

A close-up photograph of a man with short, wavy grey hair. He is looking directly at the camera with a neutral expression. His right hand is raised, with his palm facing forward, partially covering his face and eyes. The background consists of horizontal wooden slats, possibly from a window blind or a fence. The lighting is soft and natural, suggesting an outdoor setting.

Frankfurter
Selbsthilfe
Zeitung

Sommer 19

Selbsthilfe:

**Autonom, unabhängig
und selbstbestimmt.**

Selbsthilfegruppen im Überblick

A

Adoption
Ängste
AIDS
Akustikus Neurinom
Alkoholsucht (auch englisch-, polnisch-, spanischsprachig)
Alleinerziehende
Allergien
Alzheimer
Amputierte
Angehörige
Aphasie
Arthrose
Asthma
Atemwegserkrankungen
Aufmerksamkeitsdefizitstörung
Autismus

B

Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
Bechterew, Morbus
Behinderung
Beziehungsprobleme
Bipolare Störungen
Bluterkrankungen
Bluthochdruck
Borderline-Syndrom
Borreliose
Burnout

C

Chorea Huntington
Co-Abhängigkeit
Cochlea-Implantat

D

Darmerkrankungen
Demenz
Depressionen
Diabetes (auch türkisch- und tigrinischsprachig)
Dialyse
Down-Syndrom
Drogensucht (auch englisch-, persischsprachig)
Dysmelien
Dystonie

E

Endometriose
Epilepsie
Erschöpfungssyndrom, chronisches
Erwerbslosigkeit, -minderung
Essstörungen

F

Familie
Fibromyalgie
Fragiles X-Syndrom
Frauen
Frühgeborene

G

Gefäßfehlbildungen
Gehörlosigkeit
Gewalt
Glaukom
Goldenhar-Syndrom

H

Hämochromatose
Hämophilie
Herz-Kreislaferkrankungen
HIV
Hochbegabung
Hörbehinderung
Homosexualität
Hydrocephalus
Hyperaktivität

I

Ichthyose
Immundefekte

K

Kehlkopflose
Kindstod
Kleinwüchsige Menschen
Krebs- und Tumorerkrankungen

L

Legasthenie
Leukämie
Lipödeme
Lippen-Gaumen-Fehlbildungen
Lungenerkrankungen
Lupus erythematoses
Lymphödeme

M

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

N

Neurodermitis
Neurofibromatose
Neurologische Erkrankungen
Nierenerkrankungen
Nikotinsucht

O

Osteogenesis imperfecta
Osteoporose

P

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

R

Rechtsmissbrauch
Retinitis Pigmentosa
Rett-Syndrom
Rheuma

S

Schädel-Hirnpatienten
Scheidung
Schilddrüsenerkrankungen
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerzen, chronische
Scleroedema adutorum
Buschke
Sehbehinderung

Seltene Erkrankungen
Senior/innen
Sex- und Liebessucht
Sexuelle Identität/Orientierung
Sklerodermie
Skoliose
Sorgerecht
Spielsucht
Spina bifida
Stiff-Person-Syndrom
Stillen (auch englischsprachig)
Stoffwechselerkrankungen
Stoma
Stottern
Sucht
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: April 2019



Liebe Leser*innen,

die Sonne lacht uns nach der dunklen Winterzeit wieder an und alles fühlt sich etwas unbeschwerter an ...

In den letzten Monaten wurde bei uns in der Kontaktstelle viel gewerkelt: Für heiße Sommer wurde eine Klimaanlage eingebaut und in zwei zusätzlichen Räumen besteht für Selbsthilfegruppen nun die Möglichkeit, sich an Wochentagen auch tagsüber in der Kontaktstelle zu treffen. Interessierte Selbsthilfegruppen können sich gerne bei uns melden: service@selbsthilfe-frankfurt.net

Wie recht der Schriftsteller Oscar Wilde (1854-1900) doch hatte mit seinem Statement: „Unabhängigkeit bedeutet alles.“ Und was hat das mit Selbsthilfegruppen und -verbänden zu tun, fragen Sie sich jetzt vielleicht?! Wir freuen uns sehr, Einblicke in das bundesweite Projekt: „Selbsthilfe. Bestimmt. Selbst.“ der NAKOS zu geben. Wie kann Zusammenarbeit gelingen, wenn nicht alle Partner*innen auf Augenhöhe agieren? Welche Interessen haben Unternehmen, gezielt Selbsthilfegruppen zu unterstützen? Hierzu wirft unser Titelthema Fragen auf und gibt konkrete Anregungen, wie es der Selbsthilfe gelingen kann, ihre Autonomie zu wahren.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzlichst

Maren Kochbeck

Inhalt

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | Autonom, unabhängig und selbstbestimmt. | 16 | Selbsthilfegruppen von A bis Z |
| 8 | Selbsthilfegruppen stellen sich vor | 23 | Erfahrungsbericht von Ingrid Staab |
| 12 | Selbsthilfe e.V. | 24 | Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) |
| 14 | Selbsthilfegruppen, die neu entstehen | 25 | Veranstaltungen |

Selbsthilfe:

Autonom, unabhängig und selbstbestimmt.

von Jutta Hundertmark-Mayser

Wie kann die Selbsthilfe ihre Glaubwürdigkeit wahren? Für mehr
Bewusstsein und Sensibilität im Umgang mit Wirtschaftsunternehmen.

Die anerkannte Expertise der Selbsthilfe liegt in ihrem authentischen Erfahrungswissen und ihrer Betroffenenkompetenz. Selbsthilfeengagierte werden in Fragen der medizinischen Versorgung zunehmend einbezogen und damit als Ansprechpartner*innen und Zielgruppe für den „Gesundheitsmarkt“ zunehmend attraktiv. So hat die Selbsthilfe gesetzlich verankerte Mitsprachemöglichkeiten in gesundheitspolitischen Gremien – zum Beispiel im gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), einem mächtigen Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen, in dem darüber entschieden wird, welche medizinischen Leistungen von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden.

Selbsthilfeengagierte sind vielfältigen Ansprüchen ausgesetzt, die schwer zu erfüllen sind. Neben individueller Hilfe für Kranke und Angehörige werden Dienstleistungen erwartet, Beratung und Informationen aus Betroffenenperspektive ebenso wie Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit.

Patientinnen und Patienten erwarten glaubwürdige Antworten von der gesundheitlichen Selbsthilfe: unabhängig von Pharmafirmen und Medizinprodukteherstellern, ehrenamtlich, aber so kompetent wie Forschungsinstitute oder Fachgesellschaften, gegen den Strom politisch verordneter Kostendämpfung und vor allem: individuell und allein dem einzelnen Kranken verpflichtet.

Im Getümmel der vielfältigen Interessen braucht die Selbsthilfe Zeit, persönliches Engagement und finanzielle Ressourcen. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereinigungen bestreiten ihre Etats aus vielen Quellen: Mitgliedsbeiträge, öffentliche Zuwendungen, die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen, weitere Sozialversicherungsträger und Stiftungen. Auch Spenden und Sponsoring von Unternehmen spielen eine Rolle – vor allem aus der pharmazeutischen Industrie. Arzneimittelproduzierende Unternehmen haben eigenen Angaben zufolge in Deutschland im Jahr 2018 rund 7,2 Millionen Euro an Patientenorganisationen gezahlt¹ (FSA 2019). Die gesetzlichen Krankenkassen stellten rund 80 Millionen Euro bereit.

