual auf Deutsch und Englisch statt. Neue sind jederzeit herzlich Willkommen, auch und gerade wenn sie noch nicht mit dem Trinken/Nehmen aufhören konnten.

Treffen: montags, 20.30–21.30 Uhr und sonntags, 11.00–12.00 Uhr via Zoom, sowie freitags, 20.00–21.00 Uhr im Pipeline Jugend- und Sozialwerk e.V., Brückenstr. 13, 60594 Frankfurt

### ○ Kontakt

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

## Bundesverband behinderter Pflegekinder e.V.

Der Bundesverband behinderter Pflegekinder (BbP) e.V. ist eine Selbsthilfevereinigung und Selbstvertretung von Pflege- und Adoptiveltern, die zweifach benachteiligten Kindern ein familiäres Zuhause geben – Kindern, die nicht in ihrer Herkunftsfamilie aufwachsen können und die gleichzeitig eine Behinderung oder eine chronische Krankheit haben oder besonders herausfordernde Verhaltensweisen zeigen.

Ziele der Verbandsarbeit sind die Gewinnung weiterer Pflege- und Adoptivfamilien, der Austausch untereinander, Information, Beratung, Fortbildung, Freizeiten, Vernetzung, Sensibilisierung der Öffentlichkeit und die Verbesserung der rechtlichen Rahmenbedingungen.

Der BbP ist grundsätzlich bundesweit tätig, Mitgliedsfamilien sind aber auch über verschiedene Regionalgruppen vernetzt. Im Rhein-Main-Gebiet befindet sich eine Regionalgruppe derzeit im Aufbau.

### ○ Kontakt

Sabrina Becker  
becker@bbpflegekinder.de  
www.bbpflegekinder.de

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

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 extremen Abhängigkeit von einer (oder mehreren) Person(en), einem ständigen Beschäftigen mit Romanzen, Verwicklungen und sexuellen oder romantischen Phantasien, Vermeidung von Sexualität oder Nähe.

Treffen: mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr in Frankfurt

### ○ Kontakt

01 79.43 67 23 2  
www.slaa.de

## Cannabis Patientenhilfe Frankfurt am Main

Die Selbsthilfegruppe richtet sich auf die gemeinsame Bewältigung von schwerwiegenden Erkrankungen, von Krebsfolgen und von psychischen Problemen, die mit dazu beitragen die Lebensqualität zu verbessern, bei: Multipler Sklerose, chronischen Schmerzen, Krebs, ADHS, Depressionen, Schlafstörungen und vielem anderen mehr.

Bei regelmäßigen Treffen bietet die Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige gegenseitige Hilfe und Unterstützung an und ermöglicht speziell einen Erfahrungsaustausch zu Cannabis als Medizin, zu Möglichkeiten der Therapie, möglichen Nebenwirkungen und Risiken und zu rechtlichen Fragestellungen. Es erfolgt keine Rechtsberatung.

Treffen: jeden ersten Donnerstag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr (außer Ferien), AIDS-Hilfe e.V., Friedberger Anlage 24, 60316 Frankfurt, 2. OG (Aufzug vorhanden)

### ○ Kontakt

Yvonne Hanke  
01 76.62 62 06 31  
yvonne.hanke@acm-patientenhilfe.de  
www.cannabis-patientenhilfe.de/frankfurt

## Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Frankfurt am Main

Wir sind eine Gruppe, die sich an jedem dritten Dienstag im Monat in Frankfurt trifft. Eingeladen sind alle, die mit Blasenkrebs zu tun haben, natürlich auch die Angehörigen. Als Betroffene wissen wir am besten, was man so durchmacht, wenn man mit der Diagnose Krebs konfrontiert ist.

Wir unterhalten uns in lockerer, entspannter Atmosphäre über die Folgen der Operationen, die notwendigen Nachuntersuchungen, geben uns gegenseitig Tipps, stützen uns gegenseitig und freuen uns meistens schon auf den nächsten Treff.

Nirgendwo sonst gibt es die Möglichkeit so ausführlich ohne Zeitdruck miteinander zu reden. Und wir freuen uns über jedes neue Mitglied. Die Treffen beginnen immer um 18.00 Uhr und dauern 2 Stunden.

### ○ Kontakt

Dr. Edmond Schiek-Kunz  
0 15 11.75 74 61 8  
schiek-kunz@blasenkrebs-shb.de

## Blues Sisters

Die Geburt eines Kindes ist meist mit großer Vorfreude und hohen Erwartungen verbunden. Umso schlimmer trifft es eine Frau, wenn auf die Geburt nicht das erhoffte Mutterglück, sondern eine seelische Krise folgt. Manchmal tritt die Krise auch bereits in der Schwangerschaft auf.

