Ausgabe 2023

Frankfurter **Selbsthilfe** Zeitung

Trialog:

Ein „bunter Garten“ der Erfahrungen

selbsthilfe-frankfurt.net

Selbsthilfe e.V.

Selbsthilfegruppen von A bis Z

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

B
Bauchspeicheldrüsen-erkrankungen
Bechterew, Morbus
Behinderung
Beziehungsprobleme
Bipolare Störungen
Bluterkrankungen
Bluthochdruck
Borderline-Syndrom
Borreliose
Burnout

C
Co-Abhängigkeit
Cochlea-Implantat
Corona, Post-Covid-Syndrom

D
Darmerkrankungen
Demenz
Depressionen
Diabetes
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
HSP
Hydrocephalus
Hyperaktivität

I
Ichthyose
Immundefekte

J
Junge Selbsthilfe

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

L
Legasthenie
Leukämie
Lichen Sclerosus
Lippen-Gaumen-Fehlbildungen
Lungenerkrankungen
Lupus erythematodes

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

N
Neurofibromatose
Neurologische Erkrankungen
Nierenerkrankungen

O
Osteogenesis imperfecta
Osteoporose

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

R
Retinitis Pigmentosa
Rett-Syndrom
Rheuma

S
Schädel/Hirn-Patient*innen
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
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: Dezember 2022

Liebe Leser*innen,

kennen Sie das auch, dass Sie etwas schon lange interessiert, Sie aber nicht die Zeit finden, es sich selbst anzuschauen? So ging es uns mit dem Thema „Trialog“.

Aus dem Besuch mehrerer trialogischer Veranstaltungen und dem intensiven Austausch mit der Autorin des Artikels „Trialog: Ein bunter Garten der Erfahrungen“ hat sich ein tieferes Verständnis für den besonderen Wert dieses Austausch-Formats entwickelt.

Der Text nimmt Sie mit in die Entstehungsgeschichte der Trialoge, gewährt Einsichten und verdeutlicht, welches Veränderungspotential hierin liegt.

Dass Kommunikation zwischen den unterschiedlichen Beteiligten an einem Prozess hilfreich und zielführend ist, ist eigentlich keine neue Erkenntnis … Und doch ist es leider im Feld der gesundheitlichen Versorgung nicht selbstverständlich, dass Betroffene, Angehörige und beruflich Tätige gleichberechtigt am Tisch sitzen, sich austauschen und gemeinsam Entscheidungen treffen. Könnten Trialoge, die aktuell fast ausschließlich zu Themen der seelischen Gesundheit stattfinden, nicht z.B. auch bei schwerer (chronischer) Erkrankung allen Beteiligten neue Sichtweisen eröffnen und somit die Versorgung verbessern? Es bleibt spannend.

In der neuen Kategorie „Blick über den Tellerrand“ stellen sich Organisationen, Initiativen und Projekte vor, die für unsere Leser*innen von Interesse sein können, aber eben nicht „Selbsthilfe“ sein müssen. Diesmal ein EU-Projekt des Frankfurter Gesundheitsamtes, das mit Kulturangeboten Einsamkeit entgegenwirken will.

Nicht fehlen dürfen natürlich das Herzstück „Einblicke“, in der sich Selbsthilfegruppen vorstellen, Gründungsinitiativen, die Mitstreiter*innen suchen sowie unsere Veranstaltungshinweise.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzlichst für das Team des Selbsthilfe e.V.

Maren Kochbeck

Inhalt

4 **Trialog: Ein „bunter Garten“ der Erfahrungen**
Der Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und professionellen Helfer*innen hat großes Potential.

9 **Blick über den Tellerrand**
Kultur auf Rezept – Gesundheitsamt verschreibt Kunst gegen Einsamkeit.

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

12 **Einblicke**
Selbsthilfegruppen stellen sich vor.

24 **Gruppen in Gründung**
Mitstreiter*innen gesucht.

25 **Veranstaltungen**
Neues lernen und erleben.

27 **Impressum**

Trialog:

Ein „bunter Garten“ der Erfahrungen

Der trialogische Austausch zwischen psychisch Erkrankten, Angehörigen und professionellen Helfer*innen hat das Potential, die Psychiatrie grundlegend zu verändern.

von Natalie Kiehl

freie Autorin und Mitorganisatorin des Frankfurter Borderline-Trialogs

Es ist Dienstagabend, kurz vor 18 Uhr, und der Videokonferenz-Raum des Frankfurter Borderline-Trialogs füllt sich langsam. Rund 35 Menschen sind gekommen. Viele sitzen allein vor ihrem Computer, manche auch zu mehreren. Bei anderen ist die Kamera aus, ihre Kachel auf dem Bildschirm bleibt schwarz. Was aussieht wie eine normale Selbsthilfegruppe, ist tatsächlich eine Art der Veranstaltung, die die Psychiatrie in den letzten Jahrzehnten nachhaltig verändert hat: Ein Trialog.

Es war im Jahr 1989, als die ehemalige Psychiatriepatientin Dorothea Buck den Psychiater und Professor Thomas Bock nach einer Veranstaltung ansprach, ob sie einmal einer Gruppe Psychologiestudierender erzählen dürfe, wie sich ihre Psychosen angefühlt hatten. Bock stimmte zu und so fand kurz danach das erste deutsche „Psychoseseminar“ statt.

Den Austausch zwischen Patient*innen und Behandler*innen fanden beide Seiten so fruchtbar, dass daraus eine regelmäßige Veranstaltung wurde, bei der auch Angehörige teilnehmen konnten.

Gemeinsam am Tisch

Auch wenn der Begriff den Eindruck einer Lehrveranstaltung vermittelt, ist ein Psychoseseminar doch etwas völlig anderes. Dorothea Buck verglich es mit einem „bunten Garten“, in dem vielfältige Erfahrungen nebeneinander existieren und sich gegenseitig befruchten dürfen. Hier tauschen sich Betroffene, Angehörige und professionell Helfende wie Ärzt*innen und Therapeut*innen darüber aus, wie sie eine Psychose erleben und wie sie mit dieser Erkrankung umgehen. Statt eines Dialogs zwischen zwei Parteien findet hier ein sogenannter „Trialog“ statt, bei dem drei verschiedene Gruppen miteinander sprechen.

Heute gibt es über 100 Psychoseseminare im deutschsprachigen Raum. Die Idee des trialogischen Austauschs hat sich in den letzten Jahren auch auf andere psychische Erkrankungen ausgeweitet.

Dorothea Buck

Das erste Psychoseseminar fand 1989 in Hamburg statt, initiiert von Dorothea Buck und dem Psychiater Prof. Dr. Thomas Bock. Buck war 1936 zum ersten Mal wegen eines psychotischen Schubs in der Psychiatrie. Dort wurde sie zwangssterilisiert und erlebte später mit, wie Mitpatient*innen in der Psychiatrie ermordet wurden („Euthanasie“).

Ihre insgesamt fünf Psychiatrieaufenthalte erlebte sie als Entmündigung und „große Sprachlosigkeit“. Im späteren Leben war sie Bildhauerin und Autorin, setzte sich für eine humanere Psychiatrie ein. 1992 gründete sie den Bundesverband der Psychiatrie-Erfahrenen mit.

So gibt es mittlerweile auch Trialoge zur Borderline-Störung, Depressionen und Bipolarer Störung. Sie treffen sich regelmäßig oder in zeitlich begrenzten Veranstaltungsblöcken. Das Thema kann vorab festgelegt werden oder sich spontan entwickeln. Fachliche Inputs sind möglich, müssen aber nicht sein. Moderator*innen achten auf die Gesprächsreihenfolge und den konstruktiven Austausch.

Im virtuellen Raum hat sich mittlerweile ein lebhaftes Gespräch entwickelt. Eine Frau mittleren Alters berichtet, dass sie sich Sorgen um ihre 20-jährige Tochter mache, die gerade zum zweiten Mal eine Ausbildung abgebrochen habe. Sie möchte ihrer Tochter gerne helfen, aber die blocke immer ab. Überhaupt sei der Kontakt unregelmäßig, es gebe häufig Streit wegen Kleinigkeiten, nach denen die Tochter sich dann wochenlang gar nicht mehr melde. „Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll", sagt die Frau. „Könnt ihr mir einen Rat geben?" Sofort melden sich drei Betroffene und eine andere Angehörige, um von ihren Erfahrungen zu berichten.

Neues Verständnis von psychischen Erkrankungen

Diese Art von gegenseitiger Beratung ist typisch für einen Trialog. Wichtig dabei ist, dass es ein Austausch auf Augenhöhe ist, bei dem verschiedene Meinungen und Wahrnehmungen gleichberechtigt nebeneinanderstehen – oder sich vielleicht sogar widersprechen dürfen. Wie hilfreich das sein kann, beschreibt Frau Dr. med. Christiane Schlang, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Leiterin der Abteilung Psychiatrie/Psychiatriekoordinatorin im Gesundheitsamt Frankfurt: „Im Trialog lernen wir voneinander. Wenn zum Beispiel eine Betroffene selbst von ihrem Genesungsweg berichtet, hat das einen anderen Effekt, als wenn ein*e Therapeut*in darüber spricht. Es macht anderen Betroffenen und auch Angehörigen Mut und Hoffnung, dass Genesung möglich ist."

Psychiatrie hat lange so funktioniert, dass „Fachleute" Diagnosen stellen und über die Behandlung entscheiden, im Zweifelsfall auch gegen den Willen der Betroffenen. An vielen Stellen ist es noch heute so: Es gibt eine klare Hierarchie, an deren Spitze Ärzt*innen und Therapeut*innen stehen, die große Macht über Patient*innen ausüben können. Am unteren Ende stehen die Angehörigen, die häufig nicht gehört und einbezogen werden, obwohl sie die größte Nähe zu den Betroffenen haben. Im Trialog werden diese Rollen ein Stück weit aufgehoben. Jede*r spricht nur von der eigenen Erfahrung, sodass ein bewertungsfreier Raum entsteht. Es geht vor allem um das Verstehen der anderen (und damit immer auch von sich selbst), ohne dass eine konkrete Veränderung verlangt wird. Betroffene und Angehörige bekommen dadurch mehr Aufmerksamkeit und Deutungsmacht über ihre eigene Geschichte, jenseits von Pathologisierung und Symptomen.