Klar ist: Liegt eine große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -vereinigung und den Produkten eines fördernden Unternehmens vor, besteht die Gefahr einer unerwünschten Einflussnahme des Unternehmens auf die Meinungsbildung und auf die Informationsmedien der Selbsthilfe. Es können Interessenkonflikte entstehen. Die Selbsthilfe ist deshalb gefordert, die Annahme solcher Gelder sorgfältig zu prüfen, transparent zu behandeln und eventuell auch abzulehnen.

Nicht aus Barmherzigkeit

Wenn Unternehmen Geld an Selbsthilfefezusammenschlüsse zahlen, dann tun sie das nicht aus Barmherzigkeit. Das

¹ *Freiwillige Selbstkontrolle für die Arzneimittelindustrie (FSA) e.V.: Leistungen der Mitgliedsunternehmen an Patientenorganisationen in 2018 www.fsa-pharma.de/bezugsgruppen/patientenorganisation/zuwendungen-intern/ (Zugriff am 29.3.2019)*



Sponsoring ist Teil der Marketingstrategie: In Deutschland dürfen Unternehmen nur in Fachkreisen (also bei Ärzt*innen und Apotheker*innen) für ihre Arzneien werben. Erlaubt ist, dass Selbsthilfegruppen und -organisationen ihre Publikationen und Internetseiten mit Logos und Links von Pharmaproduzenten bestücken. Auch die Mund-zu-Mund-Propaganda von Patient*innen für bestimmte Präparate ist attraktiv für Hersteller. Besonders, wenn chronisch Kranke dafür vereinnahmt werden, die lebenslang auf notwendige Medikamente angewiesen sind und daher einen hohen „Lebenszeitwert“ haben, wie es in der Marketing-Sprache heißt². Suggestive Informationen sorgen dafür, dass Patient*innen ein neues Medikament ausprobieren möchten – in dem vermeintlichen Glauben an Heilung oder Besserung ihrer Leiden, aber oft ohne Vorteile oder gar nachgewiesenen höheren Nutzen gegenüber herkömmlichen Medikamenten. Jedoch meist zu weitaus höheren Kosten.

Es ist leicht nachvollziehbar, dass Patient*innen in Selbsthilfegruppen höchst attraktive „Objekte“ für Versuche der Einflussnahme pharmazeutischer Unternehmen sind. Dabei findet das Sponsoring vor allem dort statt, wo Verordnungen und Umsatz von hochpreisigen Arzneimitteln gesteigert werden sollen: im Bereich Hämatologie/Onkologie, Rheumatologie, Endokrinologie, Multiple Sklerose³.

Definition

Was meint „Unabhängigkeit“?

Der Begriff „Unabhängigkeit“ wird verstanden als Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung. Er steht im Gegensatz zu Abhängigkeit, also Angewiesensein auf bestimmte Leistungen, Unterstützungen oder Erlaubnisse von Personen oder Institutionen.

Eine finanzielle oder inhaltliche Zusammenarbeit mit Unternehmen, die damit Gewinnabsichten verfolgen, kann die Unabhängigkeit der Selbsthilfe gefährden. Selbsthilfegruppen sollten sich solche Motive bewusstmachen. Das ist eine wesentliche Voraussetzung, um nicht für die Interessen anderer instrumentalisiert zu werden. Nur so können Selbsthilfegruppen ausschließlich dem Wohl der Betroffenen verpflichtet bleiben und autonome Entscheidungen treffen.

² vdek (Hrsg.): *Ungleiche Partner. Patientenselbsthilfe und Wirtschaftsunternehmen im Gesundheitssektor*. Berlin, 2. Auflage, 2015

³ *Arzneimittelbrief 2016 (3)*, S. 16–19

Hinzu kommen andere, weniger offensichtliche Strategien der Arzneimittelwerbung: Der vermeintlich authentische Beitrag eines Betroffenen in einem Internetforum z.B. für Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind, kann versteckte Werbung für das neue Medikament derjenigen Pharmafirma enthalten, die das so vertrauenerweckende Internetforum betreibt. Ein Blick ins Impressum hilft und kann manchmal verblüffend sein.

Illusion der Unverletzlichkeit

Der psychologische Mechanismus, der die Empfänger*innen von Sponsoring empfänglich für Vereinnahmungen macht, heißt Reziprozität. Auch wenn viele, die Mittel annehmen (oder auch „nur“ Kugelschreiber und anderen Nettigkeiten), behaupten, immun gegen die Gefahren der Beeinflussung zu sein: Dem ist mitnichten so. Wir alle sind Menschen und folgen der Reziprozitätsregel: Geld und Geschenke ebenso wie Erfolgserlebnisse, Wertschätzung und Anerkennung rufen Gefühle von Dankbarkeit und das Bedürfnis nach einem Gegengeschenk oder der Erwidering einer Gefälligkeit hervor⁴. Dieses Gefühl der Verpflichtung kann die primären Interessen der handelnden Personen überlagern.

Distanz durch Wissen/kritische Haltung

Auch wenn die Mehrheit der Selbsthilfeaktiven gar keine Sponsoringmittel annimmt oder Beeinflussungsversuche durch Dritte kategorisch ablehnt, sind die Gefahren der Vereinnahmung nicht von der Hand zu weisen. Die Glaubwürdigkeit der gesundheitlichen Selbsthilfe steht auf dem Spiel, wenn Beziehungen zu Wirtschaftsunternehmen undurchschaubar sind.

Ein Weg für die Selbsthilfe ist, sich mit den Methoden und Strategien des Pharma-Marketings auseinander zu setzen und sie besser verstehen zu lernen. Patient*innen in Selbsthilfegruppen und Organisationen können so Handlungsspielräume für sich gewinnen und sind nicht fremden Interessen ausgesetzt, ohne es zu merken.

Selbstverständnis und Gruppenziele klären

Zu den primären Interessen und Zielen gemeinschaftlicher Selbsthilfe zählen gegenseitige Hilfe, die Erarbeitung gemeinsamer Bewältigungsstrategien, die vertrauenswürdige Information und Aufklärung Außenstehender über Möglichkeiten der Problemlösung und die Vertretung gemeinsamer Anliegen im Gemeinwesen oder professionellen Versorgungssystem. Diese Ziele können unterschiedlich wichtig sein – und sie können sich im Laufe der Zeit auch verändern. Gerade wenn Anliegen von außen kommen, ist es hilfreich sich über die Ziele und Vorgehensweisen der Gruppe zu verständigen und sich die eigenen (primären) Interessen zu vergegenwärtigen.



Auskunft geben und Transparenz herstellen

Die Glaubwürdigkeit der Selbsthilfe gerät in Gefahr, wenn die Beziehungen zu Unternehmen für Außenstehende undurchschaubar sind. In Jahresberichten, Mitgliederzeitungen und auf der Homepage sollte daher umfänglich über die inhaltliche und finanzielle Zusammenarbeit mit Herstellern von Arznei- und Hilfsmitteln, aber auch mit Ärztinnen und Ärzten, Kliniken und anderen Leistungsanbieter*innen informiert werden. Von wem hat die Gruppe finanzielle Mittel in Form von Zuwendungen, Spenden, Sponsoring oder Fördermitgliedschaften erhalten? Wofür wurden diese verwendet? Und welche Gegenleistungen waren ggfs. Teil der Absprache?