Die Selbsthilfegruppe Blues Sisters ist eine Anlaufstelle für betroffene Frauen und deren Angehörige in und um Frankfurt. Wir gehören der bundesweiten Selbsthilfe-Organisation zu peripartalen psychischen Erkrankungen „Schatten und Licht e.V.“ an. Außerdem sind wir eingebettet in das FamilienGesundheitsZentrum in Frankfurt.

Wir treffen uns 14-tägig zum Austausch, je nach Pandemie-Situation auch online. Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit herzlich willkommen – am besten nach vorheriger Kontaktaufnahme per Telefon oder Mail. Außerdem bieten wir kostenlose Telefonberatung an.

### ○ Kontakt

Melanie Weimer und Sandra Varnhorn  
0 69.53 09 86 87  
info@bluessisters-frankfurt.de  
www.bluessisters-frankfurt.de



## Myelodysplastisches Syndrom – MDS-NET Deutschland e.V.

MDS steht für Myelodysplastisches Syndrom. Das bedeutet, dass die Bildung der Blutzellen im Knochenmark gestört ist. Die hierdurch entstehende Blutarmut macht sich bemerkbar durch Müdigkeit und Leistungsmangel, vermehrte Infekte sind eine Folge des Mangels an weißen Blutkörperchen. Sind auch die Blutplättchen betroffen, kann es zu blauen Flecken und Blutungen kommen.

Diese Krankheit bringt sehr unterschiedliche Probleme und Behandlungsmöglichkeiten mit sich, so dass bislang keine lokalen Netzwerke entstanden sind. Aus dieser Situation heraus haben wir den bundesweit tätigen Verein MDS-NET Deutschland e.V. gegründet.

Wir sind Ansprechpartner, insbesondere, wenn die Diagnose über Sie hereinbricht und ein Informationsmangel besteht.

### ○ Kontakt

Anne Conley  
0 69.95 86 84 41  
vorstand@mds-net-de.org  
www.mds-net-de.org

## Hirntumorselbsthilfegruppe Frankfurt

Die Hirntumor-Selbsthilfegruppe Frankfurt richtet sich an alle Hirntumor-PatientInnen, sowie deren Angehörige.

Einmal im Monat treffen sich die TeilnehmerInnen, um sich über aktuelle Befindlichkeiten und Erfahrungen auszutauschen. In geschütztem Rahmen und wertschätzender Atmosphäre können dabei oftmals tiefgehende Gespräche entstehen.

Die Teilnahme am monatlich stattfindenden, persönlichen Zusammentreffen ist selbstverständlich nicht verpflichtend und kann zum jeweiligen Termin zu- oder abgesagt werden.

Die Treffen finden in der Regel abends nach 18.00 Uhr in Frankfurt statt. Interessierte können sich unverbindlich per E-Mail an uns wenden.

### ○ Kontakt

Florian Borst  
hirntumorselbsthilfefrankfurt@gmx.de

## Al-Anon – Selbsthilfeorganisation für Angehörige von Alkoholkranken

Die Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen bieten weltweit Hilfe für alle, deren Leben durch das Trinken eines anderen beeinträchtigt wurde oder wird.

Vor 70 Jahren erkannten Familienmitglieder von Problemtrinkern, dass sie selbst Hilfe benötigten, da die Krankheit oftmals die gesamte Familie erfasst. Schnell bewährte sich das Prinzip „Betroffene helfen Betroffenen“. Die Selbsthilfegruppen bieten Schutz, Verständnis und Hilfe, weil Betroffene die notwendige Erfahrung am eigenen Leib erlebt haben und weitergeben können. Diese bis dahin neue Form der Hilfe verbreitete sich rasant und von einem Kontinent zum anderen.

In Frankfurt haben derzeit wieder zwei Präsenzmeetings geöffnet: dienstags, 10.30 Uhr und freitags, 19.30 Uhr, Gemeindehaus der St. Paulsgemeinde

Weitere Treffen in der Umgebung sind über den Gruppenfinder auf der Homepage zu finden:  
[www.al-anon.de/meeting-finder/](http://www.al-anon.de/meeting-finder/)

Außerdem gibt es eine Vielzahl elektronischer Meetings (Telefon oder Videokonferenz). Die Zugangsinformationen finden sich unter demselben Link.

