

Frankfurt und Umgebung

Themen der Selbsthilfegruppen:

- Abhängigkeits-erkrankungen
- Angehörige
- Angststörungen
- Atemwegserkrankungen
- AD(H)S
- Autismus
- Behinderungen und Fehlbildungen
- Besondere Lebenslagen
- Bipolare Störungen
- Bluterkrankungen
- Chronische Erkrankungen
- Darmerkrankungen
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Essstörungen
- Familiäre- und Beziehungsprobleme
- Gelenk- und Muskel-erkrankungen
- Gewalt-/Missbrauchs-erfahrungen
- Hauterkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- HIV/AIDS
- Hörbehinderungen
- Immundefekte
- Junge Selbsthilfe
- Krebs- und Tumor-erkrankungen
- Leber- und Nieren-erkrankungen
- Multiple Sklerose
- Neurologische Erkrankungen
- Parkinson
- Pflegende Angehörige
- Psychische Erkrankungen
- Rheuma
- Schmerzen
- Sehbehinderungen
- Seltene Erkrankungen
- Sexuelle Identität/Orientierung
- Sprachstörungen
- Stoffwechsel-erkrankungen
- Transplantation
- und noch viele mehr

Einen detaillierten Überblick und Flyer zu einzelnen Themenbereichen finden Sie unter:

www.selbsthilfe-frankfurt.net

Kontakt

 **Selbsthilfe e.V.**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Sonnemannstraße 3

60314 Frankfurt am Main

Tel: 069 55 93 58

Fax: 069 55 93 80

service@selbsthilfe-frankfurt.net

www.selbsthilfe-frankfurt.net

Beratungstelefon für Interessierte:

Rufen Sie uns an:

069 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 und Jugend- und Sozialamt Frankfurt sowie der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.

Bildquellen:

Innenseite Seleneos (photocase.de)

Innenseite MMchen (photocase.de)

Innenseite Funkenschlag (photocase.de)

WER? WIE? WAS? WO?

Selbsthilfegruppen

**Selbsthilfe
hilft.**

Gemeinsam.
Aktiv. Vielfältig.

 **Selbsthilfe e.V.**

GEMEINSAM STATT EINSAM

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Hier kommen Menschen mit ganz unterschiedlichen Biografien zusammen, aber sie leiden alle unter der gleichen gesundheitlichen, sozialen oder psychischen Herausforderung. Gemeinsam wollen sie ihre Situation verbessern. In der Gruppe können sie voneinander lernen, ihre Probleme mit anderen Augen zu sehen. Sie können etwas bewegen und so zu ihrer eigenen Gesundheit und ihrem Wohlbefinden beitragen.

Selbsthilfegruppe – ist das was für mich?

Sie fühlen sich in Ihrer aktuellen Lebenssituation gesundheitlich, seelisch oder sozial besonders belastet? Es würde Ihnen helfen, mit Menschen in Kontakt zu kommen, denen es ähnlich geht?

In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie auf:

- **Gleichbetroffene**, die Sie und Ihre Gefühle oder (gesundheitlichen) Probleme verstehen, weil sie Ähnliches erleben
- **Menschen**, die zuhören und mitfühlen – hier können Sie über Ihre Sorgen reden
- **Weggefährt*innen**, die Informationen mit Ihnen austauschen oder helfen, Situationen von einer ganz anderen Seite aus zu betrachten
- **Ratgeber*innen**, die ihre eigenen, unmittelbaren Erfahrungen mit Hilfsangeboten, Medikamenten, Therapieformen oder Mediziner*innen mit Ihnen teilen

PROFESSIONELLE HILFE

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Wir unterstützen Sie!

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



Unser Angebot

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt:

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



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 bewegt.



Wo finde ich mehr Informationen?

Wichtige Informationen zur Selbsthilfe und eine detaillierte Liste der Selbsthilfethemen in Frankfurt finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.selbsthilfe-frankfurt.net

Publikationen

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

Veranstaltungen

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

www.selbsthilfe-frankfurt.net/news