Nur den eigenen Anliegen verpflichtet bleiben

Im Dickicht der Ansprüche, Erwartungen und Kooperationsanliegen, die von außen an die Selbsthilfe herangetragen werden, ist es wichtig, dass die Selbsthilfe bei sich bleibt. Nur wenn sie allein ihren Anliegen verpflichtet ist, bleibt sie glaubwürdig. Entsprechend sollte sie ihre eigenen Ziele immer wieder überprüfen und auch öffentlich benennen. Auch die

⁴ David Klemperer: *Interessenkonflikte und Beeinflussung in der Selbsthilfe in: NAKOS (Hrsg.): Transparenz und Unabhängigkeit in der Selbsthilfe. Konzepte und Praxis Band 6, Berlin, 2012, S. 14–23*



Weitere Informationen

Die Internetseite www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de wurde im Rahmen eines Projekts von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) aufgebaut und durch verschiedene Materialien ergänzt. Die Broschüre „Unabhängig und selbstbestimmt – Impulse für die Selbsthilfearbeit“ (2. aktualisierte Auflage, 2017) beleuchtet die Thematik aus verschiedenen Blickwinkeln und gibt Impulse für die Auseinandersetzung und für Diskussionen in der Selbsthilfe. Das Begleitheft enthält zahlreiche nützliche Denkanstöße und Tipps.

Zum Weiterlesen:

NAKOS INFO 110. Autonomie der Selbsthilfe. 2014

NAKOS Konzepte und Praxis 2012: Transparenz und Unabhängigkeit in der Selbsthilfe Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten

Herstellung maximaler Transparenz über ihre ideellen und finanziellen „Außenbeziehungen“ kann helfen.

Als politische Forderung der NAKOS und Alternative zum direkten Unternehmenssponsoring bleibt der „Firmenfonds für alle“. Die Unternehmen aus der Gesundheitsbranche spenden freiwillig in einen übergreifenden Pool. Das eingezahlte Geld würde durch eine unabhängige Instanz an die Selbsthilfegruppen und -vereinigungen verteilt. Bei der gesetzlich vorgeschriebenen Förderung der gesundheitlichen Selbsthilfe durch die Krankenkassen hat sich die Poollösung bewährt. Sie ist heute das wichtigste Standbein für die Finanzierung der laufenden Selbsthilfearbeit.

Positiv hervorzuheben ist ein zunehmend kritisches Bewusstsein der Akteur*innen zu den problematischen Verquickungen von Selbsthilfe und Wirtschaft, insbesondere der pharmazeutischen Industrie und den Heil- und Hilfsmittelherstellern.

Hier ist in den letzten Jahren einiges positiv in Bewegung gekommen, wie folgende Beispiele aufzeigen:

- Größere Selbsthilfeorganisationen erarbeiteten Leitlinien für die Zusammenarbeit.
- Seitens der Krankenkassen wurde die Förderung der Selbsthilfe bei chronischen Erkrankungen an eine Neutralitätserklärung geknüpft.
- Beim G-BA müssen Patientenvertreter*innen Offenlegungserklärungen unterzeichnen.
- Die Deutsche Krebshilfe veröffentlichte ein Positionspapier.
- Der Verband forschender Arzneimittelhersteller führte einen Transparenzkodex ein und veröffentlicht Transparenzlisten mit den Zahlungen der Unternehmen an Selbsthilfe- und Patientenorganisationen.
- Zuletzt legten die Krankenkassen fest, dass Projekte nur dann gefördert werden, wenn keine Pharma-, Medizinproduktehersteller, keine Hersteller alkoholischer Getränke oder Tabakunternehmen in das Projekt einbezogen sind.

Kontakt:

Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS

jutta.hundertmark@nakos.de

www.nakos.de



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Overeaters Anonymous (OA)

OA ist eine Gemeinschaft von Menschen mit unterschiedlichen Essproblemen.

Ob Esssüchtige, Ess-Brech-Süchtige oder Magersüchtige jeden Alters: Sie alle können sich bei OA „zu Hause“ fühlen. Jeder, der den Wunsch hat, Lösungen für sein Essproblem zu suchen und zu finden, ist willkommen! Wie auch immer die Lebensumstände des Einzelnen beschaffen sein mögen, wir nehmen jeden so, wie er ist.

Wir teilen bei den Treffen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander. Wir erheben keine Mitgliedsbeiträge und erhalten uns nur durch eigene Spenden. Es gibt bei uns auch keine Diätpläne. Jeder ist frei in der Wahl seiner Ernährung; es liegen aber Empfehlungen für eine gesunde Ernährungsweise vor, für den, der will.

Unser OA „Zwölf-Schritte-Programm“ ist von den Anonymen Alkoholikern abgeleitet, Anonymität ist eine unserer wichtigsten Grundlagen. Deshalb nennen wir uns nur beim Vornamen und veröffentlichen keine Bilder von uns. OA wurde 1960 in Los Angeles gegründet und ist heute eine weltweite Gemeinschaft mit ungefähr 160.000 Mitgliedern. In Frankfurt existiert OA schon mehr als 27 Jahre, es gibt wöchentlich vier Treffen.

Die Treffen sind geprägt von Akzeptanz, Verständnis und Wohlwollen. Die Teilnahme ist absolut freiwillig. Wir haben einen strukturierten Ablauf. Jeder redet nur von sich, es gibt keine Kommentare oder Ratschläge. Das mag vielleicht eigen-

artig klingen, aber wir haben die Erfahrung gemacht, dass das erstaunlich hilfreich ist. Man kann sich selbst „frei“ sprechen und durch die Beiträge anderer lernen und neue Einsichten hinzu gewinnen. Jeder hat die gleiche Redezeit, damit es gerecht zugeht und niemand zu kurz kommt. Jede/r kann sprechen, muss aber nicht.

Gegenseitige Unterstützung kann man nicht nur während der Treffen erfahren. Es gibt die sogenannten Sponsoren, das sind erfahrene OA-ler, die durch Telefonate fortlaufende Unterstützung bieten. OA funktioniert – man muss es nur ausprobieren!

In Frankfurt finden vier Meetings statt, eins davon zweisprachig:

Montag, 20.00 – 21.00 Uhr, Freitag, 17.15 – 18.45 Uhr,
Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt;

Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr, Elsheimer Straße 9,
60322 Frankfurt;

Donnerstag, 19.30 Uhr, deutsch-englisches meeting,
Church of Christ, Sebastian-Rinz-Straße 22, 60323 Frankfurt.

Kontakt

frankfurt@overeaters-anonymous.de
www.overeatersanonymous.de

Deutsche Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen sind eine Volkskrankheit.

Die Deutsche Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V. ist ein 1985 von Patient*innen gegründeter und gemeinnütziger Verein. Mitglieder sind vor allem Patient*innen mit chronisch obstruktiven Atemwegserkrankungen, d.h. mit Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, COPD oder einem Lungemphysem. Von diesen Erkrankungen sind etwa 10% der Bevölkerung in Deutschland betroffen. Aber auch Ärzt*innen und Physiotherapeut*innen, die Atemtherapie durchführen, sowie Psycholog*innen, die in der Patientenschulung arbeiten, engagieren sich bei uns.

Die Selbsthilfegruppe im Ortsverein Frankfurt wurde 1987 gegründet. In Kooperation mit ambulanten Atemtherapeut*innen erlernen wir Techniken, die in Atemnotsituationen entlastend wirken und einer sinkenden Belastbarkeit des Organismus entgegen wirken. So erreichen wir eine Stabilisierung unseres Gesundheitszustands und finden neue Wege, besser mit unserer Krankheit und unserem Umfeld zurechtzukommen.

Die Mitgliederzeitschrift, die „Luftpost“, erscheint viermal jährlich und enthält Artikel zu Asthma bronchiale, COPD und Beiträge über Lungen- und Begleiterkrankungen sowie Infos von Selbsthilfeorganisationen.

Wir treffen uns wöchentlich dienstags ab 18.45 Uhr in Niederad zur Atemtherapie und zum Erfahrungsaustausch. Bei Bedarf werden auch Vorträge von Ärzt*innen oder Institutionen organisiert, die sich mit Atemwegserkrankungen beschäftigen.