### ○ Kontakt

Al-Anon Familiengruppen  
Interessengemeinschaft e.V., Zentrales Dienstbüro  
0 40.22 63 89 70 0  
zdb@al-anon.de  
www.al-anon.de

## Männer auf der Suche

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

Treffen: donnerstags, 14-tägig, 20.00 – 22.00 Uhr in Frankfurt

### ○ Kontakt

udo.gann@freenet.de

## Selbsthilfegruppen zu Misshandlung und sexuellem Missbrauch in der Kindheit

**Menschen nach Vergewaltigung und Missbrauch**  
donnerstags, 18.00 – 20.00 Uhr in Frankfurt

**Kindheitstrauma**  
montags, 14-tägig, 20.00 – 22.00 Uhr in Frankfurt

**Frauengruppe**  
donnerstags, 14-tägig, 19.30 – 22.00 Uhr in Offenbach

**Männergruppe**  
mittwochs, 14-tägig, 20.00 – 22.30 Uhr in Offenbach

Bitte für alle Gruppen bei Interesse Kontakt aufnehmen!

○ **Kontakt**  
udo.gann@missbrauchsthemen.de

## Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen von Menschen mit psychischer Erkrankung

Als Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen unterstützen wir uns gegenseitig, teilen unser Wissen über aktuelle Hilfe- und Therapiemöglichkeiten und tauschen uns aus mit Tipps, Wissen, Anlaufstellen und Erfahrungsberichten. Gegenseitig bringen wir uns Verständnis entgegen und stärken uns den Rücken. Außerdem vertreten wir unsere Interessen gegenüber der Politik, Institutionen, Gremien und Leistungsanbietern.

In unseren Angehörigengruppen finden Sie Menschen, die in ähnlichen Situationen sind: Wir heißen Sie herzlich willkommen zu unseren offenen Treffen für Angehörige psychisch erkrankter Menschen: jeden letzten Freitag im Monat 18.00 – 20.00 Uhr. Die Treffen finden bis auf Weiteres als Telefonkonferenz statt.

In dringenden Angelegenheiten bieten wir persönliche Telefonberatung für Angehörige an, abhängig von Zeit- und Personalkapazitäten.

Wir freuen uns über erfahrene Angehörige, die in unserem Organisationsteam zu Zielen, Vorhaben, Projekten und in unserer Angehörigen-Beratung mitarbeiten. Gemeinsam erreichen wir mehr!

○ **Kontakt**  
kontakt@angehoerige-frankfurt.de  
www.angehoerige-frankfurt.de

## SelbstHilfeGruppe Frankfurt für Menschen mit Rheuma

Die SelbstHilfeGruppe Frankfurt für Menschen mit Rheuma gehört zur Rheumaliga Hessen e.V., einem von 16 Landesverbänden der Deutschen Rheumaliga ist.

Unser Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ erfindet sich gerade wieder neu, wurde aber auch in der jüngeren Vergangenheit durch telefonische Kontakte und durch Unterstützung der Geschäftsstelle mit Videokonferenzen weitergelebt, um sowohl unterschiedlichen Berufs- und Krankheitsbiografien, als auch Altersgruppen gerecht werden zu können.

Schließlich sollte der Kontakt zu den mehr als 350 Mitgliedern und anderen Interessierten in der Pandemie nicht abreißen.

Die Kampagne der Rheumaliga vor ein paar Jahren hatte besonders junge Menschen im Fokus, und hieß deshalb: „Rheuma ist jünger als man denkt“.

In Frankfurt gibt es eigene Arbeitskreise der „jungen Rheumatiker“ und zur Erkrankung „Vaskulitis“, die Betroffene beraten und unterstützen aber auch hessenweit getreu dem Motto: „Hessenweit und Löwenstark“!

Haben wir ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Sie!

Treffen Gesprächskreis: Fürstenberger Str. 27, Frankfurt – Anmeldung erforderlich.

○ **Kontakt**  
Martina Walter  
0 69.38 01 06 81 (Anrufbeantworter)  
info@rheuma-liga-hessen.de

## Selbsthilfegruppe Prostata

Die Prostata-Selbsthilfegruppe trifft sich monatlich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt.

Betroffene können sich für weitere Informationen gerne bei Detlef Scharina melden.

○ **Kontakt**  
Detlef Scharina  
0 69.50 39 31  
d-scharina@hotmail.de

## Bundesverband der Organtransplantierten – BdO e.V., Regionalgruppe Rhein/Main

Der BdO e.V. betreut Wartepatienten und Organtransplantierte (alle Organe, gleich welchen Alters) und ihre Angehörigen.

