

Frankfurter Selbsthilfezeitung

„Von einem der auszog ...“

Ein persönlicher Erfahrungsbericht vom Markt
der Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Anonyme Alkoholiker AA

BRCA-Netzwerk

Elternhilfe für Kinder und Erwachsene mit Rett-Syndrom

**Selbsthilfegruppe Anonyme Unordentliche, chronisch
Desorganisierte „Messies“**

Herbst 10

Selbsthilfegruppen in Frankfurt und Umgebung zu folgenden Themen

Adoption

AIDS
Akustikus Neurinom
Alkoholsucht (auch in englisch, polnisch, spanisch)
Allein Erziehende
Allergien
Alopecia Areata
Alzheimer
Amputierte
Ängste
Angehörige
Aphasie
Arthrose
Asthma
Atemwegserkrankungen
Aufmerksamkeitsdefizitstörung
Autismus

Bechterew, Morbus

Behinderung
Binationale Familien und Partnerschaften
Bipolare Störungen
Bisexualität
Bluterkrankungen
Bluthochdruck
Borderline-Syndrom
Borreliose

Chemikaliengeschädigte

Chorea Huntington
Co-Abhängige
Cochlea Implantat
Colitis Ulcerosa
Crohn, Morbus

Darmerkrankung

Demenz
Depressionen
Diabetes (auch in türkisch, tigrinia)
Dialyse
Down-Syndrom
Drogensucht (auch in persisch)
Dysmelien
Dystonie

Ehlers-Danlos-Syndrom

Epilepsie
Erwerbslosigkeit
Erschöpfungssyndrom, chronisches
Essstörungen

Farber, Morbus

Fehlgeburt
Fibromyalgie
Fragiles X-Syndrom
Frühgeborene

Gehörlosigkeit

Geruchs- und Geschmacksverlust
Gewalt
Goldenhar-Syndrom

Hämochromatose

Hämophilie
Hepatitis C
Herz-Kreislaufferkrankungen

HIV

Hochbegabung
Homosexualität
Hörschädigung
Hydrozephalus
Hyperaktivität
Hypospadie

Ichthyose

Immundefekte
Inkontinenz
Insolvenz

Kehlkopflose

Kinderlosigkeit
Kindstod
Kleinwüchsige Menschen
Krebs

Langzeitantikoagulation

Legasthenie
Lese-Rechtschreibschwäche
Leukämie
Liebessucht
Lippen-Gaumen-Fehlbildungen
Lipödeme
Lupus Erythematodes
Lymphödeme

Maculadegeneration

Medikamentensucht
Mehrlinge
Messias
Milchweiß-Unverträglichkeit
Missbrauch, sexueller
Müdigkeitssyndrom, chronisches
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Muskelkrankungen
Myasthenie
Myome

Neurodermitis

Neurofibromatose
Nichtraucherschutz
Nierenerkrankungen

Osteogenesis imperfecta

Osteoporose

Panik

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

Rechtsmissbrauch

Restless-Legs-Syndrom
Retinitis Pigmentosa
Rett-Syndrom

Rheuma

Sarkoidose

Schädel-Hirnpatienten
Scheidung
Schilddrüsenerkrankung
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerzen, chronische
Sclerodema adultorum Buschke
Sehbehinderung
Sekten
Senior/innen
Sex- und Liebessucht
Shoah, Überlebende
Sklerodermie
Sorgerecht
Spielsucht
Spina bifida
Sterbebegleitung
Stiff-man-Syndrom
Stillen
Stimmen hören
Stoma
Stottern
Suizid, Angehörige

Taubheit

Tauschinitiativen
Tinnitus
Transidentität
Transplantation
Transvestiten
Trauer
Trennung
Trichotillomanie
Tuberöse Sklerose

Ullrich-Turner-Syndrom

Umwelt- und Schadstoffbelastung

Väter

Verbraucherrecht
Verwaiste Eltern
Vitiligo

Wahrnehmungsstörungen

Williams-Beuren-Syndrom
Wohnen

Zöliakie

Zwangerkrankungen

Herausgeber

Selbsthilfe e.V.
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

Anschrift Herausgeber und Redaktion

Jahnstraße 49, 60318 Frankfurt am Main
Tel: 0 69.55 93 58, Fax: 0 69.55 93 80
service@selbsthilfe-frankfurt.net

Redaktion

Edith Eisenhuth, Margit Schmalhofer (V.i.S.d.P.),
Reiner Stock

Mitarbeit

Oliver Horn, Patrick Matheisl, Yvonne Monse,
Jochen Schulze, Heide Sopper-Küstner

Titelbild

mafied

Layout und Druck

Fuenfwerken Design AG
DTP-Studio Wolfgang Lutz
ISSN 1860 – 1189

21. Jahrgang, Herbst 10, Auflage: 5.000

Redaktionsschluss Winter 11,

05. November 2010

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und die Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung werden finanziell gefördert vom Hessischen Ministerium für Arbeit, Familie und Gesundheit, vom Amt für Gesundheit Frankfurt und von der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.

Spendenkonto

Selbsthilfe e.V.
Postbank Frankfurt am Main
Konto-Nr: 64 87 87 608, BLZ: 500 100 60

Mitglied bei:



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

02	Selbsthilfegruppen in Frankfurt und Umgebung
04	Titel
	„Von einem der auszog ...“ Ein persönlicher Erfahrungsbericht vom Markt der Selbsthilfegruppen
08	Mitstreiter für neue Gruppen gesucht
09	Selbsthilfegruppen stellen sich vor
	Anonyme Alkoholiker AA BRCA-Netzwerk – Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs e.V. Elternhilfe für Kinder und Erwachsene mit Rett-Syndrom, Regional- gruppe Rhein-Main Selbsthilfegruppe Anonyme Unordentliche, chronisch Desorganisierte „Messies“
12	Einrichtung stellt sich vor
	Frauengesundheitszentrum für Frauen und Familien
13	Selbsthilfegruppen, die neu entstehen
	Burnout Kirchen- und Gemeindegeschädigte: nicht anerkannte Dienste in der Gemeinde
14	Markt Nachlese
16	Den Frankfurter Fragebogen beantwortete
	Dr. Susanne Feuerbach
17	Ankündigungen und Termine von A bis Z
27	Gesundheitszentrum Schwanheim

„VON EINEM DER AUSZOG ...“

EIN PERSÖNLICHER ERFAHRUNGSBERICHT VOM MARKT DER SELBSTHILFEGRUPPEN

Ich habe das vierte Mal in Folge, diesmal mit einigen Mitgliedern aus zwei meiner Gruppen, und zwar „Menschen mit Depressionen“ und „Depressionen und soziale Ängste“, an zwei Ständen am „Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen“ teilgenommen. Die Vorbereitungen für diesen Markt musste ich überwiegend alleine bewerkstelligen, weil ich und vermutlich auch die anderen, diesmal nicht die Kraft zu den ausgiebigen Vorbereitungen hatten. Das hierfür erforderliche Material stellten wir ohnehin schon in den Jahren zuvor zusammen und so waren wir in der Lage auch diesmal wieder darauf zurückzugreifen. Trotz mangelnder Unterstützung in der Vorbereitungsphase hatte sich etwa die Hälfte der Mitglieder und zwar acht Personen bereiterklärt die Gruppen auf dem Markt zu vertreten. Einige konnten aus beruflichen und/oder persönlichen Gründen nicht anwesend sein. Andere hatten trotz ihres starken Engagements innerhalb unserer Gruppen nicht das Bedürfnis oder die Kraft, ihre Aktivitäten zusätzlich noch hinaus zu tragen. Interessanterweise waren fast alle Mitglieder aus der kleineren Gruppe „Depressionen und soziale Ängste“ auf dem Markt anwesend, im Gegensatz zu der etwas geringeren Teilnehmerzahl aus der größeren „Menschen mit Depressionen“. Gerade für Menschen mit „sozialen Ängsten“ ist es bedeutend schwieriger

auf andere zuzugehen. Vermutlich zeigt hier schon die Auseinandersetzung mit dem Thema innerhalb der Gruppe einen Erfolg.

Ich persönlich stehe hinter dem, was wir in den beiden Gruppen machen. Dennoch ist es auch für mich sehr schwierig, dies nach außen zu transportieren. Das „Was“ wir machen und „Wie“ wir uns im Allgemeinen mit Problemen auseinandersetzen ist etwas, was alle Menschen betreffen kann. Wer sich vorwiegend mit sachlichen Dingen beschäftigt, hat im Gegensatz zu unserer Gruppenarbeit sicherlich wesentlich weniger Probleme sich zu beschreiben. Aber genau darum geht es uns auf diesem Markt. Wir wollten auf keinen Fall neue Mitglieder anwerben, weil wir in beiden Gruppen gerade vor kurzem wieder die höchstmöglichen und von uns bevorzugten Mitgliederzahlen erreicht hatten. Solch ein Markt ist eine Belastungsprobe, in der wir uns gezwungenermaßen intensiver als sonst mit dem Sinn und Zweck unserer Treffen auseinandersetzen müssen. Vergleiche mit anderen Betroffenen zu ziehen ist eine bedeutende Hilfe hierbei. Auch wenn auf einem Selbsthilfemarkt nur die an einem speziellen Thema interessierten Besucher erscheinen, ist es dennoch eine sehr anspruchsvolle Aufgabe die Gruppen in der Öffentlichkeit vorzustellen.

EINE GROSSE MOTIVATION FÜR UNSERE TEILNAHME WAREN DIE POSITIVEN ERFAHRUNGEN INNERHALB UNSERER GRUPPEN, DIE ALS BEISPIEL DIENEN KONNTEN ANDEREN BETROFFENEN MUT ZU MACHEN, SICH IN DER SELBSTHILFE ZU BETEILIGEN.

Im Gespräch mit den Besuchern

Wie wir während unserer Gespräche auf dem Markt feststellten, waren viele der potenziellen Interessenten auf sich fixiert und konnten durch ihr persönliches Blickfeld nur sehr eingeschränkt neue Perspektiven zur Bewältigung ihrer Probleme annehmen. So begegneten wir einigen Betroffenen, welche von den traditionellen Hilfsangeboten durch Ärzte und Therapeuten im Rahmen unseres Gesundheitswesens enttäuscht wurden und auch einer Selbsthilfegruppe gegenüber sehr kritisch eingestellt waren. Hierbei erschien es mir im Gespräch sehr wichtig auf die doch sehr unterschiedlichen Erfahrungswerte in einer Selbsthilfegruppe hinzuweisen. Das half möglicherweise, einige sehr unbefriedigende Erfahrungen in Bezug auf diese vielfältigen Hilfsangebote auch im Rahmen unseres Gesundheitswesens etwas zu relativieren.

Viele Angehörige, die eigentlich nur indirekt von der Problematik berührt sind, suchten unseren Rat. Hier erschien es mir wichtig auf den Handlungsbedarf und die notwendige Einsicht bei dem Betroffenen selbst hinzuweisen. Weil Angehörige jedoch meist auch von der Problematik in ihrer Verflechtung zutiefst betroffen sind, verwies ich auf die Möglichkeit der Mitgliedschaft in einer Angehörigengruppe, die in der Selbsthilfe in vielfältigster Weise

angeboten werden. In Gesprächen mit Interessenten, die sich schon am Nachbarstand über das Krankheitsbild einer Schlafstörung, der Schlafapnoe, informiert hatten, wurde deutlich, dass die „Depression“ kein in sich abzugrenzendes Thema darstellt, sondern sich als eine übergreifende Problematik offenbart, da sie auch körperliche Ursachen haben kann. Sicherlich sind auch umgekehrt einige körperliche Probleme auf psychische Gründe zurückzuführen.

In einem anderen Beispiel teilte mir eine sehr rüstige ältere Dame von 95 Jahren mit, dass sie sich sehr deprimiert fühle, da all ihre Bekannten und Freunde bereits verstorben seien. Sie schien sehr vereinsamt und wollte wissen, ob sie auch noch in ihrem Alter bei einer Selbsthilfegruppe mitmachen dürfe bzw. aufgenommen würde. Ihr hohes Alter hielt ich in ihrem Falle nicht als Hinderungsgrund für eine Mitgliedschaft. Im Gegenteil, je größer die Altersspanne in einer Gruppe ist, desto vielfältiger sind ihre Erfahrungswerte. Dies stelle ich während meiner langjährigen Mitgliedschaften immer wieder fest. Gerade in ihrem Alter hatten sich bei ihr sicherlich viele Fähigkeiten gebildet, die eine Gruppe bereichern können. Ich verwies sie auf die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, die sicherlich in der Lage ist, nicht unbedingt eine Gruppe von Gleichaltrigen, aber eine dennoch für sie geeignete anzubieten.

Eine Krankenschwester aus einer der ortsansässigen Psychiatrien benötigte Informationsmaterial für ihre Patienten. Ich konnte beobachten, dass gerade die Gesprächsgruppen während solcher Klinikaufenthalte als besonders positiv wahrgenommen werden, was mir ebenfalls ein befreundeter Psychologe bestätigte. In einer Selbsthilfegruppe lassen sich diese Erfahrungen, auf einer eigenverantwortlichen Basis weiterführen. Ich riet ihr, unsere Unterlagen zu kopieren, um möglichst viele Betroffene zu erreichen.

Eine Möglichkeit über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen

Auch der Austausch mit Vertretern anderer Selbsthilfeformen bestätigte mich in unserer Arbeit und ließ mich gleichzeitig ein wenig über den eigenen Tellerrand hinausschauen. Ich sprach unter anderem mit Leuten der „AAs“, der Anonymen Alkoholiker, des „Blauen Kreuzes“, die sich schon seit über 125 Jahren dem Schwerpunkt Sucht widmen, der Gruppe „Polarsterne“, welche bipolare Störungen zu ihrem Thema hat und den „Heimatlosen“, einer neueren Gruppe, mit dem Schwerpunkt „Depression und soziale Ängste“.

Bei einigen dieser Gruppen stellte sich die hohe Fluktuation der Mitglieder als ein großes Problem dar, welches wir jedoch bei uns schon vor einiger Zeit zu unserer Zufriedenheit bewältigen konnten. Diese Fluktuation, also der häufige Wechsel einiger Mitglieder, ist eines der vielfältigen Probleme mit denen wir uns in der Selbsthilfe, auch in der stabilsten Form von Gesprächsgruppen gelegentlich auseinandersetzen müssen. Selten bleibt eine Gruppe über Jahre hinweg „geschlossen“, ohne dass sich ein oder mehrere Teilnehmer von ihr trennen.

Das „Warum“ und „Wieso“ des unausweichlichen Ausscheidens beschäftigt eine Gruppe dann immer wieder mehr oder weniger stark. Solche Krisen können die Rückbesinnung auf die eigenen ursprünglichen Ziele beinhalten, stellen aber auch den Umgang untereinander auf die Probe. Krisen sind in jedem Fall bedeutende Hilfen und Anregungen beim Aufbau einer speziellen, auf die Teilnehmer und ihre Bedürfnisse abgestimmten Arbeitsform.

DIE SELBSTHILFEGRUPPE BIETET LEDIGLICH EINE PLATTFORM, ABER AUCH EINEN GROSSEN FREIRAUM, DEN ES NACH DEN BEDÜRFNISSEN IHRER MITGLIEDER ZU FÜLLEN GILT.

Neuzugänge können wiederum erfrischende Einflüsse einbringen, was der Gruppe ermöglicht alte verkrustete, für einige zuvor nicht zu bewältigende, Strukturen aufzulösen. Vereinzelt Konflikte dürften zum Teil auch die Zusammensetzung der Charaktere als Ursache haben, was eine Trennung erforderlich macht.

Dennoch sollte jeder bemüht sein, sich selbst und andere in der Gruppenarbeit aufmerksam zu überprüfen oder von anderen überprüfen zu lassen, ohne dabei die eigenen Bedürfnisse und Wünsche außer Acht zu lassen. Der verständliche Anspruch

einiger, auf eine möglichst große und mit vielfältigeren Einflüssen begüterte Gruppe, relativiert sich schnell, wenn man den zeitlich begrenzten Rahmen genauer betrachtet. So lässt sich sicherlich intensiver in einer Größe von sechs bis acht Teilnehmer, während der bei uns zweistündigen in wöchentlichen Abständen stattfindenden Treffen arbeiten, als mit bspw. zwölf oder mehr Anwesenden. Eine zu große Anzahl von Mitgliedern dürfte viele Interessenten überfordern, und möglicherweise zur Destabilisierung einer sich im Aufbau befindlichen Gruppe beitragen.

Seitens einer Vertreterin der Anonymen Alkoholiker war ich dem Vorwurf ausgesetzt, dass man sich beim „Jammern und Klagen“ über die jeweiligen Lebenssituationen, wie es der Arbeitsform einer „freien Gesprächsgruppe“ erlaubt ist, gegenseitig nur runterziehen würde. Die „Anonymous“ Bewegung, deren Ursprung von den aus den USA stammenden „Alcoholics Anonymous“ ausgeht, und die inzwischen in vielen anderen Themenbereichen Hilfsangebote bereitstellt, hat sich in ihrer Arbeitsweise „den frommen Wunsch“ auferlegt, dass jeder Teilnehmende vorwiegend konstruktiv an sich zu arbeiten hat. Ihre Philosophie lässt jedoch wenig Raum, sich über eigene, bedauernde Lebensumstände und beeinträchtigende Stimmungslagen zu äußern.

Ich entgegnete der Vertreterin der AA, dass gelegentliches Klagen zunächst einmal sehr entlastend sein könne und die Verdrängung der eigenen Befindlichkeit dagegen eher zu einer noch stärkeren Frustration führe. Darüber hinaus arbeiten auch wir vorwiegend konstruktiv miteinander, statt uns lediglich selbst zu bemitleiden. Ich bestätigte ihr jedoch, wenn sich die Bearbeitung der eigenen Probleme auf Dauer nur auf das Beklagen der eigenen Situation beschränkt, sich dies mit Sicherheit langfristig eher nachteilig auswirkt. In dem Gespräch konnten wir unsere beiden Sichtweisen, die Vor- oder Nachteile und auch die Gefahren der jeweiligen Arbeitsweise verdeutlichen und somit einiges voneinander lernen.

Über die Form unserer Präsentation

Wir konnten zusammengefasst etwa 150 interessierte Besucher zählen, darunter Fachleute aus dem therapeutischen Bereich und viele Betroffene und Angehörige. Ich persönlich hatte mich mit etwa 30 Besuchern, unabhängig von denen, die nur kurze Fragen über unser Informationsmaterial stellten, recht intensiv auseinandergesetzt. Informationen jeglicher Art über unser Schwerpunktthema „Depression“, Möglichkeiten der Bewältigung bis hin zum Sinn und Zweck der Selbsthilfe fragten die Interessenten

des Marktes bei uns nach. Es war nicht möglich, sämtliche, der zum Teil sehr hohen Ansprüche zu befriedigen. Unsere Kompetenz beruht auf der eigenen Betroffenheit und den langjährigen Erfahrungen mit der Depression.

Weder wollen noch können wir, wie von vielen Besuchern des Marktes gewünscht, die Aufgaben eines Arztes, Psychologen oder Sozialarbeiters übernehmen, obwohl auch schon Menschen aus diesen Berufsgruppen zu unseren Mitgliedern zählten oder noch zählen. Unabhängig vom Wissensstand eines jeden Mitglieds begegnen wir uns während unserer Arbeit auf Augenhöhe und benötigen somit nicht die in diesen Berufsgruppen üblichen Funktionen. Sicherlich ist es, wie in diesen Ausnahmefällen, innerhalb einer Selbsthilfegruppe vorteilhaft auch auf solche Qualifikationen zurückgreifen zu können.

SO HAT SICH BSPW. IN UNSERER ARBEIT GEZEIGT, DASS VON MENSCHEN MIT ÄHNLICHEM ERFAHRUNGSHINTERGRUND, ALSO VON GLEICHBETROFFENEN, SICH LEICHTER ETWAS ANNEHMEN LÄSST.

Den Besuchern des Marktes mussten wir oft dieses andere Rollenverständnis innerhalb der Selbsthilfe erklären. Ich persönlich konnte hier beim Markt der Selbsthilfegruppen auf meine langjährigen Mitgliedschaften verweisen, die eine besondere Form der Auseinandersetzung mit Depressionen beinhalten und die damit verbundenen Erkenntnisse nutzen, was meines Erachtens für die Vorstellung unserer Arbeit völlig ausreicht.

Einige Erfahrungsberichte und die Beschreibung unserer beiden Gruppen legten wir in Handzetteln auf unseren Tischen aus. Diese Handzettel und daraus ausgesuchte Zitate ließen wir zusätzlich

auf DIN A2 großen Plakaten zur besseren Veranschaulichung und als Präsentation unseres Standes ausdrucken. Einen persönlichen Erfahrungsbericht, von einem neuen Teilnehmer unserer Gruppe, legten wir mit gemeinschaftlich zusammengestellten Literaturhinweisen als Empfehlungen aus, um sich den Themen Depressionen, Ängste und Selbsthilfe im Allgemeinen besser nähern zu können. Eine Aufklärungsbroschüre einer Krankenkasse und die Zusammenfassung einer Fernsehsendung des WDR mit dem Titel „Rätsel Depression“ nutzten wir ebenfalls, um etwas Klarheit zu unseren Themen zu verschaffen.

Damit wir den Interessenten besser aufzeigen konnten, nach welchen Richtlinien wir uns orientieren, hatten wir ebenfalls die, von der Kontaktstelle zusammengestellten und auch für andere therapeutisch geleitete Gruppen üblichen, Gesprächsregeln ausgelegt. Diese Materialien stellten Bezugspunkte dar, um mit den Besuchern in Kontakt zu kommen und unsere Arbeit darzustellen. Unabhängig von diesen Überlegungen, hatte es sich aber auch schon auf den vorangegangenen Märkten gezeigt, wie wichtig es für einige interessierte Besucher war, etwas Schriftliches in der Hand zu halten und dies zusätzlich zu unseren informativen Gesprächen mitnehmen zu können.

ANDERE MENSCHEN WAREN NOCH NICHT BEREIT SICH IM GESPRÄCH ÜBER UNSERE THEMEN AUSTAUSCHEN UND SO ERÖFFNETE UNSER MATERIAL EINEN ERSTEN ZUGANG.

Trotz all unserer Bemühungen, sahen wir uns letzten Endes immer wieder veranlasst auf die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt hinzuweisen. Dort besteht die Möglichkeit ein Beratungsgespräch zu führen, um den Interessenten eine geeignete Gruppe vorzuschlagen. Anhand einer Datenbank kann auch geprüft werden, ob freie Plätze in den Gruppen vorhanden sind.

Titel

Ein abschließendes Resümee

Genauso wie in den Jahren zuvor war es trotz meines langjährigen Engagements im Bereich der Selbsthilfe schwierig, unsere Selbsthilfegruppen mit den doch sehr speziellen Themen auf dem Markt zu präsentieren.

Ich befürchte, dies wird auch in Zukunft problematisch bleiben. Ich persönlich muss viel Mut und Kraft aufwenden, um mich als selbst Betroffener und zeitweise unter starken Depressionen Leidender in diesem Rahmen des Marktes zeigen zu können.

Dennoch halte ich es für eine wichtige Erfahrung daran teilzunehmen. Gerade die Vergleiche mit anderen (noch) nicht organisierten Interessenten und der Austausch mit den Vertretern anderer Gruppen gibt einem jedes Mal die Bestätigung sich auf einem guten Weg zu befinden.

Wir zeigten vielen Betroffenen und Angehörigen auf Grund unserer Beispiele einen kleinen Ausschnitt, was im Rahmen der Selbsthilfe und vielleicht auch auf anderen Ebenen möglich ist. Wenn wir anhand dessen neue Perspektiven offenbaren und ein wenig Hoffnung in die Lage einiger Besucher des Marktes bringen konnten, wovon ich überzeugt bin, haben sich unsere nicht ganz unbedeutlichen Mühen schon bezahlt gemacht.

Die immer wiederkehrende, gerade in der Vorbereitungsphase oder in schwierigen Momenten im Zuge des Marktes auftretende Kernfrage: „Warum tue ich mir gerade als Betroffener so etwas an?“, habe ich Ihnen und mir, hoffentlich ausreichend an dieser Stelle erläutern können.

Von Michael Fischer
(Mitglied der oben genannten Gruppen)

MITSTREITER FÜR NEUE GRUPPEN GESUCHT

Depressionen

Bulimie

Menschen mit starkem Übergewicht in Butzbach/Usingen

Comeback für Berufsrückkehrer/innen im Pflegeberuf

ANONYME ALKOHOLIKER – AA

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist, der Wunsch mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden, sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Das ist AA. Dahinter stehen Personen mit Familien, Angehörigen und Freunden oder auch Menschen, die keine Angehörigen haben; die sich einmal wöchentlich oder mehrmals treffen, um ihre Erfahrungen im Umgang mit einem alkoholfreien Leben auszutauschen. Es gibt bundesweit etwa 2.300 registrierte AA-Gruppen. In diesem Bund ist der Einzelne nach außen anonym und innerhalb der Gruppe einer unter vielen.

Da im Prinzip keiner der Mitglieder als alleinige Person AA als Gesamtheit vertreten kann, funktioniert die Gemeinschaft unter dem Namen Anonyme Alkoholiker als Einheit. Die oben

genannte Präambel sagt im Grunde aus, was AA sind und was nicht. In dieser Zusammenkunft erhält der Einzelne sowohl Schutz und Geborgenheit als auch Antworten, mit seinem Leben, das nüchtern erfolgt, umzugehen.

Die Genesung erfordert Zeit und Geduld. Sie geht einher mit Toleranz, Ehrlichkeit und Einsicht in die Erkrankung. Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an die Kontaktstelle in Frankfurt am Main.

Die Anonymen Alkoholiker feiern dieses Jahr ihr 75-jähriges weltweites Bestehen. Aus diesem Anlass findet am Samstag, den 18.09., im Bürgerhospital, Nibelungenallee 37-41, 60318 Frankfurt, in der Kapelle im Erdgeschoss, eine öffentliche Informationsveranstaltung in der Zeit von 13.45 bis ca. 18.30 Uhr statt.

Das Programm beinhaltet einen Fachvortrag, die Geschichte der Anonymen Alkoholiker und Berichte von Angehörigen. Jeder der Interesse hat ist eingeladen und für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

Anonyme Alkoholiker
Hasengasse 5-7
60311 Frankfurt am Main
Tel: 0 69.1 92 95, 0 69.5 97 42 74
aa-frankfurt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de

INFO

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

BRCA-NETZWERK – HILFE BEI FAMILIÄREM BRUST- UND EIERSTOCKKREBS E.V.

Jährlich erkranken 57.000 Frauen neu an Brustkrebs. Die auslösende Ursache bleibt meist unklar. Anders ist die Situation für etwa 5-10 % der Erkrankten. Sie haben eine genetische Veränderung in den sogenannten BRCA-Genen (BRCA1/2 engl. Brustkrebs), die sie auch an ihre Kinder weitergeben können. In den betroffenen Familien kommen Brust- und Eierstockkrebs deshalb deutlich häufiger vor und das zudem in einem sehr frühen Alter.

Als Vertretung selbst Betroffener hat sich im August 2008 das BRCA-Netzwerk gegründet. Ziel ist es, leicht zugänglich Austausch- und Informationsmöglichkeiten bundesweit aufzubauen. Aus der eigenen Erfahrung heraus wissen die Initiatorinnen, welche Belastungen entstehen können und welche schwerwiegenden Entscheidungen getroffen werden müssen:

- Soll ich einen Gentest machen?
- Wie soll ich mit dem Ergebnis des Tests leben?
- Darf ich Kinder bekommen?
- Soll ich mir vorsorglich die Brüste oder die Eierstöcke entfernen lassen?
- Was sage ich meinen Angehörigen?

So ist es nur konsequent, neben der fundierten ärztlichen Betreuung den Selbsthilfebereich auf- und auszubauen. BRCA steht deshalb hier auch Synonym für Betroffene reden – Chancen aktiv nutzen.

Der Gesprächskreis Rhein-Main-Taunus befindet sich noch im Aufbau und trifft sich an jedem 2. Dienstag im Monat um 19.15 Uhr im Kulturbahnhof Münster, 1. Etage, Zeilsheimer Straße 8a, 65779 Kelkheim/Ts. Die Räumlichkeiten sind über die RB 12 (Königsteiner Bahn) sehr gut zu erreichen.

Keine Treffen in den Schulferien. Bitte vorher Kontakt aufnehmen! Termine: 14.09., 16.11., 14.12.

Anne Mönnich,
Tel: 0 61 95.67 18 01
anne.moennich@mammamia-online.de
www.brca-netzwerk.de

INFO

ELTERNHILFE FÜR KINDER UND ERWACHSENE MIT RETT-SYNDROM REGIONALGRUPPE RHEIN-MAIN

Die Regionalgruppe Rhein-Main besteht seit Juni 1996. In diesen Jahren haben regelmäßige Tagestreffen im Sommer und Herbst in Räumen sozialer Träger stattgefunden. So z.B. bei der Caritas in Darmstadt oder der Wichernschule in Nieder-Ramstadt.

Schwerpunkte dieser Zusammenkünfte sind die Möglichkeiten des Erfahrungsaustausches der Eltern untereinander sowie aktuelle Informationen aus Regionalgruppe und Bundeselternhilfe. Zusätzlich wird jeweils ein Fachvortrag angeboten.

Bisherige Themen waren z.B. Orthopädietechnik, Epilepsie, Unterstützte Kommunikation, Erbrecht/Testament und Vorstellung des Konzeptes der Therapie von Rodolfo Castillo Morales. Die große Mehrzahl der Familien schätzt den Stellenwert dieser Veranstaltungen hoch ein, was durch die regelmäßige Teilnahme eines „Stammpublikums“ unterstrichen wird.

Für neue Mitglieder sind diese Treffen die beste Gelegenheit, die Gruppe kennen zu lernen und sich zu integrieren. Auch die Rett-Mädchen nehmen Kontakt miteinander auf. Ebenfalls

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

ist es für die Eltern interessant und spannend, die anderen Rett-Mädchen verschiedenen Alters kennen zu lernen und in Abständen wiederzutreffen.

Jeweils im Frühjahr organisiert die Regionalgruppe Rhein-Main ein Familienwochenende. Diese Familienwochenenden dienen dem intensiven Kontakt und einer gewissen Entspannung, die durch kompetente Betreuung der Rett-Mädchen ermöglicht wird. Auch die Geschwisterkinder können sich dabei näher kennen lernen. Die Kinder werden alle gemeinsam betreut und es wird gebastelt, musiziert, gemalt und vieles mehr ...

Neben dem familiären Miteinander wird ebenfalls ein Fachvortrag angeboten. Für alle anschaulich und leicht verständlich sprachen sachkundige Referenten z.B. über die Wirkung von Hippo- oder Musiktherapie auf Rett-Mädchen. Aber

auch zur Entspannung haben wir seit einigen Jahren immer eine Yogalehrerin mit ihrer Tochter dabei. Sie bieten für die Geschwisterkinder und auch für die Erwachsenen Yoga an und für die Rett-Mädchen eine Massage. Wir hatten bisher immer viel Spaß und konnten an diesen Tagen viel Neues an Informationen und Eindrücken mit nach Hause nehmen.

Wir möchten ALLE zur Mitarbeit anregen und freuen uns über jede Unterstützung. Denn gemeinsam kann man viel erreichen und da wir alle für das gleiche Ziel „gehen“, sollten wir noch mehr erreichen können!

Petra Römer, Tel: 06108.73 44 9
rhein-main@rett.de
www.rett.de

INFO

SELBSTHILFEGRUPPE ANONYME UNORDENTLICHE, CHRONISCH DESORGANISIERTE „MESSIES“

- Sind die Dinge, die Sie besitzen oder zu tun haben, so umfangreich, dass sie Sie ständig überfordern?

- Ist es Ihnen peinlich, jemanden in Ihre Wohnung zu lassen – schämen Sie sich wegen Ihrer Unordnung?

- Schieben Sie Ihre Vorhaben immer vor sich her, weil Sie den Anspruch haben, es perfekt zu machen?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, könnte diese Selbsthilfegruppe für Sie hilfreich sein. Die Anonymen Unordentlichen, chronisch Desorganisierten bzw. Messies sind eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem mit der

Unordnung zu lösen und sich gegenseitig bei der Genesung zu helfen.

Die Gruppe arbeitet nach dem 12-Schritte Programm.

Die Gruppentreffen in Frankfurt finden jeden Freitag von 19.30-21.30 Uhr im Nachbarschaftszentrum Ostend, Uhlandstraße 50 HH, 60314 Frankfurt statt.

Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Tel: 0 69.55 94 44
service@selbsthilfe-frankfurt.net

INFO

Einrichtung stellt sich vor

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM FÜR FRAUEN UND FAMILIEN

Gesundheit der Familie von Anfang an – Das FGZ greift Erkenntnisse der Gesundheitsforschung auf und fördert die Resilienz von Familien. Damit ist die lebenslange Widerstandsfähigkeit von Menschen gemeint. Der Blick richtet sich auf die Ressourcen von Eltern und Kindern. Der positive Blick hilft dabei, dass Eltern ihren intuitiven Fähigkeiten stärker vertrauen.

Schon während der Schwangerschaft lernen die werdenden Eltern, sei es im Geburtsvorbereitungskurs, bei der Säuglingspflege oder im Kurs „Stressfrei ins Familienglück“ ihren Wünschen, Ideen und Körperempfindungen zu vertrauen. Sie entwickeln das Selbstvertrauen, das sie für die anstehende Lebensveränderung brauchen. Sie werden bestärkt, so für sich zu sorgen, dass die Geburt möglichst nach ihren Wünschen abläuft.

Wenn das Baby da ist, ist es besonders für die Mütter wichtig, neue Kontakte zu knüpfen und sich in ein Netzwerk von neuen Beziehungen einzuklinken. Im Kurs Rückbildung-Neufindung ist neben der körperlichen Stärkung Zeit für den Austausch über die erlebte Geburt und über das neue Leben mit dem Baby.

In der Babymassage geht es um Gesundheit durch Körperkontakt und Berührung. Die Widerstandskräfte gegen Krankheiten werden durch die liebevolle Massage gestärkt. Berührung hilft dem Baby, der neuen Welt außerhalb des Mutterbauches mit Vertrauen zu begegnen. Koliken, Spannungen oder Schlafprobleme verschwinden allmählich, wenn die Eltern ein regelmäßiges Massageritual durchführen.

Im Fabelkurs, wo Spiel und Spaß mit dem Baby im Mittelpunkt stehen, aber auch die Beobachtung des Babys, lernen die Eltern gelassen die Entwicklungsschritte abzuwarten ohne zu drängen. Das Vertrauen der Eltern in die natürlichen

Fähigkeiten ihres Kindes stärkt dessen Selbstbewusstsein. Es entdeckt immer mehr seine Selbstwirksamkeit, eine Ressource die im weiteren Leben grundlegend ist.

Zwillings- und Mehrlingstreff:

Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 16.00-17.30 Uhr, Kosten: 3,- €, Anmeldung: Claudia Schulte, Tel: 0 69.46 99 87 19.

Rückbildungsgymnastik, Neufindung für Mütter, die zuvor ein Kind verloren haben:

sechs Abende und ein Nachtreffen (mit Babys), Kosten: 100,- €, Anmeldung: Gabriele Kemmler, Pädagogin und GfG-Familienbegleiterin, Tel: 0 69.59 35 28.

Offene Stillgruppe und Mütterberatung:

dienstags, 15.30-17.00 Uhr, Kosten: 4,- €, ohne Anmeldung, Leitung: Britta Wempe.

Telefonische Stillberatung bei akuten Stillproblemen:

Andrea Busch, Tel: 0 69.5 48 82 35 und
Britta Wempe, Tel: 0 69.5 48 34 42, (AfS-Stillberaterinnen).

Beratung für Frauen in den Wechseljahren:

Thea Vogel, Pädagogin und GfG-Kursleiterin, Tel: 0 69.61 76 70.

Trauerbegleitung für Mütter und Väter:

Termine nach Vereinbarung, Tel: 0 69.59 17 00.

Neuhofstraße 32 H
60318 Frankfurt am Main
Tel: 0 69.59 17 00
Fax: 0 69.59 31 29
info@fgzn.de
www.fgzn.de

INFO

BURNOUT

Ich suche Frauen und Männer, die einen Burnout haben/hatten oder fürchten und sich in einer Selbsthilfegruppe austauschen möchten.

Ist der Burnout nur eine Krise oder auch eine Chance? Eine Chance umzudenken, das Leben neu zu organisieren? Welche Therapien gibt es, wie hilfreich sind sie? Wie kann man einen Rückfall vermeiden?

Über diese und viele andere Fragen möchte ich mich mit anderen Betroffenen austauschen. Da es in Frankfurt noch keine

Burnout Selbsthilfegruppe gibt, möchte ich diese mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt gründen.

Über Zuspruch und einen regen Austausch mit anderen Betroffenen würde ich mich sehr freuen.

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

INFO

KIRCHEN- UND GEMEINDEGESCHÄDIGTE: NICHT ANERKANNTE DIENSTE IN DER GEMEINDE

Ich würde gerne eine Selbsthilfegruppe gründen mit einem Thema, was mich selbst seit bereits 25 Jahren beschäftigt. Damals ist mir folgendes passiert: Schon vor meiner theologischen Ausbildung waren meine Anliegen außergewöhnlich, zumindest für eine Frau.

Ich passte nicht in den Rahmen meiner damaligen Gemeinde und obendrein bekam ich Eheprobleme, die zu einer Scheidung führten.

Der Druck in der Gemeindegemeinschaft sowie auch nicht bezahlt zu werden, führte dazu, dass ich gegangen wurde. Dies tat sehr weh, weil der Glaube nach wie vor einen hohen Stellenwert

für mich hat. Bis heute begleitet mich dies wie ein Schatten und hat mich bewogen mich für neue Wege zu öffnen.

Wenn Ihnen ähnliche Gedanken wichtig sind, freue ich mich über den Erfahrungsaustausch in einem geschützten Rahmen.

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

INFO

EINEN HERZLICHEN DANK AN DIE SELBSTHILFE-GRUPPEN FÜR IHR BESONDERES ENGAGEMENT.

DEN BESUCHERINNEN UND BESUCHERN, FACHLEUTEN UND POLITIKERN DANKEN WIR FÜR IHR GROSSES INTERESSE.

WEITERHIN MÖCHTEN WIR UNS BEI DEN GROSSZÜGIGEN SPENDERN FÜR IHRETOMBOLAPREISE UND UNSEREN FINANZIELLEN FÖRDERERN FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG BEDANKEN.

- Alte Oper Frankfurt
- Amt für Gesundheit – Gesunde Stadt
- Archäologisches Museum Frankfurt
- Bahn-BKK
- Blinden- und Sehbehindertenbund Hessen e.V., Bezirksgruppe Frankfurt
- Bluthochdruck Selbsthilfegruppe Frankfurt
- DAK – Unternehmen Leben
- Druckservice Uwe Grube, Hirzenhain
- Frankfurter Diakonie-Kliniken gGmbH
- Frankfurter Personenschiffahrt Anton Nauheimer GmbH
- Frankonia Schokoladenwerke GmbH, Würzburg
- Fraport AG
- GKV – Selbsthilfeförderung in Hessen
- Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e.V.
- Hessischer Apothekerverband e.V.
- Künstlerhaus Mousonturm Frankfurt am Main GmbH
- Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.
- MediClin Albert Schweitzer & Baar Klinik Königfeld
- MediClin Reha-Zentrum Bad Orb
- Messe Frankfurt
- Nestlé Ernährungsstudio
- Neues Theater Höchst
- Palmengarten Frankfurt
- Parkhaus Betriebsgesellschaft mbH Frankfurt am Main
- Restless Legs Selbsthilfegruppe Frankfurt
- Rhein-Main-Verkehrsverbund GmbH
- S. Fischer Verlage
- Selbsthilfegruppe Polyneuropathie
- Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atmungsstörungen Rhein-Main
- Selbsthilfeverband Schlaganfallbetroffener und gleichartig Behinderter
- SSB e.V.
- Selbsthilfevereinigung Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V.
- Senckenberg Forschungsinstitut und Naturmuseum
- Städel Museum
- Stiftung Leben mit Krebs
- Tigerpalast Variété GmbH



DR. SUSANNE FEUERBACH



Dr. Susanne Feuerbach wurde 1966 in Frankfurt am Main geboren. Sie studierte und promovierte im Fach Oecotrophologie in Gießen. Frau Feuerbach hat eine Tochter und ist ausgebildete Wendo-Trainerin. Seit 2010 hat sie die Leitung des Frankfurter Kinderbüros übernommen.

01 — ICH HEISSE

Dr. Susanne Lilli Feuerbach

02 — WENN SIE EINE ZEITMASCHINE HÄTTEN, IN WELCHE ZEIT WÜRDEN SIE REISEN?

In ein Matriarchat.

03 — WELCHES EREIGNIS IN IHREM LEBEN HÄTTEN SIE GERNE VERÄNDERT?

Ich hätte keinen Fahrradunfall erlebt.

04 — WAS ESSEN SIE AM LIEBSTEN?

Frisch Gekochtes und leckere Nachspeisen. Es darf aber auch ein gutes Butterbrot mit Salat sein.

05 — WAS WÜRDEN SIE AM LIEBSTEN WISSEN? *Wie es ist, erleuchtet zu sein.*

06 — WELCHE LEBENDE PERSON MÖGEN SIE AM WENIGSTEN LEIDEN?

Menschen, die andere mit Absicht demütigen und verletzen.

07 — WAS WOLLTEN SIE WERDEN, ALS SIE NOCH EIN KIND WAREN?

Lehrerin

08 — WER HATTE DEN GRÖSSTEN EINFLUSS AUF IHR LEBEN?

Meine Familie

09 — WAS IST IHRE FRÜHESTE ERINNERUNG?

Ich sitze mit ca. drei Jahren unter dem Tisch im Wohnzimmer und es wird eine Wendeltreppe in diesem Raum eingebaut.

10 — WAS MACHT SIE ÄRGERLICH?

Menschen, die ihre Verantwortung für ihr eigenes Leben nicht wahrnehmen.

11 — WAS IST IHR GRÖSSTER FEHLER?

Fehler bedeuten für mich die Chance, etwas zu lernen und sich zu entwickeln. Und Entwicklungsmöglichkeiten sehe ich bei mir an mehreren Stellen.

12 — WO MÖCHTEN SIE AM LIEBSTEN SEIN? *In Frankfurt am Meer.*

13 — WAS WÜRDEN SIE IN DER WELT ÄNDERN, WENN SIE ES KÖNNTEN?

Ich würde alles durch Menschen verursachte Leid abschaffen.

14 — WO WÜRDEN SIE SICH KARITATIV ENGAGIEREN?

Ich engagiere mich seit vielen Jahren für eine geschlechtergerechte Stadtplanung und in der Schule/Kita meiner Tochter.

Ankündigungen und Termine von A bis Z

ALKOHOLSUCHT

Kreuzbund Diözesanverband Limburg e.V.

Die Infogruppe trifft sich jeden Montag, Alte Mainzer Gasse 21, 60311 Frankfurt-Stadtmitte.

Gruppe 1 Sachsenhausen: mittwochs, 19.00 Uhr,
Kontakt: Hans-Dieter Lehmann.

Gruppe 12 im Gallus: montags, 19.00 Uhr, Maria Hilf Kirche,
Kontakt: Wolfgang Thein, Tel: 0 69.73 40 67,
wolfgang.thein@t-online.de.

03.10., Erntedankfest
15.10., Herbstseminar
30.10., Rückfallseminar
06.11., Gruppenleitertreffen

➔ *Hans-Dieter Lehmann*
Tel: 01 80.5 57 67 55
hadeleh@t-online.de
www.kreuzbund-dv-limburg.de

Guttempler-Gemeinschaft „Tradition“

Wenn Alkohol zunehmend zum Problem wird, wenn die Gesundheit leidet, wenn Schwierigkeiten am Arbeitsplatz und in der Familie auftreten, oder gar der Führerschein wegen Alkohol weg ist, dann wäre ein Kontakt mit einer Suchthilfegruppe auf jeden Fall empfehlenswert. Unsere Beratungen sind absolut vertraulich, kostenlos und unverbindlich.

Sie erreichen uns jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr im Haus des Deutschen Roten Kreuzes,
Rödelheimer Landstraße 95, 60489 Frankfurt-Rödelheim
(Buslinie 34).

Vortragsabende:

Mittwoch, 13.10., Mein Leben in der Sucht
Mittwoch, 03.11., Erwartungen
Mittwoch, 10.11., Abschied vom A.
Mittwoch, 24.11., Körpersprache

Fordern Sie auch unser Faltblatt an.

➔ *Helmut Koller*
Tel: 0 61 96.7 29 80

➔ *Manfred Menz*
Tel: 0 69.57 85 68

➔ *Marian Michalec*
Tel: 0 69.58 17 21
www.guttemplerhessen.de

ALZHEIMER

Leben mit der Alzheimer-Krankheit in Frankfurt am Main Angehörigen-, Selbsthilfegruppen- und Einzelberatung

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat, 11.00-14.00 Uhr,
Einzelberatung nach telefonischer Anmeldung.

Nächste Termine: 16.10., 06./20.11., 04./18.12.

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 13.30-15.30 Uhr, Angehörigen Selbsthilfegruppe, nächste Termine: 20.10., 17.11., 15.12. Gäste sind willkommen!

Ansprechpartner für beide Angebote:
Christiane Koeppen.

Jeden 4. Freitag im Monat, 15.00-18.00 Uhr, Tanz-Café-Alz. Offen für alle an Musik und Bewegung Interessierten, nächste Termine: 22.10., 26.11.

7. Lauf-gegen-das-Vergessen: Am Dienstag, 03.10., 11.00 Uhr. Treffpunkt: PSV, Am Ginnheimer Wäldchen 4, 60431 Frankfurt.

Weitere Informationen unter: www.laufgegendasvergessen.de und www.ginnheimer-lt.de.

Plätzchen backen für einen guten Zweck:

Backen Sie mit uns, der Betreuungsgruppe, am Samstag, 20.11., 11.00-18.00 Uhr. Gäste sind willkommen!

Ansprechpartner für die Angebote: Hannelore Schüssler (Mobiler Hilfsdienst & Betreuungsgruppen).

18.12., 14.30-16.30 Uhr, Benefiz-Weihnachtskonzert, Vortragssaal Frankfurter Sparkasse, Neue Mainzer Straße 47-53, 60311 Frankfurt.

Eintrittskarten zum Preis von 5,- € sind im VdK erhältlich. Der Erlös kommt unserer Betreuungsgruppe zugute.

Ankündigungen und Termine von A bis Z

➔ *VdK Begegnungsstätte*
Ostparkstraße 37
60385 Frankfurt am Main
Tel: 0 69.43 45 93
Fax: 0 69.43 13 61
mobil.frankfurt@vdk.de
eafrankfurt@aol.com
www.vdk.de/hessen-thueringen

ATEMWEGSEKRANKUNGEN

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD Deutschland
18.09., 14.00 Uhr, Vortrag: Atemgymnastik bei COPD/ATM
im Anschluss der RehaMaßnahme.
16.10., 20.11., 14.00 Uhr, Erfahrungsaustausch.
Diese Veranstaltungen finden im Fachärzteezentrum an der
Asklepios Klinik GBR, Hörsaal (2. OG), Röntgenstraße 6-8,
63225 Langen statt.

➔ *Barbara Eyrich*
Tel: 0 61 05.40 68 39
b.eyrich@lungenemphysem.copd.de

BEHINDERUNG

Behinderung und Kinderwunsch

Die nächsten Treffen finden statt am: 30.10., 11.12.,
14.00-17.00 Uhr, in der Drehscheibe, Fürstenbergerstraße 27,
60322 Frankfurt.

➔ *Julia Eichert-Schork*
Theodor-Heuss-Straße 6
63329 Egelsbach
j-eichert@arcor.de

BIPOLARE STÖRUNGEN

Die Polarsterne

Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen dienstags von
20.00-22.00 Uhr. Nächste Termine: 21.09., 05.10.

Achterbahnfahrer

Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen mittwochs von
20.00-22.00 Uhr. Nächste Termine: 29.09., 13.10.

Die Treffen beider Gruppen finden in Frankfurt statt.
Ort bitte jeweils erfragen.

➔ *Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt*
Tel: 0 69.55 94 44
service@selbsthilfe-frankfurt.net

CO-ABHÄNGIGKEIT

Anonyme Co-Abhängige CoDA

Anonyme Selbsthilfegruppe nach dem 12-Schritte-Pro-
gramm für Menschen mit Beziehungsproblemen, die
dazu neigen, sich in ihren Beziehungen aufzugeben und
sich selbst zu verlieren.

Treffen in Frankfurt: donnerstags, 19.30-21.00 Uhr,
Festeburggemeinde, An der Wolfsweide 58a, Haus links
neben der Kirche.

➔ *Christine*
Tel: 0 69.54 80 17 42

Treffen in Offenbach: sonntags, 19.30-21.00 Uhr,
Luisenstraße 63, Praxis Karrasch (Hinterhaus).

➔ *Nicole*
Tel: 0 61 71.88 31 51

Ankündigungen und Termine von A bis Z

DEMENZ

Selbsthilfegruppe für Angehörige von an demenz-erkrankten Menschen

Jeden 3. Dienstag im Monat, 19.00-21.00 Uhr, trifft sich die Gruppe zu persönlichen Gesprächen/Austausch im Begegnungszentrum des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe, Jasperstraße 11 (EG), 60435 Frankfurt-Preungesheim.

Bei erstmaliger Teilnahme bitte vorher telefonisch Kontakt aufnehmen unter:

☛ **Kontakt:**

Tel: 0 69.53 19 20

Leitung: Ulrike Bock. Neue Reihe ab September/Oktober.

Therapiegruppe für Frauen:

Wenn die Seele nicht satt wird. Leitung: Ute Szebedits.

Monatliches Gruppenangebot für Frauen:

Komme ich da jemals raus? Leitung: Ute Szebedits.

Neuaufnahmen sind möglich!

Weitere Angebote finden Sie im Internet.

☛ **Hansaallee 18**

60322 Frankfurt am Main

Tel: 0 69.55 01 76

Fax: 0 69.5 96 17 23

info@essstoerungen-frankfurt.de

www.essstoerungen-frankfurt.de

DROGENSUCHT

Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Jugendlicher

Offener Gesprächskreis: dienstags, 14-tägig, 19.00-22.00 Uhr, Haus der Volksarbeit (Kleiner Clubraum, 2. OG), Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt, Tel: 0 69.1 50 10.

Nächste Termine: 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12.

☛ **Brigitta Reitz**

Auf dem Mühlberg 77

60599 Frankfurt am Main

Tel/Fax: 0 69.61 58 80

brigitta.reitz@t-online.de

Overeaters Anonymous OA

Anonyme Selbsthilfegruppe nach dem 12-Schritte-Programm bei zwanghaftem Überessen, Magersucht, Ess-Brechsucht. Dienstags, 19.30-21.00 Uhr, St. Ignatiusgemeinde, Elsheimerstraße 9, 60322 Frankfurt. Für Betroffene ist das Meeting immer offen, für Nicht-betroffene, z.B. Angehörige, nur am 1. Dienstag im Monat.

☛ **Jasmin**

Tel: 0 69.57 77 02

ESSSTÖRUNGEN

Frankfurter Zentrum für Essstörungen gGmbH

Offene Jugendsprechstunde mit kostenloser Beratung für Jugendliche. Jeden Dienstag von 15.00-16.00 Uhr (auch in den Schulferien).

Gruppenangebot für Eltern von Essgestörten:

Loslassen – sich selbst überlassen – im Stich lassen?

Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.

Informationsnachmittage für Jugendliche (13-16 Jahre) mit Übergewicht, 29.09., 27.10., 17.11., 08.12., jeweils 15.30-17.00 Uhr (kostenfrei).

Vortrags- und Informationsabende:

03.11., 19.30 Uhr, Von der Diät in die Essstörung – Magersucht und Bulimie, Kosten: 10,-/8,- €.

01.12., 19.00 Uhr, Esssucht und Übergewicht, Kosten: 10,-/8,- €.

Gruppenangebote: Montags, 18.30-20.15 Uhr, Leben hat Gewicht – Therapeutische Gruppe für Mädchen und junge Frauen (17-24 Jahre).

Ankündigungen und Termine von A bis Z

Mittwochs, ab 29.09., 19.00-21.00 Uhr, Starke Frauen in Bewegung. Angeleitete Selbsthilfegruppe und Sportangebot für Frauen mit Übergewicht.

➔ *Waldschmidtstraße 11*
60316 Frankfurt am Main
Tel: 0 69.49 08 63 30
Fax: 0 69.49 08 63 31
baless@t-online.de
www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de

FRAUENGESUNDHEIT

Feministisches Frauengesundheitszentrum FFGZ e.V.

Unabhängige Beratung für Frauen bei gynäkologischen Erkrankungen, psychischen Problemen und beruflichen Konflikten, sowie Angebote für Fachkräfte im Sozialen Bereich.

Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 09.00-11.00 Uhr,
Gynäkologisches Expertinnen-Telefon: 0 69.70 12 18.

21.09., 19.00 Uhr, Brustgesundheit

23.09., 18.30 Uhr, Myome

28.10., 19.00 Uhr, HPV-Impfung, Ja oder Nein? Eine Entscheidungshilfe für Mütter und Töchter

12.11., 19.00 Uhr, Umgang mit Blasen- und Vaginalinfektionen

09.12., 19.00 Uhr, Schilddrüse – Funktionsstörungen und Auswirkungen

Die verbindliche Anmeldung ist bis zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn erforderlich. Die Kosten betragen pro Infoabend 10,- €.

➔ *Kasseler Straße 1a (Ökohaus), 60486 Frankfurt am Main*
Tel: 0 69.70 12 18
Montag und Mittwoch, 09.00-17.00 Uhr,
Dienstag, Donnerstag, Freitag, 09.00-12.00 Uhr
mail@ffgz-frankfurt.de
www.ffgz-frankfurt.de

FRÜHGEBORENE

Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V.

Samstag, 30. Oktober, 09.00-16.30 Uhr, Seminar:
Regulationsstörungen bei Frühgeborenen – wie gehen Eltern am besten damit um?

Referentin: Charlotte Weidenhammer, SchreiBaby Ambulanz, Menschenskind e.V. Darmstadt.

Ort: Frühgeborenen-Informations-Zentrum, Speyerer Straße 5-7, 60327 Frankfurt-Gallus.

Samstag, 06. 11., 10.00-17.30 Uhr, Forum:
Das frühgeborene Kind – interdisziplinäres Symposium für Experten und betroffene Eltern.
Ort: Deutsche National-bibliothek, Adickesallee 1, 60322 Frankfurt.

Programm und Anmeldung siehe www.fruehgeborene.de.

➔ *Geschäftsstelle*
Speyerer Straße 5-7
60327 Frankfurt am Main
Tel: 0 69.58 70 09 90
Fax: 0 69.58 70 09 99
info@fruehgeborene.de

HOMOSEXUALITÄT

Lesben Informations- und Beratungsstelle e.V. (LIBS)

Donnerstags, 19.30-21.00 Uhr, Junglesbengruppe.

Jeden 2. Dienstag im Monat (ungerade Kalenderwochen),
19.30-21.00 Uhr, Lesben 40+.

Sonntag, 1x im Monat, 10.00-12.00 Uhr, Gruppe lesbischer Mütter mit Kindern.

Jeden 4. Sonntag im Monat, 16.00-19.00 Uhr, NAHAL – ein monatliches Treffangebot für Frauen liebende Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen und deren Freundinnen.
Ort: Frauenloft (Cafébereich), Hohenstaufenstraße 8, 60327 Frankfurt.

Ankündigungen und Termine von A bis Z

28.9. und 25.11., Dialog der Generationen – Erzählcafé,
Ort: EVAngelisches Frauenbegegnungszentrum, Saalgasse
15, 60311 Frankfurt.

Ab 03.11., 14-tägig (10 x), 19.30-21.00 Uhr, Gruppe
Neubeginn – in neuer Lebensphase, z.B. nach Trennung,
Umzug, im neuen Job andere lesbische, bisexuelle Frauen
oder Transgender zwischen 25 und 40 kennen lernen.
19.11., 19.30 Uhr, Informationsveranstaltung für Lesben
mit Kinderwunsch.

Beratungsangebot: Systemische Einzel- und Paarbera-
tung, Beratung zu speziellen Themen wie Kinderwunsch,
Trennung, Trauer. Telefonische Kurzberatung: mittwochs,
17.00-18.00 Uhr.

➔ *Alte Gasse 38*
60313 Frankfurt am Main
Tel: 0 69.28 28 83, Fax: 0 69.21 99 97 16
Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag,
17.00-19.30 Uhr
info@libs.w4w.net
www.libs.w4w.net

HÖRBEHINDERUNG

Cochlear Implant Selbsthilfegruppe Frankfurt Rhein-Main

14.10., 16.12., 16.00-18.00 Uhr, Treffen im Weinhaus
im Römer.

➔ *Ingrid Kratz*
ingrid.kratz@gmx.net

KEHLKOPFLOSE

Bezirksverein der Kehlkopfloren Frankfurt e.V.

Monatstreffen: jeden 2. Montag im Monat ab 14.30 Uhr
im Bürgerhaus Frankfurt-Griesheim.

Themen: Rehabilitationsmaßnahmen, sozialrechtliche
Fragen, Gesundheitspolitik und geselliges Beisammensein.
Jeden Mittwoch von 10.00-12.00 Uhr, Patientenbetreuung
und Informationen in der Uni-Klinik Frankfurt, in den
HNO-Stationen des Klinikum Frankfurt-Höchst, im St. Marien-
krankenhaus und im Klinikum Darmstadt nach Vereinbarung.

➔ *Helmut Wojke*
Tel: 0 69.39 78 74

➔ *Horst Schmidt*
Tel: 0 61 70.2 15 98

MISSBRAUCH

Als Junge missbraucht

Mittwochs ab 19.30 Uhr, Treffen im Männerzentrum
Frankfurt, Sandweg 49, 60316 Frankfurt.
Bitte vorher Kontakt aufnehmen!

➔ *Udo Gann*
Körnerstraße 6
63067 Offenbach
Tel: 0 69.91 39 82 30
udo.gann@freenet.de

Wildwasser Frankfurt e.V.

Die Beratungsstelle Wildwasser Frankfurt e.V. bietet ab
Herbst von sexuellem Missbrauch betroffenen Frauen
Vorgespräche für eine neue Selbsthilfegruppe an.
Ansprechpartnerin: Dorothea Geissler.

➔ *Beratungsstelle für Mädchen und Frauen*
gegen sexuellen Missbrauch
Böttgerstraße 22

Ankündigungen und Termine von A bis Z

60389 Frankfurt am Main

Tel: 0 69.95 50 29 10

Fax: 0 69.46 00 31 78

kontakt@wildwasser-frankfurt.de

www.wildwasser-frankfurt.de

Telefonische Sprechzeiten: Montag, 11.00-14.00 Uhr,

Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr, Donnerstag, 17.00-20.00 Uhr

➔ Wittelsbacherallee 86

60385 Frankfurt am Main

Tel: 0 69.4 05 89 80

frankfurt@dmsg-hessen.de

www.dmsg-hessen.de

MULTIPLE SKLEROSE

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Landesverband Hessen**

15.09., 13.10., 10.11., 15.12., 18.00-20.00 Uhr,

Offener Treff für Neubetroffene in der MS-Beratungsstelle
Frankfurt.

Die Teilnahme ist kostenfrei, es sind keine Anmeldungen
erforderlich. Kontakt: Renate Schön, Tel: 0 69.40 58 98 34.

05.10., 18.30-20.00 Uhr, Infoveranstaltung: Naturheilkun-
de bei MS, Ort: Saalbau Bornheim, Arnsburgerstraße 24,
60385 Frankfurt.

Kostenfreie Teilnahme ohne vorherige Anmeldung.

29.10.-31.10., Wochenendseminar:

Psychische Bewältigung bei MS, Kennziffer 853 F 06,
Ort: Nidda/Bad Salzhausen, Haus am Landgrafenteich,
Roland-Krug-Straße 15, Teilnehmergebühr 100,- €
für DMSG-Mitglieder, 200,- € für Nichtmitglieder,
Anmeldeschluss: 17.09. (schriftliche Anmeldung).

30.10., 10.00-15.00 Uhr, Tagesveranstaltung:

Kinderwunsch und Schwangerschaft bei MS,
Kennziffer 853 F 08, Ort: MS-Beratungsstelle, Teilnehmer-
gebühr 10,- € für DMSG-Mitglieder, 20,- € für Nichtmit-
glieder, Anmeldeschluss: 15.10. (schriftliche Anmeldung).

16.11., 18.00-20.00 Uhr, Info- und Gesprächsabend:

Partnerschaft und MS, Ort: MS-Beratungsstelle, kostenfreie
Teilnahme, Anmeldeschluss: 25.10. (schriftliche Anmel-
dung).

Organisation der Veranstaltungen: MS-Beratungsstelle
Frankfurt, Tel: 0 69.4 05 89 80.

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Gesprächskreis für Angehörige von Pflegebedürftigen

Der Kreis trifft sich regelmäßig jeden ersten Mittwoch im
Monat von 15.00-17.00 Uhr im Pfarrgemeindezentrum,
Alt Zeilsheim 18-20, 65931 Frankfurt-Zeilsheim.

Termine: 06.10., 03.11., 01.12., 05.01.2011

➔ Christa Schleich

Tel: 0 69.36 46 45

christa-schleich@web.de

SCHÄDEL-HIRNPATIENTEN

**in Not durch Hirnverletzung - Schlaganfall, Hirnblutung,
Hirntrauma, Hirntumor, Epilepsie ...**

**Selbsthilfvereinigung der Hirnverletzten, Schlaganfall-
und Epilepsiebetreffener (SHV) e.V.**

Treffen in Frankfurt: jeden 2. Dienstag im Monat um
17.00 Uhr, Wohnanlage des Diakonischen Werkes, Raum
Drehscheibe, Fürstenbergerstraße 27, (Klingel benutzen).

Treffen in Bad Homburg: jeden 1. Donnerstag im Monat
um 19.00 Uhr, Wohnstift am Schlosspark, Raum Erd-
geschoss, Vor dem Untertor 2.

Sprechstunden und Beratung nach telefonischer Vereinba-
rung in Frankfurt und Bad Homburg.

Zweimal pro Monat Sprechstunden im Rathaus Usingen.

Termine im Internet unter der unten angegebenen Adresse,
Gruppe Usingen.

Workshop für Betroffene am 14.11. in Bad Homburg
(max. 10 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich) mit den
Dipl. Neuro-Psychologen Dr. Widmann, Dresden und Frau
Feldmann-Schmidt, Bad Homburg.

Ankündigungen und Termine von A bis Z

☞ *Tel: 0 61 72.45 81 39*
Montag-Freitag von 09.00-11.00 Uhr
info@selbsthilfe-hirnverletzung.de
www.selbsthilfe-hirnverletzung.de

SCHILDDRÜSENERKRANKUNG

Selbsthilfegruppe Turtle-Helpers

Für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen

Treffpunkt jeweils am 2. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr
im St. Marienkrankenhaus, Hörsaal (Untergeschoß),
Richard-Wagner-Straße 14, 60318 Frankfurt.

☞ *Ingrid Staab*
Tel: 0 61 72.2 85 26 00
info@turtle-helpers.de
www.turtle-helpers.de

SENIOREN

Sen-Se e.V.

SeniorenSelbsthilfe für gemeinschaftliches Wohnen

Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 17.00 Uhr, Info-Stammtisch der Gruppe.

Treffpunkt bitte jeweils vorher erfragen unter:
Tel: 0 69.95 02 16 34, info@sen-se-ev-frankfurt.de.

☞ *Sen-Se e.V.*
Senioren-Selbsthilfe für Gemeinschaftliches Wohnen
Weißkirchener Weg 7
60439 Frankfurt am Main

SEXSUCHT

Sex Addicts Anonymous – SAA

English speaking closed discussion meeting (only for those wishing to stop a life of acting out their sex addiction).
Every Friday at 08.00 p.m. For details please contact Bruce.

☞ *Bruce*
saa-frankfurt@arcor.de

SKLERODERMIE

Selbsthilfe Sklerodermie e.V.

Am 09.10. und 11.12., jeweils um 14.30 Uhr, Treffen der Regionalgruppe Frankfurt in den Räumen der Evangelischen Segensgemeinde, Am Gemeindegarten 6a, 65933 Frankfurt-Griesheim.

☞ *Friederike Konzack*
Tel: 0 61 90.63 60

☞ *Hedda Gutknecht-Stöhr*
Tel: 0 61 96.5 61 30 23

STOMATRÄGER

Deutsche ILCO e.V., Region Frankfurt und Umland

Vereinigung für Menschen mit künstlichem Darmausgang, künstlicher Harnableitung und Menschen mit Darmkrebs.
Jeden 2. Freitag im Monat ab 16.00 Uhr, Gruppentreffen im Sozialpavillon der AWO, Eichwaldstraße 71, 60385 Frankfurt-Bornheim.

08.10., Firma Senio, Fachhandel für Senioren

14.10., Busausflug nach Melsungen

10.12., Vorweihnachtliches Beisammensein

Urostomieträger: Kontakt bitte bei Gabriele Stach erfragen,
Tel: 0 69.52 04 60.

Jeden 3. Donnerstag im Monat, Wander-Spaziergängergruppe, Anmeldung bei Frau Schäfer,
Tel: 0 61 01.40 35 42.

Ankündigungen und Termine von A bis Z

☛ *Gabriele Stach*
Walter-Leiske-Straße 3
60320 Frankfurt am Main
Tel: 0 69.52 04 60
gabi.stach@t-online.de

TRAUER

Trauernde Eltern und Kinder Rhein-Main e.V.

Jeden 1. Montag im Monat, 19.30-21.30 Uhr, Mein Kind ist an Krebs gestorben, Offene Gesprächsgruppe für trauernde Mütter und Väter, deren Kind nach einer Krebserkrankung verstorben ist.

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.30-21.30 Uhr, Offene Gesprächsgruppe für trauernde Eltern nach dem Sterben eines Kindes.

Jeden 2. Dienstag im Monat, 19.30-21.30 Uhr, Wenn sich Ihr Kind gegen sein Leben entschieden hat, Offene Gesprächsgruppe für Mütter und Väter nach dem Suizid ihres Kindes.

Jeden 2. Freitag im Monat, ab 18.00 Uhr, Tod am Anfang des Lebens, Offene Gesprächsgruppe für trauernde Mütter und Väter, deren Kind während der Schwangerschaft, um den Geburtszeitraum oder im Säuglingsalter verstorben ist.

Jeden 3. Freitag im Monat, 18.00-20.00 Uhr, Offene Gesprächsgruppe für erwachsene trauernde Geschwister und trauernde junge Erwachsene.

Jeden 3. Samstag im Monat, 15.30-17.30 Uhr, Treffpunkt für Kinder & Jugendliche, Offene Gruppe für Kinder und Jugendliche nach Verlust eines wichtigen Menschen.

15.-17.10.: Wochenendseminar für Mütter und Väter nach dem Sterben ihres Kindes.

05.-07.11.: Wochenendseminar: Die Trauer der Väter.

☛ *Zentrum für Familientrauer*
Carl-Zeiss-Straße 32
55129 Mainz
Montag, Mittwoch, Donnerstag, 10.00-14.00 Uhr
Tel: 0 61 31.6 17 26 58
Fax: 0 61 31.6 17 26 59
www.eltern-kinder-trauer.de

„Zurück ins Licht“ Gesprächskreis für Eltern nach dem Verlust ihres Babys

angeschlossen der Initiative REGENBOGEN „Glücklose Schwangerschaft“ e.V.

Jeden 3. Donnerstag im Monat, Gesprächsgruppe für Eltern.

Kontakt: Norma Rosemeier, Tel: 0 69.47 89 81 12;

Natascha Doller, Tel: 0 69.66 56 67 50.

Sonntag, 14.11., 16.00 Uhr, Gedenkgottesdienst für verstorbene Kinder. Herzliche Einladung an alle, die um ein Kind trauern.

☛ *Evangelische Heiliggeistkirche im Dominikanerkloster*
Kurt-Schumacher-Straße 23
60311 Frankfurt

TRENNUNG

Selbsthilfegruppe PAS Rhein-Main

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Müttern, Vätern und Großeltern aus dem Rhein-Main Gebiet, denen der Umgang zu ihren Kindern seit der Trennung vom anderen Elternteil erschwert oder ganz verhindert wird.

Wir treffen uns jeden 1. Montag im Monat (außer an Feiertagen) um 18.30 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Jahnstraße 49. Vorherige Kontaktaufnahme erwünscht.

☛ *Thilo Mühlberger, Tel: 0 61 51.66 19 86*
Anja Paulmann, Tel: 01 60.97 76 96 11
shg@pas-rhein-main.de
www.pas-rhein-main.de

Interessenverband Unterhalt und Familienrecht ISUV e.V.

Vortragsveranstaltungen:

13.09., Vereinbarungen – Chancen zur einvernehmlichen Trennung, Referentin: Ursula Weddig, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht, ISUV-Kontaktanwältin.

04.10., Befristung von nachehelichem Unterhalt – aktuelle Rechtsprechung zum Unterhaltsrecht, Referent: Jörg Peter Mannel, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht, ISUV-Kontaktanwalt.

Ankündigungen und Termine von A bis Z

08.11., Erbrecht – Damit das Erbe nicht in falsche Hände kommt, Referentin: Vera Knatz, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht, ISUV-Kontaktanwältin.

06.12., Umgangs-, Sorge- und Aufenthaltsbestimmungsrecht, Referentin: Mareike Sander, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht, ISUV-Kontaktanwältin.

10.01., Trennung! – und jetzt? Die Rechte kennen, Fehler vermeiden!, Referent: Jörg Peter Mannel, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht, ISUV-Kontaktanwalt.

Alle Veranstaltungen finden montags um 19.30 Uhr im Bürgerhaus Bornheim, Arnsburger Straße 24, 60385 Frankfurt statt. Veranstaltungshinweise finden sich auf unserer regionalen Website www.isuv-frankfurt.info.

➔ *Rudolf Zeiler*
Kaiserstraße 11 H
63065 Offenbach

Tel: 0 69.15 34 43 49

frankfurtmain@isuv.de

www.isuv-frankfurt.info oder www.isuv.de

VITILIGO

Vitiligo Selbsthilfegruppe Rhein-Main

Wir treffen uns alle 2 Monate, jeweils am letzten Mittwoch eines Monats. Die Treffen finden am 29.09., 24.11. und 26.01.2011 jeweils um 20.00 Uhr statt. Ort: Evangelische Friedenskirche (UG), Bahnstraße 13, 65824 Schwalbach.

➔ *Annette Albers*

Tel: 0 61 96.5 25 97 35

Handy: 01 60.91 60 14 24

annette.albers@gmx.net

2. SELBSTHILFETAG AM KLINIKUM FRANKFURT HÖCHST

Am Klinikum Frankfurt Höchst findet am Freitag, 17. September, in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt der 2. Tag für Selbsthilfegruppen statt. Schirmherrin dieses Selbsthilfetages ist die Gesundheitsdezernentin der Stadt Frankfurt am Main, Dr. Manuela Rottmann.

Unter dem Motto „Hilfe verbindet“ stellen in diesem Jahr von 11.00 bis 16.00 Uhr über 50 gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen ihre Arbeit auf dem Klinikgelände (Hauptgebäude A, Gotenstraße 6-8) vor und stehen interessierten Besuchern sowie Patienten gemeinsam mit Medizinern des Klinikums als Ansprechpartner zur Verfügung.

Auf dem Programm stehen auch verschiedene Vorträge in Form von Informationsstunden, die von den Medizinern des Klinikums gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe gestaltet werden.

Die Selbsthilfe hat sich zu einer tragenden Säule im Gesundheitssystem entwickelt. In den Gruppen geben sich Menschen wertvolle Hilfestellungen für die Lebensbewältigung und eine höhere Lebensqualität. Dies ist nur mit viel ehrenamtlichem Engagement möglich.

Dr. Manuela Rottmann wird die Veranstaltung gemeinsam mit Ralph Freiherr von Follenius, Kaufmännischer Geschäftsführer des Klinikums Frankfurt Höchst, feierlich eröffnen. Interessierte, Betroffene und ihre Angehörigen sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist kostenfrei.

Mehr Informationen zum Programm des 2. Selbsthilfetages am Klinikum Frankfurt Höchst gibt es unter Tel: 0 69.3106 24 19 (Doreen Werner) bzw. im Internet unter www.KlinikumFrankfurt.de.

INFO

Ankündigungen und Termine von A bis Z

VORTRAGSREIHE GESUND LEBEN – GESUND BLEIBEN

Die Vortragsreihe Gesund leben – Gesund bleiben im Begegnungszentrum Bockenheimer Treff soll ältere Bürgerinnen und Bürger ermutigen, sich mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Jedes Thema wird von Fachleuten und VertreterInnen von Selbsthilfegruppen besprochen.

Freitag, 24. September, 16.00 Uhr:

Dementielle Erkrankungen – Verschiedene Krankheitsformen brauchen verschiedene Therapien!

Holm Schmidt, MBA, Coach für Demenz-Projekte und Christel Braunschöber, Selbsthilfegruppe für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen.

Freitag, 29. Oktober, 16.00 Uhr:

Schlafapnoe – Nächtliches Schnarchen ist kein „Kavaliersdelikt“! Herr Dr. Möller, Oberarzt und Leiter des Schlaf-

labors im Krankenhaus Sachsenhausen und Helmut Him-mighoffen, Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstörungen Rhein-Main.

Freitag, 26. November, 16.00 Uhr: Bluthochdruck – Erkennen und Behandeln!

Frau Hansert, Gesundheitspädagogin und Helmuth Schmitt, Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Frankfurt.

Veranstalter: Bockenheimer Treff in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und der BARMER GEK.

Begegnungszentrum Bockenheimer Treff
Am Weingarten 18-20
60487 Frankfurt am Main
Herr Hüfmeier, Tel: 0 69.77 52 82

INFO

JUBILÄUMS-PUBLIKATION DER SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE FRANKFURT

In diesem Jahr wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt 30 Jahre alt. Zu diesem Anlass konnten wir Prof. Dr. Raimund Geene von der Hochschule Magdeburg-Stendal und Vorstand des Fachverbands Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. für eine Veröffentlichung gewinnen.

Sie trägt den Titel: Selbsthilfeunterstützung in Frankfurt und in Deutschland – Geschichte und Perspektiven. Prof. Geene reflektiert die Entwicklung der Selbsthilfe von der Industrialisierung Mitte des 19. Jahrhunderts bis heute und nennt

künftige Entwicklungschancen. Er verdeutlicht besonders die wichtige Funktion der Selbsthilfe zur konstruktiven Bewältigung gesellschaftlicher Krisen und zur kreativen Gestaltung des gesellschaftlichen Wandels.

Die Publikation kann bei uns kostenfrei bestellt werden.
Tel: 0 69.55 93 58
service@selbsthilfe-frankfurt.net

INFO

ANGEBOTE

Selbsthilfegruppen

Rheuma Liga – Selbsthilfegruppe Rheuma-Gymnastikgruppe

donnerstags, 17.00-17.45 Uhr, Anneliese Springer, Tel: 0 69.35 91 16

Fraueninitiative TANGIERT – Selbsthilfegruppe Frankfurt

Frauen mit homo- oder bisexuellen Partnern

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Tel: 0 69.55 94 44

Diabetiker Selbsthilfegruppe

Heidi Wieduwilt, Tel: 0 69.35 01 82

Hydrocephalus Selbsthilfegruppe

Jessica Wolf, Tel: 0 93 72.13 55 72

Asperger Selbsthilfegruppe

Henning Böke, Tel: 0 69.7 39 11 07, 1x im Monat am Samstag

Kurse für die Gesundheit

Ausgleichsgymnastik für Frauen

mittwochs, 10.00-11.00 Uhr, Gisela Schreiber, Tel: 0 69.35 64 64

Entspannung mit Klangschalen

Samstag, 16.10., 14.00-17.00 Uhr, Angelika Lebeus,

Tel: 0 69.2 99 25 52 52

Entspannungsmethoden Schnupperkurs

Freitag, 08.10., 18.30-20.30 Uhr, Sabine Engelhart, Tel: 0 69.27 29 39 84

Stressbewältigung und Fußreflexzonenmassage

donnerstags, Fußreflexzonenmassage, 18.00-19.00 Uhr

Autogenes Training, 19.00-20.00 Uhr

HP Gisbert Schwarz, Tel: 01 77.3 23 03 85, info@gisbert-schwarz.de

Gehirntraining

Geistig Fit bleiben bis ins hohe Alter

donnerstags, 10.00-11.00 Uhr, Ingrid Ribka-Löckel, Tel: 0 69.65 34 25

Kindergesundheit – Vortrag und Gespräch in Türkisch

mit Ümmügül Bükin (interkulturelle Gesundheitslotsin)

im Auftrag des Gesundheitsamtes, Termin im September in Planung

Gesundheitszentrum Schwanheim, Tel: 0 69.35 60 12

Kindertanz

samstags, 16.15-17.00 Uhr, 2-3 Jährige

samstags, 17.15-18.00 Uhr, 4-6 Jährige

Dr. Sandrine Poupaux (Kursleitung), Natalia Tutyk, Tel: 0 69.15 02 89 41

Musik-Kids

mittwochs, 16.15-17.00 Uhr, 1,5-3 Jährige, mittwochs, 17.00-17.45 Uhr,

5-6 Jährige, donnerstags, 15.00-15.45 Uhr, 3-4 Jährige, donnerstags,

16.00-16.45 Uhr, 2-3 Jährige, Natalia Tutyk, Tel: 0 69.15 02 89 41

Malen für Menschen mit Krebs

Krebsberatungsstelle Frankfurt, Dipl. Psychologin Angela Ebert

Tel: 0 69.21 99 08 87, frankfurt@krebsberatung-hessen.de

Orientalischer Tanz + Körpererfahrung

montags, 16.00-17.30 Uhr, Irina Buerose-Wörz, Tel: 01 79.4 51 30 38

Qigong und Meditation

donnerstags, 13.30-14.30 Uhr, Friedericke Renée-Rensch,

Tel: 0 69.70 51 99

Qigong

freitags, 18.30-19.30 Uhr, ab 05.11.-17.12. u. 14.01.-28.01.11

Birgit Olinski, Tel: 0 69.67 27 41

Rückbildungsgymnastik und Babymassage

dienstags, 08.30-10.00 Uhr, Hebamme Heike Hering, Tel: 0 69.35 63 44

Stimmbildung die Energie der Stimme

Samstag, 13.11., 10.00-13.00 Uhr,

Monika Ohly-Nehren, Tel: 0 69.6 66 64 36

Yoga für Kinder (8-12 J.)

mittwochs, 15.00-16.00 Uhr, Nancy Gittner, Tel: 0 69.35 35 57 55

Nancy.Gittner@gmx.de

Yoga-Kundalini

dienstags, 19.30-20.45 Uhr, Christine Noble, Tel: 0 61 95.97 70 00

Yoga für Schwangere

dienstags, 18.00-19.15 Uhr, Christine Noble, Tel: 0 61 95.97 70 00

Yoga-sonntags

17.00-19.00 Uhr, Nancy Gittner, Tel: 0 69.35 35 57 55,

Nancy.Gittner@gmx.de

Yoga-montags

14.30-15.45 Uhr, für Junggebliebene, 18.00-19.15 Uhr, für Anfänger

19.45-21.00 Uhr, für Fortgeschrittene, Cornelia Diefenhardt,

Tel: 0 69.35 91 81

Träger des Gesundheitszentrums Schwanheim

ist das Amt für Gesundheit Frankfurt am Main.

Alt Schwanheim 6, 60529 Frankfurt am Main

Eingang: Am Abtshof

Tel: 0 69.35 60 12 / Fax: 0 69.38 98 67 61

Montag und Donnerstag, 10.00-12.00 Uhr / Mittwoch,

13.30-17.00 Uhr / Dienstag, 10.00-11.30 Uhr

info@gesundheitszentrum-schwanheim.de

www.gesundheitszentrum-schwanheim.de

INFO

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

Jahnstraße 49, 60318 Frankfurt am Main

Tel: 0 69.55 93 58

Fax: 0 69.55 93 80

service@selbsthilfe-frankfurt.net

www.selbsthilfe-frankfurt.net

Telefonische Beratung zu Selbsthilfegruppen

Tel: 0 69.55 94 44

Montag und Dienstag, 10.00–14.00 Uhr

Donnerstag, 15.00–19.00 Uhr

Sie erreichen uns

mit den U-Bahnlinien U1, U2, U3, Station Eschenheimer Tor

mit dem Bus Linie 36, Haltestelle Eschenheimer Tor

oder mit dem Auto, City Parkhaus, Querstraße

Die Frankfurter Selbsthilfezeitung wird gefördert von der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen.