Kontakt

Ulrich Schulte, 0 69.20 02 13 04 ab 12.00 Uhr
info@pat-liga.de
www.pat-liga.de

Bundesverband der Organtransplantierten (BdO) e.V.

Transplantation – Von der Wartezeit bis zum neuen Leben.

Seit über 30 Jahren kümmert sich der BdO um organtransplantierte Patient*innen, Wartepatient*innen und deren Angehörige. Rund um die Themen Transplantation und Organspende sind wir Spezialist*innen in eigener Sache und informieren in persönlichen Kontakten und Gesprächen, arbeiten mit Medizinern und Kliniken zusammen. Weiterhin sind wir in gesundheitspolitischen Gremien vertreten und klären die Öffentlichkeit auf Gesundheitstagen oder bei Vorträgen z.B. in Schulen und Betrieben auf. Die Mitglieder des BdO sind alle selbst Betroffene oder Angehörige eines Transplantierten.

Besonders der Kontakt zu Patient*innen, die erst kürzlich in der Situation sind, auf ein neues Organ angewiesen zu sein oder z.B. an die Dialyse müssen, ist uns sehr wichtig. Hier können wir als Betroffene oftmals wichtige Unterstützung und Information bieten. Denn aus eigenen Erfahrungen wissen wir, wie schnell man in ein seelisches Loch fällt und dass die Angehörigen sehr oft mit dem Schicksal hadern sowie überfordert sind.

Termine der Regionalgruppe und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Die Regionalgruppe hat auch einen Eintrag bei Facebook, aber auf konventionellen Wegen sind wir ebenfalls gut erreichbar.

Kontakt

Dietmar Behrend, 0 61 42.92 69 46
dietmar.behrend@bdo-ev.de
www.bdo-ev.de

Cannabis Patientenhilfe Frankfurt a.M.

Austausch und Informationen zur
medizinischen Nutzung von Cannabis.

Mit einer Gesetzesänderung zum Betäubungsmittelgesetz (BtMG) im Jahre 2017 beschloss die Bundesregierung, Cannabis als Medizin der Bevölkerung leichter zugänglich zu machen. Cannabis und darauf basierende Arzneimittel wurden somit für eine Vielzahl von Erkrankungen verschreibungsfähig und können für die betroffenen Menschen eine echte Behandlungsalternative darstellen.

Die Cannabis Patientenhilfe Frankfurt am Main arbeitet eng mit der "Arbeitsgemeinschaft Cannabis als Medizin e.V. (ACM) zusammen. Wir befassen uns ausschließlich mit den medizinischen Aspekten von Cannabis und Cannabinoiden. Den Austausch und die konkrete Hilfe für betroffene Menschen und deren Angehörige wollen wir ermöglichen.

Unsere Vorhaben und Ziele:

- Die allgemeine sachliche Aufklärung zum Thema Cannabis als Medizin, die verschiedenen Therapiemöglichkeiten, aber auch Risiken und Nebenwirkungen.
- Persönlicher Erfahrungsaustausch zu praktischen Aspekten einer Behandlung mit cannabisbasierten Medikamenten sowie zu rechtlichen Fragestellungen.
- Kooperation und Durchführung von Informations- und Fortbildungsveranstaltungen zum Thema Cannabis als Medizin.

Wir treffen uns dienstags 14-tägig, ab 07.05. (nicht in den Schulferien) bei der AIDS-Hilfe Frankfurt, 2. Stock, Friedberger Anlage 24, 60316 Frankfurt.

Kontakt

thomas.mueller@acm-patientenhilfe.de
yvonne.hanke@acm-patientenhilfe.de
www.arbeitsgemeinschaft-cannabis-medizin.de

Versöhnung mit der Familien- vergangenheit

Die Aussöhnung mit der Familie kann
neue Perspektiven im Leben eröffnen.

Wir sind Teil unserer Familie, die über Generationen hinweg ihr „Sippen-Erbe“ weitergibt. Dazu zählen die Lebenserfahrungen unserer Eltern und Großeltern sowie ihr Umgang mit Konflikten, Verletzungen und Geheimnissen. Die Belastungen dieses Erbes können zu Handlungsblockaden oder Gefühlen der Minderwertigkeit führen.

Auch wenn wir in großer Entfernung zur Familie leben oder den Kontakt zu ihr ganz abgebrochen haben, kann es weiterhin wirken. Für die eigene Lebensgestaltung ist es hilfreich, dieses Erbe zu erkennen, denn mitunter tragen wir das Schicksal der älteren Generation unbewusst mit und leben so an unseren Möglichkeiten vorbei. Sobald wir diese Verstrickungen wahrnehmen und uns damit aussöhnen, verlieren sie ihre Wirkung und wir können unserem Leben eine andere Richtung geben.

Wenn Sie auch den Wunsch haben, aus dem Familien-Karussell von Schuldzuweisungen und Ausgrenzungen auszusteigen, sind Sie bei uns willkommen. Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die nach dem 12-Schritte-Programm in Anlehnung an die Anonymen Gruppen arbeitet. Wir treffen uns jeden Mittwoch in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt.

Kontakt

info@familienvergangenheit.org
www.familienvergangenheit.org



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Rett-Syndrom-Südwest e.V.

Rett-Syndrom – Wenn ein Mädchen plötzlich nicht mehr laufen, sprechen oder greifen kann.

Im November 2018 gründeten 12 Familien einen neuen Verein: „Rett-Syndrom-Südwest e.V.“ für Kinder mit Rett-Syndrom und deren Eltern in den Regionen Rhein-Main, Saarland, Pfalz und Mosel.

Das Rett-Syndrom ist eine genetisch verursachte neurologische Erkrankung mit der Folge von erheblichen körperlichen Beeinträchtigungen sowie dem teilweisen oder vollständigen Verlust der erworbenen Sprachfähigkeit. Betroffen sind fast ausschließlich Mädchen, es handelt sich um eine äußerst seltene Krankheit: Schwangerschaft und Geburt verlaufen normal, ebenso die Entwicklung der Kinder in den ersten Lebensmonaten.

Wir organisieren regelmäßige Tagestreffen für die betroffenen Familien. Schwerpunkte dieser Zusammenkünfte sind der Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander und aktuelle Informationen zur Erkrankung sowie aus anderen kooperierenden Vereinen. Zusätzlich bieten wir auch Fachvorträge an, wie zum Beispiel: Unterstützte Kommunikation, Musiktherapie, Orthopädietechnik oder Epilepsie. Das Sommer-Grillfest kombiniert Austausch und gemütliches Beisammensein.

Die Familien finden bei uns eine herzliche, vertrauensvolle Atmosphäre. Für neue Mitglieder sind diese Treffen die beste

Gelegenheit, sich spontan in die Gruppe zu integrieren. Auch die Rett-Kinder nehmen Kontakt miteinander auf. Für die Eltern ist es interessant und spannend, andere betroffene Kinder verschiedenen Alters kennenzulernen und in Abständen wiederzutreffen.

Der Verein veranstaltet auch Familienwochenenden, die dem intensiven Kontakt und auch der Entlastung bzw. Entspannung dienen. Durch kompetente Betreuung der Rett-Kinder und deren Geschwister können sich alle näher kennenlernen, es wird gebastelt, Musik gemacht, gemalt und vieles mehr. Auch für die Eltern soll an diesen Wochenenden Gelegenheit sein, sich auf Neues einzulassen. Für unsere Rett-Kinder werden auch angeleitete Fuß- oder Handmassagen angeboten, die wohltuend für sie sind.

Wir möchten ALLE zur Mitarbeit ermuntern und freuen uns über Unterstützung. Denn gemeinsam können wir viel erreichen!

Kontakt

Petra Römer, 0 61 08.7 34 49
p.roemer@rett-syndrom-suedwest.de
www.rett-syndrom-suedwest.de



– die zentrale Anlaufstelle rund um das
Thema Selbsthilfe in Frankfurt am Main –

Der gemeinnützige Selbsthilfe e.V. – Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und der Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung – setzt sich dafür ein, die Idee der Selbsthilfe zu verbreiten und Hilfe zur Selbsthilfe für soziale und gesundheitliche Belange zu ermöglichen.

Der Selbsthilfe e.V. ist eine unabhängige Institution und existiert seit 1980, Aufgabe der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist die professionelle Selbsthilfeunterstützung.

Als zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe vernetzt der Verein in Frankfurt rund 600 Selbsthilfegruppen zu 220 Themen. Betroffene und Angehörige sowie Selbsthilfegruppen finden hier Rat, Unterstützung und Informationen. In Veranstaltungen und Fortbildungen werden Selbsthilfe-Themen einem breiten Publikum präsentiert. Es bestehen Kooperationen mit vielen lokalen sowie überregionalen Einrichtungen, auch Fachleute und Medien nutzen die Expertise der Einrichtung.

Die Arbeit des Selbsthilfe e.V. orientiert sich 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.

Selbsthilfe e.V.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

Sonnemannstraße 3
60314 Frankfurt am Main
0 69.55 93 58
Fax: 0 69.55 93 80
service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

Telefonische Beratung zu Selbsthilfegruppen

Montag und Dienstag: 10.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 – 19.00 Uhr
0 69.55 94 44

Ein Jahr „Junge Selbsthilfe Frankfurt“

Die in der letzten Ausgabe der Frankfurter Selbsthilfezeitung vorgestellten vier Bausteine des Projektes „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ – Arbeitsgruppe, Junge Selbsthilfegruppe, Veranstaltungen und „Kaffee Plauderkreisel“ – haben sich mittlerweile stabilisiert und etabliert. Dies ist auch möglich, da das Jugend- und Sozialamt das Gesamt-Projekt nun fördert und die BARMER das „Kaffee Plauderkreisel“ in 2019 unterstützt. Die Ziele sind: die Selbsthilfe in das Bewusstsein junger Menschen zu bringen, Berührungsängste abzubauen, aber auch den Austausch zwischen jungen Selbsthilfe-Aktiven zu fördern.

Mit großem Erfolg finden seit November an jedem dritten Sonntag im Monat die offenen Treffen für alle Interessierten zwischen 18 und Mitte 30 im „Kaffee Plauderkreisel“ statt. Zwischen 11 und 14 Uhr wird im Restaurant Cocina Argentina gebrauchte, sich über Erfahrungen in der Selbsthilfe und aktuelle Sorgen und Wünsche ausgetauscht oder einfach mit netten Leuten geplaudert. Bei jedem Treffen gibt es eine besondere Aktion, die aus der Arbeitsgruppe entstanden ist, wie gemeinsam Plätzchen backen, Jam-Session, Zumba und Entspannungstechniken – immer nach dem Motto „Jede*r kann, keiner muss mitmachen!“.

Besonders freut uns, dass neben bekannten Mitstreiter*innen aus Gruppen auch immer wieder neue Menschen den Weg zum Kaffee finden. Meist haben diese Interesse an Selbsthilfethemen, hatten aber bisher Hemmungen am Beratungstelefon anzurufen bzw. waren unsicher, was sie in einer Selbsthilfegruppe erwarten wird. Durch den offenen und ungezwungenen Charakter des „Kaffee Plauderkreisel“ besteht die Möglichkeit, einfach vorbeizukommen, sich zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Auch die direkte Nähe des Treffpunktes zur Selbsthilfe-Kontaktstelle im gleichen Haus macht mutig: Die Hürde, nach dem „Plauderkreisel“ an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, sinkt deutlich.

So hat auch die 2018 gegründete Gruppe „Junge Menschen in Krisenzeiten“ immer mehr Zulauf bekommen, die Treffen finden nun wöchentlich statt, im April wurde auf Initiative zweier Teilnehmerinnen eine weitere Gruppe ins Leben gerufen.

Ein weiterer Teil des Projektes „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ sind die Poetry-Slam-Shows „Träumerliga“. Gestartet im Juni 2018 im Studierendencafé „Profitratte“, kehrte die Reihe mit der vierten Träumerliga an den „Geburtsort“ zurück.

Passend zur Show hatte der Selbsthilfe e.V. am Vormittag einen Workshop speziell für junge Leute mit dem hessischen Poetry-Slam-Meister Samuel Kramer organisiert, der auch die Moderation am Abend übernahm. Hier wurden sowohl neue Verse geschmiedet, als auch bereits Geschriebenem der letzte Kniff verliehen.

Beeindruckend, wie fünf der acht Workshop-Teilnehmer*innen sich dann auch gleich am Abend auf die Bühne der „Profitratte“ wagten und mit berührenden, teils sehr persönlichen Texten perfekt das Programm rund um Samuel Kramer, die Poetry-Slammerin Julia Szymik und die Singer-Songwriterin Fee ergänzten.



- 19.05.2019
- 16.06.2019
- 21.07.2019
- 18.08.2019
- 15.09.2019
- 20.10.2019
- 17.11.2019
- 15.12.2019



Selbsthilfegruppen, die neu entstehen

Neue Gruppe

Mein Kind hat eine Essstörung

Selbsthilfegruppe für Angehörige

Wenn das eigene Kind, meist bei Eintritt in die Pubertät, an einer Essstörung, z.B. Magersucht (Anorexie), Ess-Sucht (Binge-Eating-Störung) oder Ess-Brech-Sucht (Bulimie) erkrankt, leidet man als Mutter, Vater oder Angehörige mit.

Essstörungen haben Suchtcharakter und können schlimmstenfalls tödlich enden. Diese Krankheit bringt uns an unsere Grenzen, wir fühlen uns überfordert und hilflos.

Um dem eigenen Kind die notwendige Unterstützung und Hilfe bieten zu können, ist folgendes unbedingt erforderlich: Seien Sie achtsam, achten Sie auf Ihre eigene Gesundheit und stärken Sie sich selbst.

Wir wollen eine Selbsthilfegruppe gründen, in der wir auf Gleichgesinnte treffen, die sich gegenseitig verstehen und sich zuhören wollen. Bei Bedarf können auch Fachleute in die Gruppe eingeladen werden.

Sie sind nicht alleine. Seien Sie mutig und wagen den Schritt in die Selbsthilfegruppe. Wir freuen uns auf Sie!

Neue Gruppe

Selbsthilfegruppe Gaymainsamstark

Schwule, Lesben, Bisexuelle und Transgender mit chronischer Erkrankung

Fühlst du dich auch manchmal einsam, überlastet und bist müde vom Umgang mit deiner Erkrankung? Fühlst du dich auch oft doppelt isoliert und würdest gerne etwas daran ändern? Dann geht es dir genau wie mir – gern würde ich eine Gruppe gründen, wo wir uns helfen können!

Menschen mit chronischen Erkrankungen fühlen sich in der auf Gesunde ausgerichteten Szene leider oft nicht zugehörig. Schön, wenn sich das ändern würde! Nicht allein zu sein und uns gegenseitig dabei zu unterstützen, wieder mehr am Leben teilhaben zu können, würde uns allen wieder mehr Kraft geben!