Neben aufklärenden Gesprächen gibt es Vorträge zu medizinischen, sozialrechtlichen oder psychologischen Themen, auch gemeinsame Freizeitaktivitäten können je nach Interesse angeboten werden.

Zu unseren Treffen laden wir mehrmals im Jahr zum Informations- und Erfahrungsaustausch ein.

Ziel aller Gruppenaktivitäten ist es stets die Lebenssituation organtransplantierte Patienten zu verbessern, weitgehend zu normalisieren und Prävention, um zur Sicherung des Langzeiterfolgs der Organtransplantation beizutragen.

Weiterhin führen wir Aufklärungsaktionen zur Organspende und Organtransplantation durch, auch informieren wir über das Thema bei Vorträgen in Schulen, Vereinen und Betrieben.

### ○ Kontakt

Dietmar Behrend  
0 61 42.92 69 46  
dietmar.behrend@bdo-ev.de  
www.bdo-ev.de

## Sklerodermie Selbsthilfe e.V. – Regionalgruppe Frankfurt/Rhein-Main

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.

Unsere Treffen finden jeweils am dritten Samstag im geraden Monat ab 14.30 Uhr in der Cafeteria des Auguste-Oberwinter-Hauses in der Burgfriedenstr. 7 in 60489 Frankfurt-Rödelheim statt.

### ○ Kontakt

Friederike Konzack  
0 61.90 63 60 oder mobil: 01 73.94 38 32 3  
Frankfurt-Main@sklerodermie-sh.de  
www.sklerodermie-sh.de

## Leukämiehilfe Rhein-Main – LHRM e.V.

Die LHRM e.V. (Leukämiehilfe Rhein-Main) setzt sich seit 1991 für erwachsene Patienten mit allen hämatologischen Erkrankungen (das Blut- und Lymphsystem betreffend) und ihre Angehörigen ein. Bei uns findet man Kontakt und Informationen zu allen hämatologischen Erkrankungen, auch zu Multiplen Myelomen, Myelodysplastischen Syndromen, Morbus Waldenström, etc.

Die Konfrontation mit der Diagnose Leukämie oder Lymphom bedeutet für viele Hilflosigkeit. Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, ihren Angehörigen, Partnern und Freunden, die versucht, die alltäglichen Probleme und Ängste gemeinsam zu bewältigen. Interessenten sind uns immer herzlich willkommen.

### ○ Kontakt

Geschäftsstelle LHRM, Angelika Stippler  
0 61 42.32 24 0  
buero@LHRM.de  
www.LHRM.de

## Selbsthilfegruppe für Angehörige krebserkrankter 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?

Die Selbsthilfegruppe soll eine Plattform für gegenseitige Hilfe und Austausch bilden.

Wir laden Sie herzlich zu den Treffen ein: dienstags, 14-tägig, 17.30–19.30 Uhr in den geraden Kalenderwochen (nicht in den Schulferien), Klinikum Frankfurt Höchst, Büro des FamilienInformationsZentrum Krebs

### ○ Kontakt

FamilienInformationsZentrum Krebs  
Klinikum Frankfurt Höchst  
Petra Stefanski  
0 69.31 06 32 19  
FIZ@KlinikumFrankfurt.de

## Melanom Selbsthilfe „Orchidee“

Jede Melanom-Erkrankung („schwarzer Hautkrebs“) ist wie eine Orchidee...ganz individuell und einzigartig und deshalb auch nicht pauschal zu betrachten.

Die Melanom-Selbsthilfegruppe „Orchidee“ ist eine Plattform zum Informations- und Erfahrungsaustausch für Betroffene und deren Angehörige, um Sorgen, Ängste, Nöte und auch Fragen gemeinsam auf Augenhöhe zu besprechen. Dadurch erfahren Betroffene und deren Angehörige Mut und ein Stück Sicherheit, dass sie nicht allein sind, dass es Menschen gibt, die ähnliche Ängste und Sorgen haben und dass es einen geschützten Raum gibt, wo all dies seinen Platz hat. Treffen der Melanom Selbsthilfe „Orchidee“ finden in Groß-Gerau und in Frankfurt statt.

Zusätzlich bieten wir Betroffenen von Morbus Addison (Nebenniereninsuffizienz/Hypophysitis) durch und mit Immuntherapie (MAdumI), einer relativ seltenen aber dennoch sehr bedrohlichen Nebenwirkung der Immuntherapie, die Möglichkeit, sich über die Homepage und die Facebook-Gruppe „MAdumI“ zu vernetzen.