Dazu beigetragen hat auch der Trialog, der die gängigen Umgangsweisen und Behandlungsmethoden in der Psychiatrie hinterfragt. Durch den Austausch auf Augenhöhe bekommen die Betroffenen mehr Aufmerksamkeit und Macht. Es entsteht ein Raum, in dem Kritik an Verhalten und Therapiemethoden der professionellen Helfer*innen möglich ist, ohne dass dies negative Konsequenzen hat, wie es im Klinikalltag durchaus auch heute noch vorkommt. Gleichzeitig generiert ein Trialog aber auch mehr Verständnis bei den Profis, findet Dr. med. Christiane Schlang vom Frankfurter Gesundheitsamt: „Profis erhalten durch Trialoge Einblick in die Perspektive von Betroffenen und Angehörigen. Sie können sich somit mehr in deren Sichtweise einfühlen und erhalten direkte Rückmeldungen."

Rat und Vorbild

Von dem Prinzip des „Lernen an Stellvertreter*innen" profitieren alle teilnehmenden Gruppen des Trialogs. Angehörige können hier Antworten auf Fragen bekommen, die ihre eigenen Betroffenen (noch) nicht beantworten können. Die Gefahr, sich in Vorwürfe oder immer gleiche Konflikte zu verheddern, ist zudem bei fremden Betroffenen kleiner als mit dem*der betroffenen Partner*in, Kind oder Geschwister zu Hause. Durch die im Trialog geleistete „Übersetzungsarbeit" von vorher unverständlichem Verhalten entsteht wieder Bereitschaft und Mut zur Meisterung des gemeinsamen, oft anstrengenden Alltags.

Ähnlich geht es auch den Betroffenen, die im Trialog lernen können, wie ihr Verhalten auf Angehörige oder professionelle Helfer*innen wirkt. Durch die indirekte Spiegelung (es sind oft nicht die eigenen Angehörigen oder Profis) ist es leichter, auch kritische Rückmeldungen anzunehmen und das eigene Verhalten zu hinterfragen.

Und auch den Profis hilft der Blick „hinter die Kulissen" – dem Erleben von Betroffenen, Angehörigen und vielleicht sogar anderen Profis. Sie können so eine tiefere Ebene des Verstehens erreichen und die eigene Rolle als Helfer*in neu betrachten. Diese Art der Reflexion und des wertfreien Austausches ist im von Kostendruck und Personalmangel geprägten Arbeitsalltag selten möglich. In der Psychiatrie Tätige können im Trialog ihre Rolle hinterfragen, ohne sich persönlich angegriffen zu fühlen.

Im Trialog berichtet gerade eine Betroffene, wie sie es geschafft hat, aufzuhören, sich selbst zu verletzen. Therapie habe geholfen, sagt sie, aber vor allem die Erzählungen von anderen Betroffenen im Trialog. In ihnen habe sie sich wiedergefunden und zum ersten Mal wirklich verstanden gefühlt. „Genesung ist möglich", sagt sie. „Es gibt viele Wege, wie ihr gut mit der Diagnose leben könnt. Wenn ich es geschafft habe, könnt ihr es auch." Die anderen Teilnehmer*innen hören gebannt zu. Einige haben Tränen in den Augen.

Gemeinsam mehr verstehen
Gerade diese Vermittlung von Erfahrungswissen, Hoffnung und Mut im Umgang mit einer psychischen Erkrankung macht den Trialog für alle Beteiligten so wertvoll. Bei körperlichen Erkrankungen ist es viel leichter, Empfehlungen für Ärzt*innen oder Behandlungen zu bekommen oder Tipps für den Umgang mit der Erkrankung. Die Angst vor Vorurteilen und Stigmatisierung verhindert in vielen Fällen, dass Betroffene in ihrem Umfeld von ihrer Erkrankung erzählen und so Unterstützung erhalten.

Umso wertvoller ist das gemeinsame Gespräch im Trialog, bei dem Erfahrungswissen zusammengetragen wird, das in dieser Form nirgendwo sonst zu finden ist. Am Ende bleibt so bei den Teilnehmenden das Gefühl, gemeinsam etwas geschaffen zu haben oder an einem gemeinsamen Verstehensprozess beteiligt gewesen zu sein. Allein dieses Gemeinschaftsgefühl kann sehr heilsam sein, da psychische Erkrankungen oft von großer Einsamkeit und dem Verstecken von allen Schwierigkeiten geprägt sind.

Auch Johannes, Teilnehmer in zwei Selbsthilfegruppen und einem Trialog, erlebt es so: „Ähnlich wie in einer Selbsthilfegruppe ist die Hauptmotivation, die Vernetzung mit Gleichgesinnten und das Erhalten neuer Impulse zur Bewältigung des Alltags. Beim Trialog sind zudem noch Angehörige und professionelle Helfer dabei, wodurch man noch andere Perspektiven einbeziehen kann. Dazu kommt, dass die Profis einen fachlichen Input geben können, der zwar kein Therapieersatz sein kann, aber trotzdem unterstützend wirkt. Die im Trialog gewonnenen Eindrücke kann ich gut als Anregung für Teilnehmende in den Selbsthilfegruppen verwenden."

Im digitalen Treffen erzählt gerade ein Krankenpfleger, dass ihn die Selbstverletzungen der Patient*innen früher sehr belastet hätten. Er habe nicht verstanden, wie viel Not hinter diesem Verhalten steckt und dass es den Betroffenen tatsächlich Entlastung bringt. Mehrfach habe er darüber nachgedacht, die Station zu wechseln, weil er sich mit seinen Sorgen um die Patient*innen von der Stationsleitung sehr alleingelassen gefühlt habe. Erst der Trialog habe ihm geholfen, besser mit der Situation umzugehen. Eine Betroffene meldet sich und sagt sichtlich bewegt: „Ich habe bis eben noch nie darüber nachgedacht, dass Profis auch Gefühle haben. Leute in Kliniken waren für mich bisher eigentlich immer Feinde, die über mich bestimmen und mich kleinmachen durften. Vielen Dank für deine Offenheit!"

Trialog ist nicht Therapie, aber therapeutisch
Damit ein Trialog gelingt, braucht es einige Grundregeln, die eingehalten werden. So gilt hier, dass Wahrheit immer subjektiv ist. Das Erleben der Teilnehmenden wird nicht infrage gestellt, Verhalten nicht bewertet. Der Austausch findet immer auf Augenhöhe statt und sollte respektvoll und wertschätzend sein. Anonym bleiben ist dabei immer möglich. Es ist auch völlig in Ordnung, einfach nur zuzuhören.

Außerdem wichtig: Eigenverantwortung! Jede*r Teilnehmende des Trialogs ist für sich selbst verantwortlich – anders als in einer Therapiegruppe, wo Therapeut*innen klar in einer Leitungsposition sind. Vielmehr ermutigt der Trialog die Anwesenden, für sich selbst herauszufinden, was bei der Genesung hilft. Das kann sehr individuell sein und über konventionelle Therapien hinausgehen. Das Wahrnehmen von Ressourcen für den Genesungsweg und ihr schrittweises Einbauen in den Alltag sind wichtige Schritte auf dem Weg zu einem guten Umgang mit der Erkrankung.

Dennoch sind manche Teilnehmenden enttäuscht vom Trialog, denn es gibt dort keine individuelle Beratung und selten konkrete Handlungsanweisungen (oder sich widersprechende). Der Fokus auf einzelne Personen wie in der Therapie fehlt, stattdessen tragen alle gemeinsam viele Facetten zu einem Thema zusammen, die unvollständig, widersprüchlich oder extrem individuell sein können.

Eine Idee zieht Kreise
Und doch: Seit dem ersten Psychoseseminar 1989 hat sich immer wieder gezeigt, dass die positiven Aspekte des trialogischen Austauschs überwiegen. Seit damals ist die Anerkennung der Expertise von Betroffenen für sich selbst in der Fachwelt deutlich gestiegen. Mittlerweile haben sich eine Reihe von Projekten entwickelt, die auf dem trialogischen Grundgedanken und der Einbeziehung von Erfahrenenwissen beruhen (z.B. Genesungsbegleitung/EX IN, Open Dialog, trialogisch besetzte Experten- und Planungsgremien in Politik und Psychiatrie).

So findet auch Rose Maria Konang, aktiv bei der Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen von Menschen mit psychischer Erkrankung Frankfurt und dem Landesverband Hessen: „Auf Trialog in der Behandlung darf nicht verzichtet werden, wenn ein Mitglied in der Familie, im sozialen Netz in einer psychischen Krise ist und dort Hilfe sucht. Sonst gehen für den Genesungsprozess entscheidende Ressourcen verloren und die Gefahr ist groß, dass alle Beteiligten in einem Abhängigkeits-/Ablösungskonflikt hängen bleiben."

Natürlich ist der trialogische Austausch nicht die Lösung für alle Probleme, die das psychiatrische Versorgungssystem plagen. Zeit- und Personalmangel lassen sich damit nicht beheben, genauso wenig wie das strukturelle Machtgefälle zwischen Behandelten und Behandler*innen. Doch das gemeinsame Erforschen der Phänomene, die als „psychische Störungen" bezeichnet werden, trägt zumindest an vielen kleinen Stellen dazu bei, dass das System sich langsam verändert.

Die Teilnehmenden des digitalen Borderline-Trialogs verabschieden sich gerade voneinander. Viele wirken gelöster als zu Beginn des Treffens, lächeln und winken einander zu. Eine Angehörige zeigt ihre Notizen: drei Seiten, dicht beschrieben. Sie will die Tipps aus dem Trialog in den nächsten Wochen im Gespräch mit ihrem betroffenen Partner einsetzen.