Alle, die Gemeinsamkeit und Erfahrungsaustausch suchen, sind in der Gruppe richtig, herzlich willkommen und werden angenommen, genauso, wie sie sind! Neben dem Treffen und der gegenseitigen Unterstützung könnten wir auch Freizeitaktivitäten planen.

Melde dich, damit wir bald starten können!

Selbsthilfegruppe für betroffene Männer & Frauen einer sexuellen Dysfunktion

Wir wollen eine Selbsthilfegruppe für betroffene Männer und Frauen einer dauerhaften Sexuellen Dysfunktion, die durch viele Faktoren verursacht sein kann, gründen. Meist handelt es sich um die erektile Dysfunktion und Anorgasmie sowie fehlende Libido.

Auslöser können verschiedene Erkrankungen, Operationen oder Medikamente sein, z.B. bei Diabetes, HIV, Prostatakrebs, psychischen Störungen sowie Blutdruck- bzw. Lipidsenker. Am häufigsten werden sexuelle Funktionsstörungen jedoch durch Einnahme von Psychopharmaka verursacht. Bei dauerhaften, im schlimmsten Fall sogar irreparablen Störungen spricht man vom sogenannten PSSD-Syndrom (Post-SSRI sexual dysfunction). Es kann durch die Einnahme von Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern ausgelöst werden und selbst nach Absetzen der Medikation bestehen bleiben.

Es geht um eine Diagnose, die leider noch sehr „schambehaf-tet“ ist, deshalb vertrauen sich viele Betroffene niemandem an. Oft werden die Beeinträchtigungen von den behandelnden Ärzten/Therapeuten abgetan oder erst gar keine Diagnose gestellt.

Ziel der Gruppe ist die gegenseitige Unterstützung, um mit den psychischen Folgen dieser sexuellen Funktionsstörung auch in der Partnerschaft besser umzugehen. In der Gemein-schaft von Betroffenen wollen wir aktiv werden und uns wie-der aufbauen. Es geht um unsere Lebensqualität! Wir möchten die Möglichkeiten ausloten, wieder eine normale gesunde Sexualität leben zu können.

Wenn Sie den Mut haben, sich offen innerhalb der Gruppe über die Folgen und Probleme der Dysfunktion auszutauschen, freue ich mich, Sie kennenzulernen. Gleich welcher Ursache die sexuelle Funktionsstörung ist, wir haben einen emotiona-len Leidensdruck und jede/r ist herzlich willkommen.

„Unsere alten, traurigen Eltern“

Kennst Du das auch: Dein*e Angehörige*r ruft an und am liebsten würdest Du nicht ans Telefon gehen? Nicht, weil Du sie*ihn nicht magst oder es einen aktuellen Konflikt gibt. Sondern weil es SCHWER ist, die Niedergeschlagenheit, die leise Stimme, den fehlenden Lebensmut auszuhalten.

Wenn ältere Menschen an einer Depression erkranken, betrifft dies in besonderem Maße die Angehörigen, die erwachsenen Kinder der Erkrankten. Je nach Schwere der Depression – und möglicherweise anderer körperlicher und auch seelischer Erkrankungen – kann es sein, dass man als erwachsenes Kind in die Situation gerät, für die eigenen Eltern in ganz verschie-dene Rollen zu geraten: Kümmerer*in, Versorger*in, Elternteil, alleinige Ansprechperson und vieles mehr.

Und das neben den Anforderungen, die der Alltag sowieso für jede*n von uns bereithält: die eigene Familie, der eigene Beruf, die eigene Gesundheit usw. Da kann es guttun, sich mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, auszutauschen, offen zu sprechen über die eigenen Sorgen, Nöte aber auch Bedürfnisse und Wege, mit dieser Situation umzugehen.

Melde Dich, wenn auch Du Interesse hast, in einer Selbsthilfe-gruppe Kraft zu tanken, festzustellen, dass Du mit diesem Thema nicht alleine bist und Dir gegenseitige Ermutigung und Unterstützung wünschst.

Kontakt für alle Gruppen

0 69.55 94 44

service@selbsthilfe-frankfurt.net

www.selbsthilfe-frankfurt.net



Selbsthilfegruppen von A bis Z

Alkoholsucht

Perspektive Niederrad e.V.

Freitags, 19.00–21.00 Uhr
Paul-Gerhardt-Gemeinde, Gerauer Straße 52, 60528 Frankfurt.

Wir sind eine Gruppe bewusst alkoholfrei lebender Menschen. Wir informieren und helfen bei Suchtproblemen mit Alkohol und zeigen neue Wege auf. Dabei ist Vertraulichkeit unser oberstes Gebot.

Unsere Tür ist immer für Sie offen. Treten Sie ein und reden Sie über ihre Probleme!

Kontakt

Norbert Krah, 0 69.63 78 51

Angehörige Transidenter

Partnerinnen von Transidenten-Mann zu Frau

3. Mittwoch im Monat, 18.00–20.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle,
Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt.

Wir sind verheiratete oder in Beziehung lebende CIS Frauen, die mit der Transidentität ihres Lebensmenschen, den sie als Mann kennengelernt hatten, konfrontiert wurden.

Zwar ist die Gesellschaft toleranter geworden, doch wirklich verstehen, was das bedeutet, können nur die Frauen, die das Gleiche durchleben. Über Verzweiflung, Trauer, Wut und unsere Ängste zu reden, kann uns im Denken und Handeln weiterhelfen, den neuen Weg mitzugehen und auch das „neue“ Leben als absolut lebenswert anzuerkennen.

Kontakt

Christel
chrisakri@gmx.de

Co-Abhängigkeit

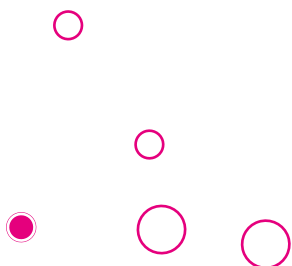
CoDA-Meeting Innenstadt

Dienstags, 19.00–20.30 Uhr
Pflegeeinrichtung der Diakonie,
Battonstraße 26-28 (1. Stock, Hinterhof), 60311 Frankfurt.

Co-Dependents Anonymous ist eine Gemeinschaft (nach dem 12-Schritte-Programm) von Frauen und Männern, die den Wunsch haben, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrecht zu erhalten. Co-Abhängigkeit verstehen wir als Beziehungsstörung, bei der sich Menschen von Anderen (z.B. Partnern, Eltern, Kindern, Verwandten) abhängig machen. In den Meetings helfen wir uns gegenseitig, alte destruktive Verhaltensmuster zu erkennen und durch neue, hilfreiche zu ersetzen.

Kontakt

Hartmut, 01 57.87 39 16 08
hartmut3108@gmail.com
www.coda-deutschland.de



Demenz

Angehörigen-Selbsthilfegruppe Demenz

1. Dienstag im Monat, 17.00–19.00 Uhr
Pflegerheim Bockenheim, Friesengasse 7, 60487 Frankfurt.

3. Dienstag im Monat, 19.00–21.00 Uhr
Begegnungszentrum Preungesheim des Frankfurter Verbandes,
Jaspertstraße 11 (EG), 60435 Frankfurt.

Angehörige von Menschen mit Demenz treffen sich regelmäßig in persönlicher Atmosphäre. Sie setzen sich mit der Krankheit „Demenz“ auseinander und tauschen Erfahrungen und Informationen aus. Wir verstehen uns als offene Gruppe und freuen uns auf Sie! Bei rechtzeitiger Voranmeldung können Sie gerne Ihre/n Angehörige/n mit Demenz mitbringen.