### ○ Kontakt

Gudrun Tiebe  
01 79.66 39 07 7  
gudrun.tiebe@t-online.de  
www.melanom-selbsthilfe-orchidee.de

## Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Jugendlicher

Der offene Gesprächskreis für Eltern und Angehörige süchtiger junger Menschen bietet Verständnis für Sorgen und Verzweiflung, Infos über Sucht und Hilfemöglichkeiten und gemeinsame Suche nach Wegen zu neuem Selbstbewusstsein und Lebensmut.

Treffen: dienstags, 14-tägig, 19.00 – 22.00 Uhr im Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt

Bis zwei Tage vor Teilnahme per Telefon oder E-Mail anmelden, da coronabedingt die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

### ○ Kontakt

Brigitta Reitz  
0 69.61 58 80  
brigitta.reitz@t-online.de

## Cochlea-Implantat-Selbsthilfe- gruppe Frankfurt

Die CI-SHG-Frankfurt im CI-Verband Hessen-Rhein-Main e.V. wurde vor mehr als 30 Jahren auf Initiative von Ärzten und Patienten der HNO-Universitätsklinik Frankfurt am Main gegründet.

Wir informieren über das CI (Cochlea-Implantat) und beantworten Fragen, die sich im Hinblick auf das CI ergeben. Sehr wichtig ist der Austausch von persönlichen Erfahrungen mit Selbstbetroffenen. Es ist eine wichtige und wohltuende Erfahrung, mit den eigenen Schwierigkeiten, nicht mehr alleine zu sein. Der psycho-soziale Bereich ist dabei ein sehr wesentlicher Aspekt. Auch die Öffentlichkeitsarbeit liegt uns sehr am Herzen, um das CI so bekannt wie den Herzschrittmacher zu machen.

### ○ Kontakt

Ingrid Kratz  
0 15 20.24 24 97 8  
kratz@civhrm.de  
www.civhrm.de

## Leukämie-Phoenix – Online-Selbsthilfegruppe

Leukämie-Phoenix ist eine Online-Selbsthilfegruppe der Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e.V. für Patienten mit Langzeitfolgen nach Therapie (Schwerpunkt allogene Stammzelltransplantation).

In vielen Gesprächen wurde deutlich, dass sich Patienten „nach Behandlung“ oft mit Ihren Problemen alleine gelassen fühlen und es auch schwierig ist, sich mit anderen Patienten in der gleichen Situation auszutauschen. Die Zahl der Patienten, die nach Abschluss der Behandlung in eine Selbsthilfegruppe gehen, ist nicht groß.

Es lag deswegen nahe, eine Online-Selbsthilfegruppe, in der sich Menschen aus dem deutschsprachigen Raum zur Thematik „Leben nach der Erkrankung“ informieren und austauschen können, zu gründen.

Patienten, Angehörige und Freunde, die sich für die Zeit nach der Therapie interessieren und austauschen möchten, sind herzlich bei Leukämie-Phoenix willkommen.

### ○ Kontakt

Holger Bassarek  
info@leukaemie-phoenix.de  
www.leukaemie-phoenix.de

## Tuberöse Sklerose Deutschland e.V.

Der Tuberöse Sklerose Deutschland e.V. ist eine bundesweite Selbsthilfegruppe, die 1985 von Menschen mit dem Krankheitsbild „Tuberöse Sklerose Complex“ (TSC) und ihren Angehörigen gegründet wurde.

Ziel ist es, anderen Menschen mit dem gleichen Krankheitsbild beizustehen, sich mit ihnen auszutauschen und zu vernetzen und dafür zu arbeiten, dass die Krankheit wirksam bekämpft werden kann.

Bisher steht gegen TSC noch keine ursächliche Therapie zur Verfügung, lediglich die Symptome sind weitgehend behandelbar.

### ○ Kontakt

Geschäftsstelle Wiesbaden  
Kerstin Bender  
0 15 20.19 64 85 1 oder 06 11.46 92 70 7  
bender@tsdev.online oder info@tsdev.online  
www.tsdev.org

## Bezirksverein der Kehlkopfflosen 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.

Unsere Patientenbetreuer stehen an Kehlkopfkrebs erkrankten Patienten vor und nach der Operation beratend und helfend zur Seite. Bei unseren regelmäßigen Treffen diskutieren wir unser Los in der Gemeinschaft von Schicksalsgefährten und fördern die Geselligkeit. Wir informieren über das Schwerbehindertenrecht und unterstützen bei der Antragstellung des Schwerbehindertenausweises.

Wir treffen uns jeden zweiten Donnerstag im Monat ab 14.30 Uhr im Bürgerhaus Frankfurt-Griesheim (Saalbau), Clubraum 2, Schwarzerlenweg 57.