Dorothea Buck, die das erste Psychoseseminar gründete, würde sich freuen, dass ihre Idee so viele hilfreiche Kreise zieht. Die Psychiatrie, in die sie 1936 mit 19 Jahren zum ersten Mal eingewiesen wurde, war eine völlig andere als die heutige, was auch ihrem unermüdlichen Engagement zu verdanken ist. Sie starb 2019 mit 102 Jahren.

Ihre Worte erinnern uns daran, dass es immer noch viel zu tun gibt, bis psychisch Erkrankte, Angehörige und psychiatrisches System wirklich auf Augenhöhe sind: „Die Psychiatrie muss auf den Erfahrungen der Betroffenen beruhen; sonst ist sie keine „empirische" Wissenschaft."

Borderline-Trialog Frankfurt

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung ist für viele Menschen ein Buch mit sieben Siegeln. Betroffene haben häufig extreme Gefühlsschwankungen, chaotische Beziehungen und nutzen selbstschädigende Verhaltensweisen, um ihr Leben zu meistern. Gleichzeitig können sie leistungsstark, kreativ und beruflich erfolgreich sein – trotz großem emotionalem Leid.

Mit Vorwissen können viele Verhaltensweisen von Betroffenen nachvollziehbar werden. Sie erscheinen dann weniger dramatisch, unangemessen oder destruktiv. So kann der Teufelskreis, dass sich Betroffene durch negatives Feedback von Außenstehenden/ihren Mitmenschen häufig unverstanden und abgelehnt fühlen, durchbrochen werden.

Hier setzt der Trialog an. In einer gleichberechtigten Gesprächsrunde können Betroffene, Angehörige und Fachleute über ihre Erfahrungen sprechen, Wissen austauschen und Ideen zur Selbsthilfe entwickeln. Dabei gilt die Grundhaltung, dass Wahrheit immer subjektiv ist und niemand für die eigene Meinung bewertet oder verurteilt wird. So haben alle die Möglichkeit, die Position der anderen und sich selbst besser zu verstehen.

Der Borderline-Trialog findet am zweiten Dienstag im Monat von 18.00 – 19.30 Uhr online über Zoom statt. Interessierte Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer*innen sind herzlich eingeladen!

Kontakt
Natalie Kiehl und Maxie Kneist
post@borderlinerheinmain.de
www.borderlinerheinmain.de

Trialog Depression

Noch immer gibt es hinsichtlich der behandelbaren Erkrankung Depression viele Vorurteile und Unwissenheit. Wissen über die Erkrankung kann helfen, die Depression und davon betroffene Menschen zu verstehen und das Leid besser nachvollziehen zu können.

Genau das möchten wir – das Frankfurter Bündnis gegen Depression e.V. – mit dem Trialog Depression erreichen. Hier soll es die Möglichkeit geben, dass sich Betroffene, Angehörige und professionell Tätige auf Augenhöhe über ihre Erfahrungen austauschen und voneinander lernen können. Jeder Termin ist einem speziellen Thema gewidmet, das einen Rahmen für den jeweiligen Abend geben soll.

Über unseren E-Mail-Verteiler informieren wir immer rechtzeitig über den nächsten Termin mit dem aktuellen Thema und weiteren Informationen.

Sollten Sie Interesse an der Aufnahme in unseren Verteiler, an der Teilnahme am Trialog oder Fragen zu diesem bzw. generell zum Bündnis haben, schreiben Sie gerne eine E-Mail an untenstehende Adresse. Wir freuen uns auf Sie!

Termin: jeden ersten Mittwoch im Monat, 19.00 – 20.30 Uhr im Universitätsklinikum Frankfurt (bzw. je nach Coronalage online)

Kontakt
Marie Beil
Marie.Beil@kgu.de
www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/frankfurt-am-main

Offener Trialog Psychose

Eine Psychose ist eine schwere psychische Störung. Betroffene Menschen verlieren dabei zuweilen den Bezug zur Realität und haben es schwer, ihren Lebensalltag zu bewältigen. Für ihre Mitmenschen und Angehörigen ist es manchmal schwierig, die für sie zum Teil befremdlichen Handlungen, Vorstellungen und Gefühle von betroffenen Menschen zu verstehen, da sie nicht mehr den allgemeinen Vorstellungen von dem, was man unter „normal" versteht, entsprechen.

Jeder Mensch hat eine eigene Wahrnehmung. Der Austausch darüber kann helfen, unterschiedliche Vorstellungen kennenzulernen und zu verstehen. Deshalb möchten wir uns in einem gleichberechtigten offenen Gespräch begegnen.

Der Trialog Psychose steht jedem offen, der von Psychose direkt oder aus der Distanz betroffen ist, beispielsweise Patient*innen, deren Angehörige, Freund*innen und Fachpersonal. Beim Trialog treffen sich drei Parteien – Betroffene, Angehörige und Fachleute der Medizin und der Psychosozialen Dienste. Sie können sich austauschen, informieren, Fragen stellen und Rat holen.

Der Offene Trialog wird initiiert vom Frankfurter Verein und der Vitos Klinik Bamberger Hof.

Treffen: dienstags, 4-mal im Jahr, 18.30 – 20.00 Uhr im Café Zeitraum, Homburger Straße. 36, 60486 Frankfurt

Kontakt
Lisa Haupt
0 69.78 80 00 19
lisa.haupt@frankfurter-verein.de

Weitere Trialoge in und um Frankfurt

Frankfurter Psychose-Seminar

www.trialog-psychoseseminar.de/seminare

Trialog Suizidalität

Das Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS), das vom Gesundheitsamt Frankfurt koordiniert wird, plant, Trialoge zu Suizidalität zu etablieren.
Kontakt: suizidpraevention@stadt-frankfurt.de

(Borderline-)Trialoge im Rhein-Main-Gebiet

www.borderlinerheinmain.de

Trialogische Kultur in Frankfurt fördern

Die Partizipative Trialogische Arbeitsgemeinschaft Frankfurt (PTAG), eine Initiative der Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen von Menschen mit psychischer Erkrankung und der Ex-In Akademie Frankfurt, richtet Veranstaltungen zu trialogischen Themen aus.
Kontakt: ptag@gmx.net

Weiter lesen und schauen

Um tiefer in das Thema „Trialog" einzusteigen, eignen sich u.a. folgende Bücher, Websites und Filme.

Bücher

Angehörigenarbeit und Trialog: auf dem Weg zu einer trialogischen Psychiatrie, W. Binder/W. Bender (Hrsg.), Paranus-Verlag 2004.

Trialog praktisch. Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Professionelle gemeinsam auf dem Weg zur demokratischen Psychiatrie, J. Bombosch/H. Hansen/J. Blume (Hrsg.), Claus Richter Verlag 2008.

Borderline im Trialog. Miteinander reden – voneinander lernen, M. Armbrust/A. Link, Junfermann, 2015.

Digitale Informationen

www.trialog-psychoseseminar.de
Informationen, Arbeitsmaterialien und Hintergrundwissen zu Idee der Psychoseseminare, Vernetzung der Trialogbewegung.

www.borderlinetrialog.de
Informationen zur Borderline-Störung, Liste der Borderline-Trialog-Standorte, aktuelle Veranstaltungshinweise.

Filme

Raum 4070 (Dokumentarfilm)/Psychosen verstehen (Lehrfilm), J.Kalms/T.Striegnitz (Reg.), Psychiatrie-Verlag 2006.

20 Jahre Trialog – Das Hamburger Psychoseseminar und seine Folgen, A. Pohlmeier (Reg.), Paranus Verlag, Neumünster 2009.

Blick über den Tellerrand

Kultur auf Rezept

Gesundheitsamt verschreibt Kunst gegen Einsamkeit.

Durch die Pandemiezeit gab es einen großen Mangel an Möglichkeiten zum sozialen Austausch und zur Teilnahme an kulturellen Aktivitäten. Überall waren Menschen an ihr Zuhause gebunden und mussten sich hauptsächlich auf digitale Mittel oder das Telefon verlassen, um soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Dies führte zu einer Zunahme von Isolation und Einsamkeit bei vielen, insbesondere aber bei älteren Menschen und Menschen mit psychischen Belastungen.

Aus diesem Grund hat das Frankfurter Gesundheitsamt, unter anderem auch in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt als assoziiertem Partner, das Projekt „Kultur auf Rezept" ins Leben gerufen. Finanziell unterstützt durch das Erasmus+ Förderprogramm der Europäischen Union soll dabei in Portugal, Rumänien, Irland, Belgien, den Niederlanden und in Deutschland untersucht werden, inwieweit durch neu entwickelte Kunst- und Kulturprogramme Einsamkeit und sozialer Isolation vorgebeugt und entgegengewirkt werden kann.

Auf europäischer Ebene fühlen sich nach Umfragen ein Viertel der Menschen die Hälfte der Zeit einsam, und während der Pandemiezeit hat sich dieses Gefühl verstärkt – auch in Deutschland. Hier setzt das EU-Projekt des Frankfurter Gesundheitsamtes an. Durch die Teilnahme am sozialen und gerade auch kulturellen Leben der Gesellschaft kann Einsamkeit in der Bevölkerung reduziert werden, die seelische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden der Menschen gestärkt und verbessert werden.

Das Gesundheitsamt Frankfurt lädt alle Bürger*innen ein, sich ein kostenfreies „Kultur Rezept" verschreiben zu lassen, um in einem geschützten und professionell geleiteten Rahmen wieder an kulturellen Aktivitäten teilzunehmen.

Interessierte können sich beim Gesundheitsamt melden, um zu beraten, welches „Kultur Rezept" das Passende für sie ist und wo dieses dann kostenfrei eingelöst werden kann. Möglich sind zum Beispiel Kunst- oder Theaterkurse, die Teilnahme an „Shared Reading" Literatur-Nachmittagen, oder auch ein Blick in die Manege bei dem neu gegründeten Frankfurter Generationenzirkus.

Kontakt
Beratung, Anmeldung und weitere Informationen
Matthias Roos
0 69.21 23 45 02
matthias.roos@stadt-frankfurt.de
www.de.culture-on-prescription.eu

CULTURE ON PRESCRIPTION

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 Frankfurt sowie unsere zahlreichen Projekte und Veranstaltungen werden durch die finanzielle Unterstützung des Hessischen Sozialministeriums, des Gesundheitsamts Frankfurt, des Jugend- und Sozialamts Frankfurt 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 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:
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.