Für Preungesheim bitten wir Sie, sich 2–3 Tage vor dem jeweiligen Gesprächsaustausch telefonisch anzumelden.

Kontakt

Christel Braunschöber, 01 75.9 54 08 87
info@selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de
www.selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de

Depression

Selbsthilfegruppe Depression, Ängste und Schmerzen

Mittwochs, 18.00–19.30 Uhr, Frankfurt Bockenheim.

Wir sind Betroffene, die sich wöchentlich über persönliche Thematiken, Gefühle und Sorgen im Alltag austauschen. Viele von uns waren bereits in einer Psychosomatischen Tagesklinik. Die Selbsthilfegruppe ist ohne therapeutische Anleitung, sie kann eine psychotherapeutische Behandlung natürlich nicht ersetzen. Doch für uns ist der gegenseitige Austausch eine große Unterstützung.

Wir suchen neue Mitstreiter*innen mit Psychotherapieerfahrung und der Bereitschaft, sich regelmäßig wöchentlich zu treffen.

Kontakt

mail-an-m21@web.de

Drogensucht

Elternkreis drogenabhängiger und drogengefährdeter Jugendlicher

Dienstags, 14-tägig, 19.00–22.00 Uhr, ab 14.05.
Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21,
60318 Frankfurt.

Der Offene Gesprächskreis für Eltern und Angehörige süchtiger, junger Menschen bietet Verständnis für ihre Sorgen und Verzweiflung sowie Infos über Sucht und Hilfemöglichkeiten. Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Suche nach neuen Wegen zu mehr Selbstbewusstsein und Lebensmut.

Kontakt

Brigitta Reitz
Tel./Fax: 0 69.61 58 80
brigitta.reitz@t-online.de

Narcotics Anonymous

Zehn Meetings in Frankfurt,
Termine auf www.na-mitte.de

Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21,
60318 Frankfurt.

Narcotics Anonymous (NA) ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die sich regelmäßig treffen und einander helfen, clean zu bleiben. Es gibt nur eine Voraussetzung für die Zugehörigkeit: den Wunsch, mit Drogen aufzuhören.

Kontakt

0 69.87 20 06 10, mittwochs 15.00–18.00 Uhr
08 00.4 45 33 62 NA Hotline
oea@na-mitte.de
www.narcotics-anonymous.de

Erschöpfungssyndrom

Fatigatio e.V. Regionalgruppe Frankfurt

Samstag, 4x im Jahr, 15.00–18.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

Chronisches Erschöpfungssyndrom/Myalgische Enzephalomyelitis (CFS/ME) ist eine chronische Multisystemerkrankung. Das Leitsymptom ist eine große körperliche und geistige Erschöpfung, die über mehr als 6 Monate anhält. Außerdem häufige Infekte und Überempfindlichkeiten sowie die Zustandsverschlechterung nach Belastung. Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist erwünscht, die aktuellen Termine sind auf der Webseite zu finden.

Kontakt

Doris Rosenfeld, 0 61 09.9 66 92 52
rosenfeld@fatigatio.de
www.fatigatio.de

Erwerbsminderung

Selbsthilfegruppe für Menschen in EM-Rente und Vorruhestand

Donnerstags, 14-tägig, 14.00–16.00 Uhr
Braubachstraße, Frankfurt.

Wir, Frührentner unterschiedlichen Alters, wollen den negativen Aspekten der Erwerbsminderung (z.B. sozialer Rückzug, das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden) entgegenwirken und uns einen guten Umgang mit dem hohen Maß an freier Zeit erschließen. Wir tauschen uns über persönliche wie sozialpolitische Themen aus und planen gemeinsame Aktivitäten zu Sport, Spiel, Bildung und Kultur. Ziel ist es, die persönliche Lebenssituation besser annehmen und gestalten zu können.

Kontakt

01 57.80 97 83 71
Aktive.Fruherentner@web.de

Fibromyalgie

Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig

3. Samstag im Monat, 15.00 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband, Frankfurter Straße 48
(2. OG), 63065 Offenbach.

2. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr
Eisenbahnstraße 11 (1. OG), 63150 Heusenstamm.

Kontakt

Rainer Marx, 0 61 04.68 26 16
rainer.marx@fm-selbsthilfe-rmk.info
www.fm-selbsthilfe-rmk.info

Hörbehinderung

Cochlea-Implantat Selbsthilfe- gruppe Frankfurt Rhein-Main

Donnerstag, 06.06, 26.09., 16.00–18.30 Uhr
Weinstube im Römer, Römerberg 19, 60311 Frankfurt.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und wir informieren und unterstützen schwer hörende und CI-versorgte Menschen in ihrer Lebenssituation.

Kontakt

Ingrid Kratz, 0 15 20.2 42 49 78
kratz@civhrm.de
www.civhrm.de

Krebs

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband Hessen e.V. Gruppe Frankfurt

2. Montag im Monat, 17.00 Uhr
Fürstenbergerstraße 27, 60322 Frankfurt.

Wir sind ein Verein von Betroffenen für betroffene Krebspatient*innen. Wir helfen, den eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden. Dazu tauschen wir uns über wichtige Fragen aus und laden auch Referenten ein. Näheres erfragen Sie bitte bei der Gruppenleitung.

Kontakt

Renate Lochner, 0 69.47 88 55 50
renate-lochner@t-online.de

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe

2. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr (außer August)
Uniklinik Frankfurt, Urologie Haus 23C, EG,
Seminarraum 333C, Theodor-Stern-Kai 7, 60596 Frankfurt.

Die Selbsthilfegruppe bringt Betroffene zusammen, auch Angehörige sind bei den Gruppentreffen jederzeit willkommen. Sie bietet die Möglichkeit zum Austausch der persönlichen Erfahrungen und fördert Gespräche zwischen neu und länger Erkrankten. Wir organisieren Vorträge von Fachleuten, stellen Betroffenen Informationen zur Verfügung und gehören dem Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. (BPS) an.

Kontakt

Wolfgang Rüth, 0 69.74 66 75
info@psh-unifrankfurt.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige krebskranker Menschen

Donnerstags, 14-tägig (gerade Kalenderwoche), 17.30 – 19.30
Uhr (nicht in den Schulferien)
Klinikum Frankfurt Höchst, Gebäude C, EG, Gotenstraße 6–8,
65929 Frankfurt.

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? Die Selbsthilfegruppe soll eine Plattform für gegenseitige Hilfe und Austausch bilden.

Kontakt

FamilienInformationsZentrum Krebs
Petra Stefanski, 0 69.31 06 32 19 (11.00 – 14.00 Uhr)
FIZ@KlinikumFrankfurt.de

Lymphödeme

Lymph-Selbsthilfegruppe Frankfurt/Rhein-Main

4. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

Wir sind Betroffene mit Lymph- und Lipödem. Bei unseren Treffen geht es um den Austausch von Informationen, Behandlungsoptionen sowie die eigenen Erfahrungen mit der Krankheit. Wir organisieren auch Vorträge und Workshops zum Thema und bieten Unterstützung zur Bewältigung des Alltags.

Kontakt

Ute Krenzer-Fabian, 0 69.95 20 57 50
utekrenzer@web.de

Männer

Männer auf der Suche

Donnerstags, 14-tägig, 20.00 – 22.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

Wir besprechen Themen aus den Bereichen Arbeitswelt,
Lebensvorstellungen, Beziehungsprobleme, aber auch
Gesundheit und soziale Probleme.