In der Frankfurter Uniklinik, im Bethanien Krankenhaus, im Höchster Klinikum und in der HNO-Klinik Darmstadt beraten und betreuen wir nach Absprache mit den HNO-Abteilungen die betroffenen Patienten.

### ○ Kontakt

Wolfgang Lotz  
06 19 5.64 37 1  
w.lotz@gmx.net  
www.kehlkopfloese-frankfurt.de

## ABC-Club e.V. – Internationale Drillingsinitiative

Seit dem Jahr 1983 sind wir der erste Ansprechpartner für Familien mit Drillingen und mehr in Deutschland.

Mehrlinge? Und jetzt? Ob nach langjährigem, unerfülltem Kinderwunsch oder auch ganz spontan: eine Mehrlingsschwangerschaft ist in jedem Fall eine riesige Überraschung.

Neben Freude über die Schwangerschaft treten rasch auch Ängste und Sorgen auf. Eine Mehrlingsschwangerschaft bringt immer ein erhöhtes Risiko für Mutter und Kinder. Statt sich einfach nur freuen zu können, müssen sich Mehrlingseltern oft schon früh mit dem Thema Reduktion und Fetozid auseinandersetzen. Die Unwissenheit über kommende Veränderungen und finanzielle Belastungen beschäftigen die werdenden Eltern zusätzlich.

Freunde und Familie können meist in diesem Fall nur wenig Rat beisteuern. Auch Ärzte und Hebammen sind oft überfragt, wenn es darum geht, wie es weitergehen soll, wenn die Kinder – in den allermeisten Fällen als Frühgeborene nach Kaiserschnitt – auf der Welt sind.

In diesen Situationen brauchen die Eltern sehr spezifische Informationen und Austausch mit Familien, hierfür steht der ABC-Club.

### ○ Kontakt

Andreas Euler  
0 69.86 00 54 33  
andreas.euler@abc-club-de  
www.abc-club.de

## Sex Addicts Anonymous – SAA

1. and 3. Friday, 08.00 p.m.

English speaking closed discussion meeting (only for those wishing to stop a life of acting out their sex addiction).

### ○ Kontakt

Bruce  
saa-frankfurt@arcor.de



## Hydrocephalus-Erfahrungsaustausch für Jugendliche und Erwachsene

Unter dem Begriff Hydrocephalus versteht man Störungen des Gehirnwasserkreislaufs.

Die Gruppe ermöglicht den Austausch von Jugendlichen und Erwachsenen mit Hydrocephalus. Die Gespräche finden auf gleicher Augenhöhe statt. Die Teilnehmenden sind medizinische Laien, aber Experten in eigener Sache. Jeder hat die Möglichkeit, von eigenen Erfahrungen zu berichten und Fragen zu stellen.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sowie deren Begleitung, sind jederzeit willkommen. Die vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### ○ Kontakt

Andreas Jörg  
0 69.30 85 40 20  
hc-erfahrungsaustausch-ffm@web.de  
www.hydrocephalusseite.de

## Interessengemeinschaft Epilepsie Frankfurt/M. e.V.

Suchen Sie nach einem Selbsthilfe-Kontakt?

Wir sind seit 40 Jahren als Selbsthilfegruppe – ab 1987 als eingetragener Verein – für Epilepsiebetreffene, deren Angehörige und Freunde sowie Interessierte im Rhein-Main-Gebiet in Frankfurt aktiv.

Durch den Austausch persönlicher Themen werden Lösungsansätze gesucht und auch gefunden. Da jede Epilepsie individuell und einzigartig ist, ist ein Austausch darüber eine wertvolle Hilfe. Für uns gilt: Reden ist Gold!

Wo treffen wir uns?  
Begegnungshaus Drehscheibe, Fürstenbergerstraße 27,  
60322 Frankfurt

Wann treffen wir uns?  
An den ersten drei Freitagen im Monat 19.00–21.00 Uhr (Termine von Video-Konferenzen werden gesondert mitgeteilt.) Weitere Informationen auf unserer Homepage unter Terminplan/-hinweise.

### ○ Kontakt:

Dirk Scheffler  
01 76.45 62 08 11  
ief-shg@t-online.de  
www.epilepsie-shg-frankfurt.jimdofree.com

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

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 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 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 abends. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Je nach coronabedingten Einschränkungen findet auch der Gesprächskreis Frankfurt online statt.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

### ○ Kontakt

Bärbel Wellmann  
01 76.54 86 23 63  
baerbel.wellmann@brca-netzwerk.de  
www.brca-netzwerk.de

## Stillgruppe der La Leche Liga e.V.

Kontakt zu anderen Müttern – schwanger, teil- oder vollstillend – gesucht? Offene Gruppe zum Informations- und Erfahrungsaustausch auf Deutsch und Englisch. Stillen auch nachts? Wie legt man das Baby optimal an? Gewichtsentwicklung ok? Arbeiten und Stillen. Beikost ab wann? Nutzen Sie auch das ständige Angebot der Telefon- und Mailberatung.

