

## Wo finde ich mehr Informationen?

Wichtige Informationen zur Selbsthilfe und eine Liste der Selbsthilfethemen in Frankfurt finden Sie auf unserer Internetseite unter:

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

### Publikationen

- Die **Frankfurter SelbsthilfeZeitung** ist das Forum der Selbsthilfegruppen zur Vorstellung ihrer aktuellen Termine und Aktivitäten.
- Der **Leitfaden** für die Gruppenarbeit bietet Informationen zum Konzept von Gesprächselbsthilfegruppen sowie Anregungen für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe.

### Veranstaltungen

Bei diversen Anlässen bieten sich Gelegenheiten für Kontakt und Information zu den Frankfurter Selbsthilfegruppen. Die Termine finden Sie jeweils ganz aktuell unter:

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

### Frankfurter „Junge Selbsthilfegruppen“

- ADHS
- Alkoholsucht
- Ängste
- Borderline
- Chronische Erkrankungen
- Depressionen
- Handicap
- Themenübergreifende Austauschgruppen „Allgemeine Lebensprobleme“

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

**Tel: 0 69.55 94 44**

### Kontakt

**Selbsthilfe e.V.**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Sonnemannstraße 3

60314 Frankfurt am Main

Tel: 0 69.55 93 58

Fax: 0 69.55 93 80

[service@selbsthilfe-frankfurt.net](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net)

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

### Beratungstelefon für Interessierte:

Rufen Sie uns an:

**0 69.55 94 44**

Montag und Dienstag:

10.00 – 14.00 Uhr

Donnerstag:

15.00 – 19.00 Uhr

Unsere Beratung ist kostenlos.  
Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.

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

Die „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ wird unterstützt vom



#### Bildquellen:

Titelseite shiningchris (photocase.de),

Innenseite David-W- (photocase.de), MMchen (photocase.de)

# JUNGE SELBSTHILFE Frankfurt



## Für junge Menschen

von 18 bis 35 Jahren

**Selbsthilfe e.V.**

04/2022

DU HAST EIN THEMA, DAS DICH BELASTET? DU BIST NICHT ALLEIN!

## Gemeinsam neue Wege gehen.

**Du suchst Menschen, mit denen du offen und ehrlich reden kannst?** Eine Gruppe, in der es keine Rolle spielt, schöner, schneller oder erfolgreicher zu sein, in der kein Filter, keine Fassade nötig ist und du einfach du selbst sein kannst?

Es gibt Themen, über die man sich vielleicht nicht traut mit dem eigenen Umfeld zu sprechen oder über die man schweigt, um niemandem zur Last zu fallen. Sind es Ängste, Gefühle von Leere oder Einsamkeit, die dich belasten? Gibt es eine psychische oder chronisch körperliche Erkrankung bzw. ein soziales Problem, das dir das Leben schwer macht?

Um diese Herausforderungen anzugehen, dich wieder mutig und akzeptiert zu fühlen, so wie du bist, kann der Austausch mit Menschen helfen, denen es ähnlich geht. Insbesondere mit solchen, die sich in der gleichen Lebensphase befinden. Wenn du zwischen 18 und 35 Jahren bist, ist die „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ vielleicht genau das Richtige für dich.

„Es ist eine spezielle Verbindung.  
Man kann authentisch sein  
und wird verstanden.“

Alex

aus einer Selbsthilfegruppe für junge Menschen

### Du bist nicht allein!

Es gibt Menschen, denen es auch so geht wie dir. Gemeinsam ist man stärker und motivierter, den eigenen Problemen zu begegnen. Rede darüber, was dich beschäftigt – am besten mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe.

GEMEINSAM STATT EINSAM

## Junge Selbsthilfe?!

Es tut gut, sich mit Menschen auszutauschen, die unter den gleichen gesundheitlichen, sozialen oder psychischen Schwierigkeiten leiden. Manchmal fällt es dabei leichter, mit anderen zu sprechen, die sich in der gleichen Lebensphase befinden wie man selbst.

Deshalb gibt es in Frankfurt viele Selbsthilfegruppen speziell für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren, die gemeinsam ihre Situation verbessern wollen. In der Gruppe können sie voneinander lernen, ihre Probleme mit anderen Augen zu sehen.

### Sich und anderen helfen!

Das Beispiel anderer kann „Wunder“ wirken. Viele Betroffene finden in ihrer Selbsthilfegruppe oft den einzigen Ort, an dem sie frei über all das sprechen können, was sie bedrückt.

### In einer Selbsthilfegruppe treffen sich:

- **Gleichgesinnte**, die Gefühle oder (gesundheitliche) Probleme verstehen, weil sie Ähnliches erleben
- **Menschen**, die zuhören und mitfühlen – hier kann man sich das Leid von der Seele reden
- **Weggefährt\*innen**, die Informationen miteinander austauschen oder helfen, Situationen von einer ganz anderen Seite aus zu betrachten
- **Ratgeber\*innen**, die ihre eigenen, unmittelbaren Erfahrungen über Hilfsangebote, Medikamente, Therapieformen oder Ärzt\*innen teilen



PROFESSIONELLE HILFE

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

### Wir unterstützen Sie!

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe in Frankfurt. Wir bieten Beratung, Unterstützung und Information für betroffene Menschen, Angehörige, Selbsthilfegruppen, Fachleute und Medien.



### Unser Angebot

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt:

- **informiert** Sie über Möglichkeiten der Selbsthilfe
- bietet **Beratung** zu Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Selbsthilfegruppen
- **unterstützt** bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- **berät Selbsthilfegruppen** bei organisatorischen Fragen, Öffentlichkeitsarbeit und Konflikten
- **organisiert** Veranstaltungen und Fortbildungen
  - **informiert** über professionelle Angebote
  - **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich