

## Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen:

- AIDS / HIV
- Angehörige
- Ängste
- Atemwegserkrankungen
- Aufmerksamkeitsdefizitstörung
- Autismus
- Behinderungen und Fehlbildungen
- Besondere Lebenslagen
- Bipolare Störungen
- Bluterkrankungen
- Chronische Schmerzen
- Darmerkrankungen
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Entwicklungsstörungen
- Epilepsie
- Essstörungen
- Familiäre- und Beziehungsprobleme
- Gelenk- und Muskelerkrankungen
- Gewalt, Missbrauch
- Hauterkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hörbehinderung
- Immundefekte
- Insolvenz
- Krebs- und Tumorerkrankungen
- Leber- und Nierenerkrankungen
- Messies
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Parkinson, Morbus
- Pflege und Angehörige
- Psyche
- Rheuma
- Schädel-Hirnpatienten
- Schlaganfall
- Sehbehinderung
- Seltene Erkrankungen
- Senior/innen
- Sexuelle Identität / Orientierung
- Sprachbehinderung
- Stoffwechselerkrankungen
- Sucht
- Suizid, Angehörige
- Tauschinitiativen
- Transplantation
- Trauer

### ● Kontakt

#### ●●● Selbsthilfe e.V.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt  
Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung  
Sonnemannstraße 3  
60314 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

Unsere Beratung ist kostenlos, Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.

### ○ Selbsthilfe hilft

Wir danken für die Unterstützung der Kampagne „Selbsthilfe hilft. Gemeinsam. Aktiv. Vielfältig.“ durch

**BARMER**

#### Bildquellen:

Innenseiten: arekmalang (iStock.de),  
contrastwerkstatt (fotolia.de),  
Robert Kneschke (fotolia.de)



06/2017

WER WIE WAS WO

## Selbsthilfegruppen

**Selbsthilfe  
hilft.**

Gemeinsam.  
Aktiv. Vielfältig.

●●● Selbsthilfe e.V.

## Selbsthilfegruppe – ist das was für mich?

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



### 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**

### Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen gemeinsam mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen. Immer mehr Betroffene nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen. Selbsthilfegruppen bieten zu den unterschiedlichsten Themenfeldern eine Austauschplattform.



## Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

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

### Unser Angebot

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt:

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

## Wo finde ich mehr Informationen?

Wichtige Informationen zum Thema Selbsthilfe finden sie auf unserer Internetseite:

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



### Publikationen

Folgende Materialien können Sie sich auf unserer Webseite als PDF herunterladen oder von uns zuschicken lassen:

- Die **Frankfurter Selbsthilfezeitung** ist das Forum der Selbsthilfegruppen zur Vorstellung ihrer aktuellen Termine und Aktivitäten. Sie erscheint zweimal jährlich.
- Der **Leitfaden** bietet Entscheidungshilfen für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, Informationen zum Konzept von Gesprächsselbsthilfegruppen und Anregungen für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe.

### Veranstaltungen

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

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

### Internet

Die **Datenbank der Frankfurter Selbsthilfegruppen** enthält rund 200 Einträge und ermöglicht eine eigene Recherche unter:

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