Unterstützung für SELBSTHILFEGRUPPEN.

Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie z.B. 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

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. 23) sind ausschließlich die jeweiligen Gruppen verantwortlich – der Selbsthilfe e.V. trägt hierfür keine Verantwortung.

13 PKD Familiäre Zystennieren e.V. – Regionalgruppe Frankfurt

13 Cochlear-Implantat-Selbsthilfegruppe Frankfurt

13 Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Jugendlicher

13 Al-Anon – Selbsthilfeorganisation für Angehörige von Alkoholkranken

14 Guttempler-Gemeinschaft „Tradition“

14 Sex Addicts Anonymous – SAA

14 Bezirksverein der Kehlkopflosen Frankfurt e.V.

14 Frankfurter Selbsthilfegruppe Depressionen

15 Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main

15 Infogruppe Frankfurt/Abstinenz- und Suchthilfe

15 AA Young People Group/Junge-Leute-Gruppe

15 Selbsthilfegruppen zu Misshandlung und sexuellem Missbrauch in der Kindheit

16 Fatigatio e.V. – Regionalgruppe Frankfurt ME/CFS

16 Kreuzbund Gruppe III

16 SelbstHilfeGruppe Frankfurt für Menschen mit Rheuma

17 Bundesverband der Organtransplantierten e.V. – Regionalgruppe Rhein/Main

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

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

18 ABC-Club e.V. – Internationale Mehrlingsinitiative

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

18 ProstatakrebsSelbstHilfeGruppe am Uniklinikum Frankfurt

19 Selbsthilfegruppe für Angehörige von Forensikpatienten

19 Melanom Selbsthilfe „Orchidee“

19 Selbsthilfegruppe für Angehörige krebskranker Menschen

20 Stark gegen Einsamkeit – gemeinsam!

20 LOS, Leben ohne Sucht e.V.

20 Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

21 Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. – Regionalgruppe Frankfurt

21 Adipositaschirurgie-Selbsthilfe

21 Selbsthilfegruppe Trennungseltern

22 Auditio – Frankfurter Treff für Menschen mit Hörverlust

22 Hydrocephalus-Erfahrungsaustausch Frankfurt

22 Scleroderma Liga e.V. – Regionalgruppe Frankfurt

22 Arbeitskreis Vaskulitis

23 Selbsthilfegruppe bei Depressionen & Angst – „Selbsthilfe Hochtaunus“

23 Unsere Sternenkinder Rhein-Main e.V. – Selbsthilfegruppe Frankfurt

23 Cocaine Anonymous

PKD Familiäre Zystennieren e.V. – Regionalgruppe Frankfurt

Nach einer Diagnose ist die Erkrankung Zystennieren nur schwer zu akzeptieren, vor allem wenn noch keine Symptome aufgetreten sind. Anfangs versucht man vielleicht die Erkrankung zu ignorieren. Es ist aber besser, schrittweise die Diagnose zu akzeptieren, sich näher mit Zystennieren zu beschäftigen und die Auswirkungen kennenzulernen, um die Nierenfunktion so lange wie möglich zu erhalten.

Die Regionalgruppe PKD ist eine Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörige in und um Frankfurt. Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit herzlich willkommen.

Treffen: alle 3 Monate, Termine und Anmeldung siehe Website unter PKD-Treff Frankfurt

Kontakt
Petra Köhler
01 79.48 45 88 3
rg-frankfurt@pkdcure.de
www.pkdcure.de/termine-uebersicht/

Cochlear-Implantat-Selbsthilfegruppe Frankfurt

Die CI-SHG-Frankfurt im CI-Verband Hessen-Rhein-Main e.V. (CIV HRM 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 allein zu sein. Der psychosoziale 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.

Treffen: bitte erfragen

Kontakt
Ingrid Kratz
01 52.02 42 49 78
kratz@civhrm.de
www.civhrm.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.

Bis zwei Tage vor Teilnahme per Telefon oder E-Mail anmelden, da coronabedingt die Teilnehmerzahl auf 10-12 begrenzt ist.

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

Kontakt
Brigitta Reitz
0 69.61 58 80
brigitta.reitz@t-online.de
www.bvek.org

Al-Anon – Selbsthilfeorganisation für Angehörige von Alkoholkranken

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich ausschließlich an Angehörige und Freunde von Alkoholikern richtet. Sie bieten Betroffenen Trost und Hilfe.

Der regelmäßige Besuch der Al-Anon Meetings verhilft den Angehörigen zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über die Familienkrankheit Alkoholismus.

Sie lernen, sich nicht mehr ständig auf den Alkoholiker zu konzentrieren, sondern ihr eigenes vernachlässigtes Leben wieder in die Hand zu nehmen und ihm so wieder eine eigene positive Richtung zu geben.

Treffen: dienstags, 10.30 Uhr und freitags, 19.30 Uhr, Gemeindehaus der St. Paulsgemeinde, Hinter dem Lämmchen 8, 60311 Frankfurt. Weitere Treffen in der Umgebung und diverse elektronische Meetings (Telefon oder Videokonferenz): siehe Website

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

Guttempler-Gemeinschaft „Tradition“

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkohol und anderen Suchtproblemen und Angehörige von Suchtkranken.

Die Guttempler sind eine Gemeinschaft alkoholfrei lebender Menschen. Sie bieten allen Menschen eine Plattform, die sich ebenfalls für diese Lebensweise entscheiden wollen oder sich bereits entschieden haben: aus Überzeugung, aus gesundheitlichen Gründen oder aus Solidarität.

Die Guttempler unterstützen Menschen, die den Weg zu einer zufriedenen abstinenten Lebensweise finden oder beibehalten wollen. Die Guttempler geben Menschen Hilfestellung beim Ausstieg aus einer Abhängigkeit von Alkohol oder anderen Drogen. Sie alle treffen auf offene Ohren für ihre Fragen und Nöte.

Neben der Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit Suchtproblemen und ihren Angehörigen ist die Entwicklung von Zukunftsperspektiven ein zentraler Punkt aller Aktivitäten. Die Guttempler fördern die persönliche Entwicklung durch vielseitige Aktivitäten, wie Fortbildung, Vorträge, Freizeit und Kultur.

Alle Hilfesuchenden sind willkommen. Die Gesprächsinhalte werden vertraulich behandelt.

Treffen: mittwochs, 18.30 Uhr im Auguste-Oberwinter-Haus, Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt-Rödelheim

Kontakt

Michael Lenius
0 69.76 83 00 00 oder 01 76.53 67 35 14

Norbert Rothacker
01 71.60 52 51 4
www.guttempler.de

Sex Addicts Anonymous – SAA

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

Meeting: first and third friday of the month, 08.00 p.m.

Kontakt

Bruce
saa-frankfurt@arcor.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, Schicksalsgefährten aus dem Tief, das nach einer Krebsdiagnose entsteht, herauszuhelfen.

Hier teilen und diskutieren wir unser Los in der Gemeinschaft von Betroffenen. Wir beraten vor Behördengängen und stehen bei Antragstellungen hilfreich zur Seite.

Treffen: jeden zweiten Donnerstag im Monat im Bürgerhaus Griesheim

Kontakt

Wolfgang Lotz
0 61 95.64 37 1
w.lotz@gmx.net

Frankfurter Selbsthilfegruppe Depressionen

Die Selbsthilfegruppe ist eine geschlossene Gruppe und besteht aus Personen, die in verschiedenen Ausprägungen persönlich von Depressionen betroffen sind oder waren. Die Altersspanne ist groß und liegt zwischen 25 und 75 Jahren. Der Anteil von weiblichen und männlichen Gruppenmitgliedern ist sehr ausgeglichen.

Die Gesprächsthemen, rund um das übergeordnete Thema Depressionen, richten sich nach den jeweiligen, aktuellen Bedürfnissen der Mitglieder. Mithilfe von Fallbeispielen und Themenvorschlägen aus dem Kreis der Teilnehmer werden verschiedene Sichtweisen zum Krankheitsbild entwickelt, Erfahrungen ausgetauscht und so versucht Lösungsansätze zur Problembewältigung zu finden.

Die Treffen werden nach dem allgemeinen Leitfaden für Selbsthilfegruppen durchgeführt.

Interessenten wenden sich zwecks Erstberatung an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt. Diese vermittelt dann den persönlichen Kontakt zur Gruppe.

Treffen: mittwochs, 18.00 – 20.00 Uhr, Frankfurt

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
0 69.55 94 44

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstörungen Rhein-Main

Die Selbsthilfegruppe bietet Ihnen Online-Gruppentreffen, Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen sowie Vorträge von Fachleuten an.

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

Treffen: siehe Website unter der Rubrik Termine

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

Infogruppe Frankfurt/ Abstinenz- und Suchthilfe

Wir sind eine offene Gesprächsrunde zu den Themen Abstinenz und Sucht. Viele von uns sind seit Jahren sauber, manche hingegen noch mehr am Anfang ihres Weges. Das ergibt zusammen eine gute Mischung und der Gesprächsstoff bleibt stets aktuell.

Die Struktur eines normalen Gruppenabends ist wie bei vielen Selbsthilfegruppen. Nach einer ersten Begrüßungsrunde sammeln wir Themen, über die wir gerne sprechen möchten. Bei der Auswahl der Themen haben Störungen Vorrang.

Manchmal lesen wir kleine Passagen aus dem Buch „Die Suchtfibel". Hier lassen wir uns von den Artikeln inspirieren und diskutieren im Anschluss über sie.

Bei uns ist jeder eingeladen, der sich mit den Themen Abstinenz und Sucht auseinandersetzen möchte. Wir sind ein Querschnitt durch die Gesellschaft und decken vom Studierenden- bis zum Rentenalter alles ab. Einfach vorbeikommen oder eine Mail schreiben.

Treffen: dienstags, 18.00 Uhr, Buchgasse 3, 60311 Frankfurt

Kontakt
Benjamin Christ
01 73.51 22 85 8
info@infogruppe-frankfurt.de
www.infogruppe-frankfurt.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 zwei Mal wöchentlich via Zoom und ein weiteres Mal Face-to-Face. Die Meetings finden bilingual auf Englisch und Deutsch statt.

Neue sind jederzeit herzlich willkommen, auch und gerade, wenn sie noch nicht mit dem Trinken/Nehmen aufhören konnten.

Treffen: montags, 20.00 – 21.00 Uhr und sonntags, 11.00 – 12.00 Uhr, online
freitags, 20.00 – 21.00 Uhr im Pipeline, Brückenstrasse 13, 60594 Frankfurt

Kontakt
info@young-people.group
www.young-people.group
www.anonyme-alkoholiker.de

Selbsthilfegruppen zu Misshandlung und sexuellem Missbrauch in der Kindheit

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

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

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

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

Bitte für alle Gruppen bei Interesse Kontakt aufnehmen!

Kontakt
udo.gann@missbrauchsthemen.de
Filiz.Can@missbrauchsthemen.de

Fatigatio e.V. – Regionalgruppe Frankfurt ME/CFS

ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Erschöpfungssyndrom) steht für eine schwere chronisch verlaufende neuroimmunologische Multisystemerkrankung. Viele Erkrankte können das Haus nicht mehr verlassen und sind bettlägerig, weit über die Hälfte wird arbeitsunfähig. Die Krankheit beginnt oft schleichend nach einem fieberhaften Infekt.

Der Weg zu einer Diagnose ist oft lang und von Fehldiagnosen und Fehlbehandlungen gepflastert, denn bis heute gibt es keine eindeutigen Diagnosemarker und keine zugelassene Behandlung.

Durch die Corona Epidemie und Long COVID hat sich die Anzahl der Betroffenen vervielfacht.

Da viele Erkrankte schwer betroffen und hausgebunden sind, haben sich die Online-Treffen bewährt und werden vorerst beibehalten. Die Termine und der Zugangslink zu Zoom finden sich auf der Website des Fatigatio e.V.

Treffen: alle sechs Wochen online

Kontakt
Doris Rosenfeld
01 52.21 90 09 82
Doris.rosenfeld@unitybox.de
www.fatigatio.de

Kreuzbund Gruppe III

Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Spiel- und Drogensucht.

Treffen: dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr (außer am letzten Dienstag des Monats) im Caritasverband, Alte Mainzer Gasse 17, 60311 Frankfurt

Kontakt
Hedi Borchers
0 69.77 95 96
hdborchers@t-online.de

SelbstHilfeGruppe Frankfurt für Menschen mit Rheuma

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

Unter dem Motto „we like to move it move it“ haben wir die schwierige pandemische Zeit gemeinsam erfolgreich gemeistert und uns neu erfunden.

Das Funktionstraining und das Beisammensein sowie der Zusammenhalt innerhalb der SHG haben uns in unseren Bemühungen mehr als bestärkt. Das erste Sommerfest in fast 44 Jahren Selbsthilfegruppe in Zusammenarbeit mit einem anderen örtlichen Verein, die Vorbereitung auf das 10-jährige Jubiläum unserer Beratungsstelle Drehscheibe im nächsten Jahr sowie das 50-jährige Bestehen der Rheuma Liga Hessen e.V. 2023 lassen uns positiv gestimmt in die Zukunft schauen.

Aktuell haben wir Mitglieder in der Altersspanne von 21 bis über 90 Jahren, bei uns sind alle Alters- und Diagnosegruppen gut aufgehoben! Wir bieten: Beratung, Bewegung, Begegnung u.a. im Rahmen von Patientenschulungen, Ausflügen, Vorträgen, Teilnahme an Messen und Stadtteilfesten und vieles mehr.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

Treffen: jeden ersten Dienstag im Monat, 18.00 Uhr in der Drehscheibe, Fürstenberger Str. 27, 60322 Frankfurt

Kontakt
Martina Walter
01 51.17 81 61 85 (auch SMS und Messenger)
SHG-Frankfurt@rheuma-liga-hessen.de
www.rheuma-liga-hessen.de

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. Mehrmals im Jahr laden wir zu Treffen zum Informations- und Erfahrungsaustausch ein.

Neben aufklärenden Gesprächen gibt es Vorträge zu medizinischen, sozial-rechtlichen 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 und weitgehend zu normalisieren sowie die Prävention, um den Langzeiterfolg der Organtransplantation zu sichern.

Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit den Ärztinnen und Ärzten der Transplantationszentren im Rhein-Main-Gebiet.

Aufklärungsaktionen zur Organspende und Organtransplantationen an unseren Info-Ständen oder anderen Veranstaltungen z.B. in Schulen sind ein weiterer Teil unserer Selbsthilfearbeit.

Treffen: 4 – 6 Gruppentreffen im Jahr, Termine siehe Homepage

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

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

Wir informieren über die Krankheit und bieten Menschen mit einer Leukämie- und Lymphom Erkrankung die Möglichkeit, sich aktiv und konstruktiv mit der Erkrankung auseinander zu setzen, in gemeinsamen Gesprächen die Krankheit besser verstehen zu lernen und trotz bösartiger Erkrankung Lebensqualität und Freude zu bewahren.

Die Behandlung einer Blutsystemerkrankung ist für Betroffene und Angehörige anstrengend und langwierig. Für die meisten bedeutet diese Lebenskrise eine Konfrontation mit Ängsten und Auseinandersetzung mit vielen Fragen:

- Wie geht es nach Diagnose und erster Therapie weiter?
- Wer hilft dabei die seelische Belastung durch die Erkrankung und ihre Folgen zu verarbeiten und neue Lebensqualität zu gewinnen?
- Wie kann man Angehörigen und Freunden helfen, mit der neuen Situation umzugehen und sich selbst helfen zu lassen?

Wir wollen uns gegenseitig unterstützen und anderen Betroffenen Mut machen. Den Erfahrungs- und Informationsaustausch in einer geschützten und vertrauensvollen Umgebung sehen wir als aktive Hilfe zur Selbsthilfe.

Treffen: Präsenz- und Onlinetreffen, Orte und Termine siehe Homepage

Kontakt
Holger Bassarek
info@llhh.de
www.llhh.de

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 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 der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Sonnemannstr. 3, 60314 Frankfurt

Kontakt
01 79.43 67 23 2
www.slaa.de

ABC-Club e.V. – Internationale Mehrlingsinitiative

Mehrlinge – und jetzt? Ob nach langjährigem unerfüllten 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 birgt 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 denn nun werden soll, wenn die Kinder – in den allermeisten Fällen als Frühgeborene nach Kaiserschnitt – auf der Welt sind. In dieser Situation brauchen die Eltern sehr spezifische Informationen und Austausch mit Gleichgesinnten.

Hierfür bietet die Landesvertretung Hessen/Regionalvertretung Rhein-Main des ABC-Club e.V. einen Ansprechpartner oder kann ihnen einen Ansprechpartner innerhalb des Vereins vermitteln.

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

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, 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. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Je nach Corona-bedingten Einschränkungen findet der Gesprächskreis Frankfurt auch online statt. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Treffen: jeden zweiten Donnerstag im Monat, abends

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

ProstatakrebsSelbstHilfe-Gruppe am Uniklinikum Frankfurt

Die ProstatakrebsSelbsthilfeGruppe versteht sich als Anlaufstelle für Männer und ihre Angehörigen bei der Diagnose Prostatakrebs. Wir wollen helfen und informieren. In regelmäßigen monatlichen Gruppengesprächen kann jeder Teilnehmer von seiner Erkrankung berichten und sich mit anderen Betroffenen austauschen. Es ist ein offener Austausch über alle Themen, die nicht nur mit der Prostatakrebserkrankung zusammenhängen. Bei Fragen, die nicht im Gruppengespräch beantwortet werden können, wird von der Gruppenleitung versucht, eine Beantwortung im Nachgang zu erreichen. Die Gespräche bleiben vertraulich. Dies gilt auch für telefonische Anfragen.

Wir geben keine Therapieempfehlungen. Es wird jedoch von den Erfahrungen mit den verschiedenen Therapien berichtet.

Die Treffen werden mit gelegentlichen Fachvorträgen begleitet.

Unsere Gruppe existiert jetzt seit 10 Jahren. Wir haben einen Kooperationsvertrag mit dem Uniklinikum Frankfurt.

Treffen: jeden zweiten Dienstag im Monat, 17.30 – 18.30 Uhr, bitte über E-Mail oder Telefon anmelden

Kontakt
Wolfgang Rüth
0 61 02.79 99 39 1
info@psh-unifrankfurt.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Forensikpatienten

Sie haben einen Angehörigen, der/die in der forensischen Psychiatrie/im Maßregelvollzug untergebracht ist?

Sie möchten sich gerne mit anderen Angehörigen darüber vertraulich austauschen und suchen ein offenes Ohr und Informationen zur Forensik/zum Maßregelvollzug?

"Psychisch krank und straffällig"- auch für Familienangehörige und Freunde eine herausfordernde Situation. Was bedeutet die Einweisung in die Forensik, wie steht es mit der Dauer der Unterbringung, Behandlung, Besuchen etc.?

Aus eigener Erfahrung kennen wir die Sorgen, Fragen und Gefühle, die man als Angehöriger hat.

Der Austausch untereinander, Sorgen sowie Informationen miteinander zu teilen, hilft uns als Angehörigen und kann auch dazu beitragen, den Untergebrachten zu unterstützen und mit der Situation zurechtzukommen.

Alle Angehörigen und Freunde von untergebrachten Menschen im Maßregelvollzug sind herzlich willkommen, unabhängig vom Standort der forensischen Klinik bzw. dem Bundesland. Wir bitten um vorherige Anmeldung telefonisch oder per Mail.

Treffen: dienstags, ca. alle 2 Monate, 18.00 – 20.30 Uhr, Kurt-Schumacher-Straße 43, 60313 Frankfurt

Kontakt

Annette Lindt-Lange
Initiative Forensik (Hessen)
01 52.34 06 05 38
info@angehoerige-hessen.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

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?

