

Frankfurter
Selbsthilfe-
märktchen
2023

Saalbau Gutleut
13 – 17 Uhr
Eintritt frei

Fr., 08.09.
So., 10.09.

Tag 1
Freitag,
08.09.23

**Treffen Sie die
Selbsthilfegruppen:**

- AG der Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Al-Anon Familiengruppen
- Austauschgruppe für Angehörige von Forensikpatienten
- BRCA – Netzwerk e.V., Hilfe bei familiären Krebserkrankungen
- Bundesverband der Organtransplantierten
- CoDA, Anonyme Co-Abhängige
- Lippen-Gaumen-Fehlbildungen
- LOS, Leben ohne Sucht e.V.
- Missbrauchsthemen e.V.
- Narcotics Anonymous
- Overeaters Anonymous
- Selbsthilfegruppe Trennungseltern
- SHG Zwangserkrankungen

**Wir laden Sie ein zu den
Frankfurter Selbsthilfemärkten 2023**

Vortrag Freitag, 14 Uhr

Dr. med. Dietmar Seehuber
Psychotherapeut & Psychiater

**„Seelische Gesundheit –
Was kann ich mir Gutes tun?“**

Stress, Krisen, Krankheiten oder auch die Herausforderungen des Alltags verlangen uns mitunter viel ab – dabei seelisch im Gleichgewicht zu bleiben, ist oft nicht leicht. Umso wichtiger ist es, sich mit den Mechanismen, mit denen diese Belastungen auf unsere Psyche wirken, zu beschäftigen und Methoden zu kennen, um die Seele zu „pflegen“.

„Was kann ich meiner Seele Gutes tun?“, „Wie kann mein Leben ein gutes Leben sein?“, „Wie gehe ich mit Krisen um?“ – diesen und anderen Fragen geht Dr. med. Dietmar Seehuber in seinem Vortrag nach und gibt Impulse zum Nachdenken; das anschließende Podiumsgespräch bietet Raum zur Reflexion.

Vortrag Sonntag, 14 Uhr

Samira Peseschkian
Ärztin & Autorin

**„Was würde mein Körper
mir sagen, wenn er sprechen
könnte?“**

Eine chronische Erkrankung geht meist mit Begleiterscheinungen wie Angst, dem Schmerzgedächtnis, der Ungewissheit und vielem mehr einher. Nach und nach nehmen diese „Komplizen“ eine immer größere Rolle ein, bis sie das Leben „ihres“ Patienten bestimmen.

In Ihrem Vortrag geht Samira Peseschkian – die selber durch eine chronische Erkrankung zur Schmerzpatientin wurde – den Fragen nach „Wie funktioniert überhaupt Schmerz?“, „Was passiert im Gehirn, wenn ich Angst habe?“, „Hat mein Körper mir vor Ausbrütung der Krankheit Warnzeichen gegeben?“.

Tag 2
Sonntag,
10.09.23

**Treffen Sie die
Selbsthilfegruppen:**

- Aphasiker in Frankfurt
- Arbeitskreis Vaskulitis
- CED – Netzwerk Frankfurt
- Bundesverband Neurofibromatose e.V.
- Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.
- evanda – Leben mit Parkinson
- GBS CIDP Selbsthilfe
- Hereditäre Spastische Spinalparalyse
- Hydrocephalus-Erfahrungsaustausch
- Interessengemeinschaft Epilepsie
- Prostatakrebs Selbsthilfegruppe
- Rheuma-Liga Hessen e.V.
- Selbsthilfe- und Fibromyalgiegruppe
- Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und deren Angehörige
- SHG Polyneuropathie Frankfurt
- Trotz-dem-Parkinson
- Verein Akustikus Neurinom

Wir danken für die Förderung der Frankfurter Selbsthilfemärkten 2023 dem Gesundheitsamt Frankfurt, dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration sowie der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.

Als Veranstalter freut sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt auf Ihren Besuch.

Selbsthilfe e.V.



Finde Deine Selbsthilfegruppe!

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