Monatliche Treffen in Präsenz oder online.

### ○ Kontakt

Karin Schmidt  
0 61 96.21 14 9  
karin.schmidt@lalecheliga.de  
www.lalecheliga.de

## Overeaters Anonymous – OA

OA ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen im 12 Schritte Programm von AA.

Unser Name Overeaters Anonymous [= Anonyme Überesser] mögen bei manchen die Vorstellung aufkommen lassen, dass Übergewicht eine Voraussetzung für eine Mitgliedschaft in OA wäre. Unsere Dritte Tradition stellt jedoch eindeutig klar: „Die einzige Voraussetzung für die OA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören“. Heute wissen wir, dass Fettleibigkeit nur eines von vielen Symptomen und Erscheinungsformen der zugrundeliegenden tödlichen Krankheit Esssucht ist.

Bei dem, was uns zu OA bringt, geht es nicht so sehr darum, wie viel wir wiegen, wie viel wir essen oder nicht essen, sondern darum, wie wir verzweifelt versuchen, unser Essen und unser Gewicht zu kontrollieren.

Es gibt aktuell mehrere Meetings in Frankfurt, darunter zwei Präsenz-Meetings: dienstags, 18.45 – 20.15 Uhr, Sebastian-Rinz-Str. 22 (Kirche) und donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr, Elsheimer Str. 9, Ignatiusgemeinde.

Außerdem gibt es Telefonmeetings, die Daten hierzu sowie eine Liste aller (bundesweiten) Meetings finden Sie hier: [www.overeatersanonymous.de/events](http://www.overeatersanonymous.de/events)

### ○ Kontakt

Monika und Marika  
01 57.74 42 96 59  
[frankfurt.fr@overeatersanonymous.de](mailto:frankfurt.fr@overeatersanonymous.de)  
[www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)

## Emotions Anonymous (EA) – Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit

Thema von EMOTIONS ANONYMOUS ist die Verbesserung emotionaler und seelischer Gesundheit, z.B. bei Burnout, Depression, Ängsten, Zwängen oder belastenden Ereignissen, Lebensumständen, Sinnkrisen oder Entscheidungen.

Unsere lokalen, eigenverantwortlichen Gesprächsgruppen nennen wir „Meetings“. In diesen arbeiten wir wertschätzend und unter Wahrung der Anonymität auf Basis eines 12-Schritte-Selbsthilfeprogramms an unserer persönlichen Entwicklung.

Kennzeichen der für Millionen von Menschen mit den unterschiedlichsten Problemlagen bewährten 12-Schritte-Programme ist ihr Einbeziehen spiritueller Aspekte. Dabei sind wir keiner spezifischen spirituellen oder religiösen Praxis verbunden – hier ist jeder Teilnehmende völlig frei.

Zentral ist zudem, dass bei uns jeder den Raum und die Zeit für sich und sein Anliegen findet – und zwar ohne die Gefahr, unterbrochen, kritisiert oder bewertet zu werden. Wir kommentieren nie vorher Gesagtes, teilen vielmehr unsere eigene Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Wir erfahren, wie wir in Denken, Fühlen und Handeln gesünder werden und mit noch ungelösten Problemen besser umgehen können. Und konzentrieren uns immer wieder auf ein „Nur für heute“.

### ○ Kontakt

Kontaktstelle EA Frankfurt  
0 60 31.16 04 16 9  
[mail@ea-ffm.de](mailto:mail@ea-ffm.de)  
[www.ea-selbsthilfe.net](http://www.ea-selbsthilfe.net)

## Prostatakrebs SHG am Universitäts-Klinikum Frankfurt am Main

Die Selbsthilfegruppe ...

... 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

### ○ Kontakt

Wolfgang Rüth  
0 69.74 66 75  
[info@psh-unifrankfurt.de](mailto:info@psh-unifrankfurt.de)  
[www.prostatakrebs-bps.de](http://www.prostatakrebs-bps.de)

# 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  
(allgemeine Lebensprobleme)
- Junge Selbsthilfe  
(Ängste und Depressionen)
- Einsamkeit

## Männer, deren Partnerinnen an Brustkrebs erkrankt sind

Die Diagnose „Brustkrebs“ bei der Partnerin stellt auch für uns Männer eine große Herausforderung dar. Unsicherheit, Nicht-Wissen, die Sorge um die Partnerin und die fehlende Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, sind für uns einige der Gründe, eine Selbsthilfegruppe für Männer zu gründen.