Austausch und gegenseitige Unterstützung: Die Selbsthilfegruppe für Angehörige krebskranker Menschen soll Ihnen Raum geben, sich in Gemeinschaft mit Ihrer Belastung und Ihren Sorgen auseinanderzusetzen und andere an Ihren Erfahrungen teilhaben zu lassen. Sie möchte gegenseitige Hilfe und Austausch ermöglichen.

Treffen: donnerstags, 14-tägig, 17.30 – 19.30 Uhr in den geraden Kalenderwochen, digital (nicht an Feiertagen und in Schulferien)

Kontakt

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

Stark gegen Einsamkeit – gemeinsam!

Es gibt viele Gründe, die dazu führen können, dass man viel Zeit allein verbringt: ein Umzug, eine Trennung, eine Erkrankung oder Freundschaften lösen sich auf, weil es einfach nicht mehr passt, etc.

Doch wenn man einen Mangel an sozialen Kontakten spürt und unter dem Alleinsein leidet, handelt es sich oft um Einsamkeit. Das ist immer noch ein Thema, über das zu wenig gesprochen wird und das Mitmenschen häufig meiden.

Einsamkeit kann Symptom oder Folge von anderen Erkrankungen sein, aber auch selbst krank machen. Von Einsamkeit können alle Altersgruppen betroffen sein.

In der Selbsthilfegruppe soll die Möglichkeit eröffnet werden, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen, um Wege aus der Einsamkeit zu finden.

Wir treffen uns wöchentlich. Außerhalb dieser regelmäßigen Treffen wollen wir bei gemeinsamen Aktivitäten (Spazieren/Wandern gehen, kulturelle Veranstaltungen besuchen, Cafébesuche etc.) neue Kontakte und Bekanntschaften knüpfen und zusammen eine schöne Zeit verbringen.

Treffen: donnerstags, 18.30 Uhr, online, einmal im Monat in Präsenz

Kontakt
Rania
gegeneinsamkeit@web.de

LOS, Leben ohne Sucht e.V.

Wir sind Menschen, die unter einer Suchterkrankung oder der Suchterkrankung 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 Suchtmitteln und wir profitieren von deinen Erfahrungen. Dadurch, dass wir die Tiefen der Sucht erlebt haben, wissen wir was dich bewegt.

Was bieten wir? Hilfe für Menschen mit Suchtproblemen, Hilfe für deren Angehörigen, Bekannte und Freunde, eine vertrauliche, schamfreie Gesprächsplattform, Verschwiegenheit und Freiwilligkeit als oberstes Gebot, Einzelgespräche/Hausbesuche, MPU-Beratung, eine Suchthilfe-App, Unterstützung, Motivation und Ermunterung auf dem Weg in ein suchtfreies Leben, Hilfe in unterschiedlichen Lebenssituationen, alkohol- und drogenfreie Freizeitgestaltung sowie einen neuen Freundeskreis.

All diese Angebote sind kostenfrei.

Was uns wichtig ist: Partner von Suchtkranken – scheut euch nicht, Hilfe für euch bei uns zu holen. In unseren Gruppen sind auch Angehörige vertreten.

Treffen: donnerstags 19.00 – 21.00 Uhr im Teplitz-Pavillon, Teplitz-Schönauer Str. 1a, 60598 Frankfurt-Sachsenhausen und montags 19.00 – 21.00 Uhr, Sankt Peter Gemeinde, Berliner Str. 274, 63067 Offenbach

Kontakt
Sabrina Schattmaier (Sachsenhausen)
01 52.22 79 38 30
sachsenhausen@los-lebenohnesucht.de

Andreas Heimann (Offenbach)
01 72.68 16 25 5
offenbach@los-lebenohnesucht.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig zum Gedankenaustausch. Hier besprechen wir anstehende Probleme und geben unsere Erfahrungen untereinander weiter. Dieser Austausch mit Gleichgesinnten kann hilfreich sein. Er ermöglicht uns eine andere Sichtweise und mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen.

Wir verstehen uns als offene Selbsthilfegruppe und freuen uns auf Sie!

Neue Teilnehmer*innen bitten wir, sich ca. 3 – 4 Tage vor unserem Treffen zu melden!

Treffen: jeden ersten Dienstag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr, 60487 Frankfurt-Bockenheim und jeden dritten Dienstag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr, 60435 Frankfurt-Preungesheim

Kontakt
Christel Braunschober
01 75.95 40 88 7
info@selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de
www.selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. – Regionalgruppe Frankfurt

Zu den wichtigsten Aufgaben und Zielen der Deutschen Myasthenie Gesellschaft e.V. gehört die Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit, um auf die seltene, neurologische Erkrankung Myasthenia gravis aufmerksam zu machen und eine schnellere Diagnosestellung bei Ärzten für Betroffene zu ermöglichen, sowie die Hilfe zur Selbsthilfe. Inhalte und Ziele unserer Arbeit sind:

Die Wahrnehmung der Interessen der an Myasthenie Erkrankten in Deutschland, Information der Öffentlichkeit, der Patienten, deren Angehörige und Freunde über die Erkrankung Myasthenia gravis und die damit verbundenen Probleme im Alltag sowie der gegenseitige Austausch von Betroffenen und deren Angehörigen und das Schaffen von Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten durch die bundesweiten Regionalgruppen.

So steht auch in der Regionalgruppe Frankfurt der persönliche Austausch sowie der Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen mit der Diagnose im Vordergrund, gelegentlich ergänzt durch Fachvorträge.

Treffen: alle 2 – 3 Monate, online

Kontakt
Nelli Sänger
0 69.26 94 77 92
nelli.saenger@dmg-online.de
www.dmg-online.de

Adipositaschirurgie-Selbsthilfe

In unserer Gruppe triffst Du auf Menschen, die stark übergewichtig waren bzw. sind und die nicht verurteilen, sondern zuhören und helfen. In Frankfurt bieten wir Dir die Möglichkeit, in einem geschützten Raum über Deine Erfahrungen, Ängste und Sorgen, aber auch über Deine Erfolge zu sprechen. Gerne kannst Du uns ohne Voranmeldung bei unseren Treffen besuchen.

Die SHG Frankfurt Sachsenhausen trifft sich in der Cafeteria vom Krankenhaus Sachsenhausen und wird von Roberta Englert und Silvia Skambraks geleitet. Alle SHG-Leiter haben sich einem bariatrischen Eingriff unterzogen und wissen aus eigener Erfahrung, dass die OP kein Selbstläufer ist. So kennen sie alle auch immer wieder Phasen, in denen das Gewicht ansteigt. Sie sind in dieser Hinsicht sehr selbstreflexiv und erkennen eigene falsche Verhaltensweisen als wesentliche Ursache für die vielen Aufs und Abs.

Solltest Du Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, kannst Du uns gerne eine E-Mail senden oder versuchen, uns telefonisch zu erreichen.

Wir würden uns freuen, Dich persönlich kennenzulernen.

Treffen: bitte erfragen

Kontakt
Roberta Englert
01 71.80 70 87 0
roberta@adipositas-selbsthilfe-netz.de
www.adipositas-selbsthilfe-netz.de

Selbsthilfegruppe Trennungseltern

Väter und Mütter in Trennungssituationen fühlen sich häufig stark belastet. Insbesondere wenn sie ihre Kinder nicht, nur zu festgelegten Zeiten oder nur unregelmäßig sehen dürfen, kann dies zu Ängsten, Wut und Verzweiflung führen. Der drohende Kontaktverlust oder die Gefahr der Entfremdung des eigenen Kindes durch den anderen Elternteil kann seelische Krisen auslösen.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet Hilfe und Unterstützung in akuten Trennungs- und Scheidungssituationen. Der Kontakt mit den eigenen Kindern steht hierbei im Fokus.

Betroffene Väter und Mütter können sich untereinander austauschen und unterstützen, um einen konstruktiven Umgang mit der persönlichen Situation zu finden.

Wir freuen uns auch über neue Lösungsvorschläge, Inputs zu familienpolitischen Themen oder Ideen für gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Treffen: jeden zweiten Dienstag im Monat, 19.00 Uhr, 60528 Frankfurt-Niederrad und online

Kontakt
Mario Walther
0 69.94 41 92 86 (Väterbüro)
mario.walther@f-vafk.de
www.frankfurt.vaeteraufbruch.de

Auditio – Frankfurter Treff für Menschen mit Hörverlust

Wir sind eine Gruppe von Cochlea-Implantat- und Hörgeräteträgern aller Altersstufen, die lautsprachlich orientiert sind. Wir erleben täglich, nicht überall verstehen und mithalten zu können, dass wir uns anpassen und anstrengen müssen und insbesondere im Beruf schnell an unsere Grenzen stoßen.

Bei unseren monatlichen Treffen erleben wir auf besondere Weise, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der man verstanden wird und sich verstanden fühlt. Im Austausch, geselligen Beisammensein und mittels Vorträgen von Betroffenen und Fachleuten über unsere Kommunikationsbarrieren und Bewältigungsstrategien im Alltag erleben wir, wie wir uns gegenseitig aufbauen und Mut machen. Wichtig ist, dass jede/r jede/n versteht, deutlich und diszipliniert miteinander gesprochen wird, unterstützt durch eine Funkmikrofon-Gruppenanlage.

Treffen: freitags, 1-mal im Monat, abends, in der Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, Rothschildallee 16a, 60389 Frankfurt

Kontakt

Rita Wilbert
malve.wil@t-online.de

Christiane Haedenkamp
christiane@haedenkamp.com

Hydrocephalus-Erfahrungsaustausch Frankfurt

Unter dem Begriff Hydrocephalus versteht man eine Störung 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 herzlich willkommen. Die vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Treffen: 4-mal im Jahr, samstags, 12.00 – 17.00 Uhr, Frankfurt-Gallus, Termin und Anmeldung siehe Homepage

Kontakt

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

Scleroderma Liga e.V. – Regionalgruppe Frankfurt

Sklerodermie bedeutet wörtlich ‚harte Haut' und ist eine der sehr seltenen Erkrankungen. Es existiert kein einheitliches Krankheitsbild, sondern eine Gruppe von ähnlichen Erkrankungen wird unter dieser Bezeichnung zusammengefasst. Zudem kann bei jedem Einzelnen der Verlauf individuell sehr unterschiedlich sein.

Sklerodermie kann mit einer Bindegewebsverhärtung der Haut allein oder der Haut und innerer Organe (besonders Verdauungstrakt, Lungen, Herz und Nieren) einhergehen. Die Sklerodermie gehört zu den Kollagenosen, einer Gruppe von autoimmunen Bindegewebserkrankungen.

Während der Treffen der Regionalgruppe Frankfurt werden Infos vermittelt, es findet ein reger Erfahrungsaustausch statt. An den Treffen nehmen sowohl die an Sklerodermie Erkrankten teil, aber auch Familienangehörige, Freunde und Interessierte sind herzlich willkommen.

Treffen: siehe Website bzw. bitte erfragen

Kontakt

Elke Frenzel
01 51.22 43 01 72
elke.frenzel@scleroliga.de
www.scleroliga.de

Arbeitskreis Vaskulitis

Wir sind eine Gruppe der Rheuma-Liga Hessen e.V., die sich einmal im Monat in Frankfurt regelmäßig trifft.

Eingeladen sind alle, die an Vaskulitis erkrankt sind, und Kontakt mit anderen Patienten suchen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Treffen: jeden letzten Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr – 20.30 Uhr im Tagestreff 17-Ost, Alfred-Brehm-Platz 17, 60316 Frankfurt

Kontakt

Daniela Meyer-Karusseit
0 69.66 61 10 2
D.Karusseit@gmx.de
www.rheuma-liga-hessen.de

Selbsthilfegruppe bei Depressionen & Angst – „Selbsthilfe Hochtaunus“

Unsere Selbsthilfegruppe wurde im Juli 2022 gegründet. Durch den Austausch mit anderen Betroffenen erfahren wir Verständnis und Unterstützung und geben uns so gegenseitig Halt.

In der vertraulichen Gesprächsgruppe darf man sein, wie man ist und kann über sämtliche Sorgen, Nöte, Gedanken und Ängste sprechen. Dabei steht unsere Gruppe allen Menschen offen, die unter Depressionen und/oder Ängsten leiden und Gesprächsbedarf und Unterstützung suchen. Es ist aber nicht notwendig sich immer aktiv in die Gespräche einzubringen – Schweigen ist hier auch erlaubt.

Die Gruppengespräche finden hybrid statt, das heißt in Präsenz vor Ort und online über eine sicher verschlüsselte Videokonferenz, sollte man wegen Immobilität, Krankheit oder aus anderen Gründen nicht in der Lage sein, vor Ort teilzunehmen.

Treffen: donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus Wehrheim

Kontakt
Sven Ladegast
01 51.42 07 79 07 (9.00 – 21.00 Uhr)
info@selbsthilfe-hochtaunus.de
www.selbsthilfe-hochtaunus.de

Unsere Sternenkinder Rhein-Main e.V. – Selbsthilfegruppe Frankfurt

Wie ist es, wenn das eigene Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach verstirbt? Es ist nicht immer gleich, aber oft sehr einsam und mit einem großen Schmerz verbunden.

Wir bieten Raum für Familien, deren Kinder während der Schwangerschaft, der Geburt oder der ersten Lebenszeit verstorben sind. Die Gruppe gibt die Möglichkeit mit anderen Betroffenen über ganz persönliche Gefühle und Erfahrungen zu sprechen. Diejenigen, die schon ein Stück des Weges gegangen sind, können frisch Betroffenen Orientierung und Hoffnung geben. In unserem Gesprächskreis können viele Themen besprochen werden, zum Beispiel die individuelle und familiäre Trauerarbeit, Reaktionen aus dem Umfeld, der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt oder auch eine Folgeschwangerschaft.

Neue Teilnehmer:innen sind jederzeit willkommen, wir bitten im Vorfeld um eine Anmeldung via E-Mail. Je nach Pandemie-Lage finden die Treffen auch online statt.

Treffen: jeden zweiten Freitag im Monat, 19.00 – 21.00 Uhr im Familiengesundheitszentrum Frankfurt, Günthersburgallee 14H, 60316 Frankfurt oder online

Kontakt
Alexandra und Simone
frankfurt@unsere-sternenkinder-rhein-main.de
www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de

Cocaine Anonymous

Wir sind eine Gemeinschaft von Suchtkranken, die zusammenkommen und ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, damit wir nüchtern/clean bleiben und anderen zu derselben Freiheit verhelfen. Alles, was man in unseren Meetings hört, ist vertraulich zu behandeln.

Cocaine Anonymous (C.A.) steht jedem offen, der ein Verlangen hat, mit Kokain und allen anderen bewusstseinsverändernden Substanzen aufzuhören. Es gibt keine Abgaben oder Gebühren. Wir finanzieren uns ausschließlich durch unsere eigenen Spenden. Wir sind nicht mit irgendeiner Sekte, Konfession, politischen oder anderen Organisation oder Institution verbunden. C.A. ist eine spirituelle Gemeinschaft, keine religiöse.

Wir sind Gleiche unter Gleichen. Keine Therapeuten bieten hier professionelle Behandlung an und niemand diktiert, was in der Gruppe läuft. Unser Zwölf Schritte Genesungsprogramm wird mit Dankbarkeit den Anonymen Alkoholikern entliehen, deren über 85-jährige Erfahrung mit dem Missbrauch stofflicher Substanzen uns lehrt, dass die beste menschliche Hilfe, die ein Suchtkranker bekommen kann, von einem anderen Suchtkranken kommt.

Treffen: siehe Website unter Meetings

Kontakt
www.ca-deutschland.com

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:

- Depressionen und Ängste
- gaymainsamstark – schwule Männer mit chronischer Erkrankung
- Soziale Isolation
- Angehörige von Menschen mit Depressionen
- Bipolare Störung
- Verlassene Eltern – Wenn Kinder den Kontakt abbrechen

Generalisierte Angststörung

Angst ist etwas, das wir alle kennen. Menschen, die an einer generalisierten Angststörung leiden, erleben aber auch bei alltäglichen Situationen oder Problemen ein übertriebenes und unrealistisches Gefühl der Angst und Sorge. Sie können diese starken Gefühle häufig nicht kontrollieren und sich oft selbst nicht erklären. Diese ständige Anspannung kann zu verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen wie Schlafstörungen, Reizbarkeit, Schwindel oder Herzrasen führen.

In der Selbsthilfegruppe kann ein geschützter Raum entstehen, in dem sich Menschen mit einer Angststörung mit anderen Betroffenen austauschen, ihre Erfahrungen und Probleme miteinander teilen und so vielleicht neue Impulse finden, mit der Krankheit umzugehen.

Das Gespräch mit anderen, denen es ähnlich geht, wirkt dem Gefühl entgegen, isoliert zu sein und kann Mut machen, das Leben wieder aktiver zu gestalten.

Arteriovenöse Malformationen (AVM) an den Extremitäten

In Frankfurt soll eine neue Selbsthilfegruppe für betroffene Menschen und Eltern von betroffenen Kindern (auch Neugeborene) gegründet werden, die an einer arteriovenösen Malformation an einer Extremität leiden.

Bei dieser seltenen, angeborenen Gefäßfehlbildung sind z.B. Arm-, Hand-, Bein- oder Fußarterien und -venen direkt miteinander verbunden – aufgrund der optischen Struktur wird die AVM auch als Gefäßknäuel bezeichnet.

Die Selbsthilfegruppe eröffnet den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich über Behandlungsmöglichkeiten und neue Medikamente, die noch nicht lange auf dem Markt sind, auszutauschen. Auch über die sozialen Möglichkeiten, um als Patient*in, Geschwisterkind oder betroffenes Elternteil mit dieser Erkrankung fertig zu werden, kann hier gesprochen werden.

Die Selbsthilfegruppe soll einen geschützten Raum für einen offenen und wertschätzen den Informationsaustausch bieten.

Leben mit Post-Covid-Syndrom

Einige Betroffene, die eine akute Covid-19-Erkrankung überwunden haben, leiden auch Monate später noch an Langzeitfolgen, dem sogenannten Post-Covid-Syndrom.

Anstatt wieder vollständig zu genesen, haben sie weiter mit körperlichen, kognitiven oder seelischen Beeinträchtigungen zu kämpfen. Auch die medizinische und soziale Absicherung stellen oft Herausforderungen dar.

Der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen in der Selbsthilfegruppe kann stärken und neue Wege im Umgang mit den Belastungen der Erkrankung eröffnen.

Junge Selbsthilfe

Du bist zwischen 18 und 35 Jahre alt und hast eine psychische oder chronisch körperliche Erkrankung bzw. ein soziales Problem, das dir das Leben schwer macht? Du suchst Menschen, mit denen du offen und ehrlich reden kannst, bei denen keine Fassade nötig ist und du einfach du selbst sein kannst?

In der Selbsthilfegruppe findest du junge Menschen denen es ähnlich geht, hier kannst du dich wieder mutig und akzeptiert fühlen, so wie du bist.

Veranstaltungen

Neues lernen
und erleben.

selbsthilfeWISSEN

Digitale Fortbildungswoche für Selbsthilfegruppen und Interessierte

April 2023

Bereits zum dritten Mal bieten die Selbsthilfebüros der Paritätische Projekte gGmbH gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt des Selbsthilfe e.V. die digitale Fortbildungswoche selbsthilfeWISSEN an.

In kompakten Vorträgen und Workshops können Aktive aus der Selbsthilfe sowie Selbsthilfe-Interessierte spezifische Themen der Selbsthilfe kennenlernen und ihr Wissen vertiefen.

Wie bereits im Vorjahr wird es auch dieses Mal ein Schwerpunktthema geben.

Das ausführliche Programm, technische Hinweise und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie ab März auf www.selbsthilfe-frankfurt.net/news

Ort: online

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

38. Frankfurter Selbsthilfemarkt

Frei

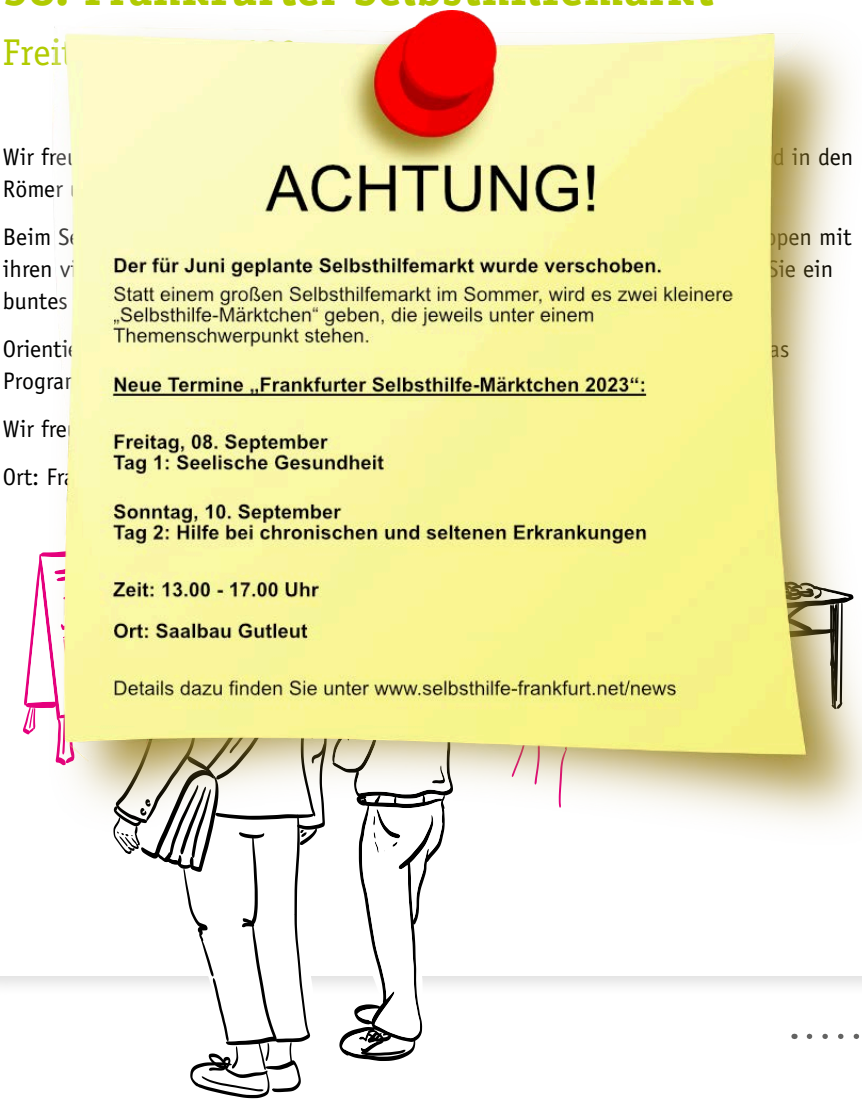
Wir freu … d in den
Römer

Beim S … pen mit
ihren v … Sie ein
buntes

Orienti … as
Progra

Wir fre

Ort: Fr


ACHTUNG!

Der für Juni geplante Selbsthilfemarkt wurde verschoben.
Statt einem großen Selbsthilfemarkt im Sommer, wird es zwei kleinere „Selbsthilfe-Märktchen“ geben, die jeweils unter einem Themenschwerpunkt stehen.

Neue Termine „Frankfurter Selbsthilfe-Märktchen 2023“:

Freitag, 08. September
Tag 1: Seelische Gesundheit

Sonntag, 10. September
Tag 2: Hilfe bei chronischen und seltenen Erkrankungen

Zeit: 13.00 - 17.00 Uhr

Ort: Saalbau Gutleut

Details dazu finden Sie unter www.selbsthilfe-frankfurt.net/news

Veranstaltungsreihe im VHS-Zentrum Nord

Selbsthilfe ist vielfältig und facettenreich. In Kooperation mit dem VHS-Zentrum Nord haben wir vier Veranstaltungen für Sie vorbereitet, bei denen Sie sich über Aspekte und Themen der Selbsthilfe informieren und mit Vertreter*innen aus unterschiedlichen Frankfurter Selbsthilfegruppen ins Gespräch kommen können.

Begleitet wird die Veranstaltungsreihe durch eine Fotoausstellung. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung nicht erforderlich. Jeweils 30 Minuten vor Beginn der Veranstaltungen ist Zeit für ein lockeres Ankommen.

Ort: Foyer der VHS im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt

Dienstag, 28.02.2023

Vernissage: Fotoausstellung SelbsthilfeANALOG, 17.00 – 18.00 Uhr

In der Gesundheitsselbsthilfe engagieren sich ca. 3 Millionen Menschen ehrenamtlich in ca. 80.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland. Die Ausstellung zeigt Aufnahmen aus dem Fotoprojekt „SelbsthilfeANALOG“ und verfolgt das Ziel, der Selbsthilfe „ein Gesicht“ zu geben. Der Fotograf Jörg Engelhardt porträtierte Engagierte aus der Selbsthilfe und verwendete für seine Schwarz-Weiß-Aufnahmen ausschließlich analoge Kameras. Seine Porträts sind mit markanten Worten und Aussagen zur Selbsthilfe unterlegt. Jörg Engelhardt konzipierte die Ausstellung gemeinsam mit Tom Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach. Kommen Sie bei der Ausstellungseröffnung mit den beiden Ausstellungsmachern ins Gespräch und lernen Sie Engagierte aus der Selbsthilfe kennen!

Die Ausstellung ist bis zum 28.04.2023 im Foyer des VHS-Zentrum Nord (NWZ) zu sehen.

„Wer? Wie? Was? Wo? Selbsthilfegruppen in Frankfurt“, 18.30 – 19.30 Uhr

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die sich aktiv mit anderen austauschen wollen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Dies kann z. B. das Leben mit einer chronischen Erkrankung, einem seelischen Leid oder auch einer besonderen sozialen Situation sein. Doch wie arbeiten Selbsthilfegruppen eigentlich? Und wie finde ich die Gruppe, die zu mir passt? Was mache ich, wenn ich eine Selbsthilfegruppe initiieren möchte, dabei aber Unterstützung benötige? Diese und viele weitere, gerne auch Ihre eigenen Fragen, beantworten die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt in einem interaktiven Vortrag.

Dienstag, 28.03.2023

Selbsthilfegruppen „Seelische Gesundheit“, 17.00 – 18.30 Uhr

„Lass doch den Kopf nicht immer hängen.“, „Sei doch mal normal.“, „Du bist so kompliziert.“ – kennen Sie solche Aussagen auch? Wünschen Sie sich einen Austausch mit Menschen, die auch um die eigene seelische Gesundheit kämpfen? Die wissen, was es bedeutet, psychisch erkrankt zu sein? Es kann so wohltuend sein, diese Erfahrungen zu teilen. Davon, und wie Selbsthilfegruppen arbeiten, berichten die mutigen Referent*innen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen. Es wird viel Raum für Fragen und Austausch geben.

Dienstag, 25.04.2023

Selbsthilfegruppen „Chronische Erkrankungen“, 17.00 – 18.30 Uhr

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung kann eine Herausforderung sein: Diagnostik, Arztbesuche, Behandlungen, Medikamente uvm. Häufig kommen Sorgen hinzu, nicht nur um die eigene Gesundheit, sondern z.B. auch, wenn (Therapie-) Entscheidungen getroffen werden müssen, medizinische Aussagen unverständlich sind oder sich widersprechen, man alleine dasteht im Dschungel der Informationen. Hier kann es hilfreich sein, mit Menschen zu sprechen, die die gleiche oder eine ähnliche Diagnose haben. Im Gespräch auf Augenhöhe lässt sich manches in der Selbsthilfegruppe aussprechen und fragen, das sonst keinen Raum hat. Begegnen Sie engagierten Menschen aus Selbsthilfegruppen, die auch alle selbst oder als Angehörige von einer chronischen Erkrankung betroffen sind.

Dienstag, 23.05.2023

Selbsthilfegruppen „Angehörige“, 17.00 – 18.30 Uhr

Sucht, Pflegebedürftigkeit, psychische Probleme, Behinderung – die Unterstützung durch pflegende bzw. sorgende Angehörige ist für die Betroffenen von ungemeinem Wert und stellt einen wichtigen Baustein in der Versorgung dar. Doch auch die Angehörigen haben häufig Fragen und fühlen sich nicht selten mit ihren Sorgen allein (gelassen). Wie kann ich meinem Vater, meiner Partnerin, meinem Kind angemessen beistehen, ohne mich und meine Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren? Wo finde ich Menschen, die diese Zerrissenheit aus eigener Erfahrung kennen? Darüber sprechen Vertreter*innen aus Angehörigen-Selbsthilfegruppen ganz offen und sie berichten, wie sie Wege für sich gefunden haben.

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.)

Redaktionsteam
Jannis Brandenburg, Beate Giese, Lukas Lochner, Leon Menges,
Katharina Schulze, Reiner Stock

Gestaltung und Konzeption
werksfarbe.com | konzept + design

Titelbild/Bildquellen
Titel, S. 8: istock ©KseniaBazarova; S. 4/5: istock ©borchee; S. 7: photocase ©benvenuto,
Rückseite: photocase ©Alpenfux

**ISSN 1860-1189, Vertrieb Druckwerkstatt Rödelheim, 33. Jahrgang,
Ausgabe 2023, Auflage: 13.000**

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 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

Keine Angst.
Keine Klischees.
Nur Menschen
wie du und ich.
Finde deine
Selbsthilfegruppe
0 69.55 94 44
Mo + Di: 10–14 & Do: 15–19 Uhr
www.selbsthilfe-frankfurt.net
Selbsthilfe e.V.