Wir (zwei betroffene Männer) möchten uns gemeinsam mit Euch/Ihnen in regelmäßigen Abständen treffen – möglicherweise in einem Gruppenraum im Frankfurter Ostend. Es sind ein bis zwei Treffen pro Monat (abends unter der Woche) geplant. Der Erfahrungsaustausch betroffener Männer untereinander kann helfen, mit dieser belastenden Situation besser umzugehen. Vielleicht finden wir neue Wege in der Verarbeitung dieser bedrohlichen Erkrankung.

## Von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen

Die Hilflosigkeit, Ängste und Verzweiflung, die mit einem traumatischen Ereignis dieser Art einhergehen, sind nur schwer auszuhalten. Die Erfahrung von sexualisierter Gewalt führt fast in der Hälfte aller Fälle zu der Entstehung einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Die eigenen Empfindungen und Symptome sind für Nicht-Betroffene, auch Freund\*innen und Familie, oft nicht zu verstehen. Das tut nicht nur weh, sondern macht auch einsam.

Die Selbsthilfegruppe soll einen geschützten Raum für einen offenen und wertschätzenden Austausch für betroffene Frauen bieten. Vielleicht hilft uns die gegenseitige Unterstützung, neue Wege in der Alltagsbewältigung zu finden.

Auch ein Austausch zu unseren Erfahrungen mit staatlichen, juristischen Institutionen, unabhängig davon, ob eine Anzeige getätigt wurde, oder nicht, und den Umgang mit den durch die sexualisierte Gewalt ausgelösten Traumata ist möglich. Die Gruppe ist kein Therapieersatz und richtet sich nicht an Betroffene von „Missbrauch in der Kindheit“, da dies eine andere Problematik ist.

## „In-Betweens“ (Lonesome 30+?)

Du bist zwischen 30 und 40 Jahren, unter Gleichaltrigen fühlst Du Dich aber häufig wie ein Alien? Schämst Du Dich manchmal, weil Dein Leben mit Karriereleiter-Kind-Haus-Hochzeit-Hund derzeit wenig zu tun hat? Hast Du bisher Deine Gruppe zwischen Yogagruppe und Sportverein (noch) nicht gefunden, bist es aber leid, alleine ins Kino zu gehen?

Dann geht es Dir wie mir. Und sicher sind da noch viele andere „versteckte Einsame“, die jenseits des Mainstreams aufrichtige Gespräche schätzen, auch die Schattenseiten des Lebens kennengelernt haben und sich irgendwie „abgehängt“ fühlen von den ehemaligen Freund\*innen. Vor anderen versteckst Du das Gefühl, Samstagabend die\*der einzige zu sein, die\*der nichts vorhat?

In dieser neuen Gruppe zählt nicht, wie Du wohnst, wieviel Du verdienst und wo Du angeblich schon stehen sollst im Leben. In dieser Gruppe sollen mit gemeinsamen Treffen, Aktivitäten und Gesprächen diejenigen einen Raum haben, die heimlich immer noch Kassetten hören und gerne die Freude am Leben durch weniger Alleinsein zurückerobern möchten.

Zögere nicht und melde Dich – wäre es nicht schön, aus dem Winterblues eine schöne gemeinsame Melodie zu machen?

# Impressum

## Herausgeber

Selbsthilfe e.V.  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

## 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

Jannis Brandenburg, Mona Brockhagen, Edith Eisenhuth, Corinna Otte,  
Katharina Schulze, Reiner Stock

## Gestaltung und Konzeption

werksfarbe.com | konzept + design

## Titelbild/Bildquellen

Titel, S. 6, S. 8: istock ©SDI Productions; S. 28: Adobe Stock ©Blackdorian

**ISSN 1860-1189, Vertrieb Druckwerkstatt Rödelheim, 32. Jahrgang,  
Ausgabe 2022, Auflage: 6.000**

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





**Keine Angst.  
Keine Klischees.  
Nur Menschen  
wie du und ich.**

**Finde deine  
Selbsthilfegruppe**

**069 559 444**

Mo + Di: 10-14 & Do: 15-19 Uhr

Infos zu Selbsthilfegruppen  
und Veranstaltungen unter

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

 **Selbsthilfe e.V.**