Kontakt

udo.gann@freenet.de

Missbrauch

Kindheitstrauma

Montags, 14-tägig, 20.00 – 22.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

Menschen nach Vergewaltigung und Missbrauch

Donnerstags, 18.00 – 20.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

Frauengruppe

Donnerstags, 14-tägig, 19.30 – 22.00 Uhr
Treffen im Verein Missbrauchsthemen e.V. in Offenbach.

Bitte für alle Gruppen bei Interesse Kontakt aufnehmen!

Kontakt

udo.gann@missbrauchsthemen.de

Multiple Sklerose

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hessen

Mittwoch, 15.05., 17.07., 14.08., 16.10., 18.00 – 20.00 Uhr
MS-Beratungsstelle Frankfurt, Wittelsbacherallee 86,
60385 Frankfurt.

„Offener Treff“ für Neubetroffene. Die Teilnahme ist kostenfrei,
es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt

Corinna Link, 0 69.40 58 98 10
link@dmsg-hessen.de
www.dmsg-hessen.de

Paare

Paare in Genesung – Recovering Couples Anonymous (RCA)

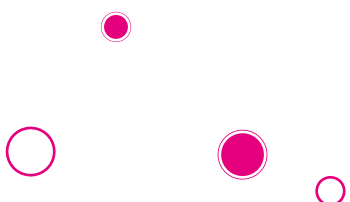
4. Samstag im Monat, 11.00 – 12.30 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3,
60314 Frankfurt.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Paaren. Wir arbeiten nach
einer speziell für Paare abgewandelten Version der 12 Schritte
der Anonymen Alkoholiker und dem Prinzip der Anonymität.

Wenn beide Partner in einer verbindlichen und liebevollen
Beziehung bleiben möchten, dann können sie aktiv an der
Heilung der Beziehung arbeiten. Die 12 Schritte von RCA
helfen diesen Paaren beim Erlernen einer neuen Art und
Weise des Miteinanders und beim Erkennen von neuen
Wegen, Probleme zu lösen.

Kontakt

Christiane, 01 76.23 55 51 04
cs2015@web.de
www.recovering-couples.de



Parkinson

e v a n d a – Leben mit Parkinson e.V.

Mittwochs, 17.30 – 19.30 Uhr
e v a n d a-Zentrum, Blumenstraße 2, 60318 Frankfurt a.M.

Wir sind eine sehr aktive Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene, Angehörige und Freunde, der Altersdurchschnitt liegt bei ca. 65 Jahren.

Wir haben wöchentliche Gruppentreffen und einen Gymnastikkurs in unserem Zentrum sowie eine Badminton Gruppe. Bei den Treffen findet ein Erfahrungsaustausch statt und wir organisieren auch Fachvorträge. So stärken wir das Selbstvertrauen und suchen neue Wege im Umgang mit der Erkrankung.

Kontakt

Herbert Bayer, 01 51.14 27 08 45
info@evanda-parkinson.de
www.evanda-parkinson.de

Psychisch kranke Menschen

Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch/seelisch kranker Menschen

Letzter Freitag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr
Frankfurter Werkgemeinschaft, Kurt-Schumacher-Straße 43 (2.Stock), 60313 Frankfurt.

Die Selbsthilfegruppe will Ansprechpartner für ratsuchende Angehörige/Freunde psychisch kranker Menschen sein, Erfahrungsaustausch ermöglichen und Informationen vermitteln.

Der Besuch des Offenen Treffs am letzten Freitag im Monat ist ohne Voranmeldung möglich.

Kontakt

0 69.94 94 76 77 67 (letzter Freitag im Monat, 17.00 – 18.00 Uhr)
angehoerige@googlemail.com
www.angehoerige-frankfurt.de

Sex- und Liebessucht

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

Montags, 18.15 – 19.45 Uhr und mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt.

Wir bieten Hilfe für Jeden, der süchtig nach Sex und/oder „Liebe“ ist und etwas dagegen tun möchte. Da die Mitglieder von S.L.A.A. selbst betroffen sind, haben sie ein besonders tiefes Verständnis füreinander und für die Krankheit als solche. Wir wissen, wie man sich mit dieser Krankheit fühlt und haben gelernt, wie man davon genesen kann.

Kontakt

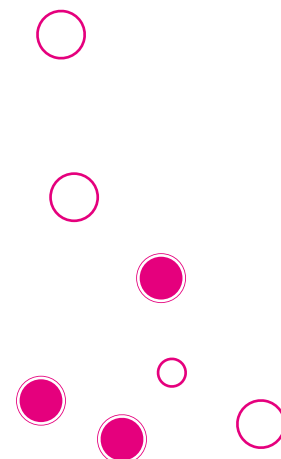
01 79.4 36 72 32 Gruppentelefon
01 62.5 74 38 24 Gruppentelefon nur für Frauen
www.slaa.de

Sex Addicts Anonymous – SAA

1. and 3. Friday, 08.00 p.m.
English speaking closed discussion meeting (only for those wishing to stop a life of acting out their sex addiction).

Kontakt

saa-frankfurt@arcor.de (Bruce)



Sklerodermie

Scleroderma Liga e.V. Regionalgruppe Frankfurt

Samstag 29.06., 31.08., 26.10., 14.00 – 16.00 Uhr
„Die Drehscheibe“, Fürstenbergerstraße 27, 60322 Frankfurt.

Sklerodermie ist eine seltene Autoimmunerkrankung, die zu einer Vermehrung der Bindegewebefasern mit daraus folgender Verdickung und Verhärtung der Haut führt und auch innere Organe betreffen kann. Wir sind selbst Betroffene und nutzen die regelmäßigen Treffen der Regionalgruppe mit Angehörigen zum Erfahrungs- und Informationsaustausch.

Kontakt

Elke Frenzel, 0 61 95.8 06 99 90
Elke.Frenzel@scleroliga.de
www.scleroliga.de

Stillen

Internationale Stillgruppe der La Leche Liga e.V.

2. Mittwoch im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr
Gemeindehaus der Christ-the-king-church,
Sebastian-Rinz-Straße 22, 60323 Frankfurt.

Schwanger oder stillend? Kontakt zu anderen Müttern und Babys gesucht? Offene Gruppe zum Informations- und Erfahrungsaustausch auf Deutsch und Englisch zu folgenden Themen: Gewichtsentwicklung, Arbeiten und Stillen, Beikost etc.

Kontakt

Karin Schmidt, 0 61 96.2 11 49
karin.schmidt@lalecheliga.de
www.lalecheliga.de

Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe Frankfurt/ Rhein-Main

3. Samstag alle zwei Monate, ab 15.06., 14.30 Uhr
Auguste-Oberwinter-Haus, Burgfriedenstraße 7,
60489 Frankfurt.

Betroffene und Angehörige der seltenen Erkrankung Sklerodermie treffen sich zum Austausch. Der Kontakt mit anderen Patient*innen hilft und wir unterstützen uns gegenseitig.

Kontakt

Friederike Konzack, 0 61 90.63 60
friederike.konzack@gmx.de
www.sklerodermie-selbsthilfe.de

von Ingrid Staab

Die Gründung der Selbsthilfegruppe „Turtle Helpers“ für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen hat mein Leben bereichert.

Als ich 2005 die Diagnose bekam, an „Hashimoto Thyreoiditis“ erkrankt zu sein, dachte ich zunächst an einen japanischen Virus. Auch die Empfehlung meines Hausarztes, mich an einen Endokrinologen zu wenden, wirkte auf mich befremdlich, da mir diese Fachrichtung bis dato unbekannt war. Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse führt und das Schilddrüsengewebe zerstört. Die Krankheit wurde nach dem japanischen Arzt Hakaru Hashimoto benannt, der sie 1912 als Erster beschrieb.

Also forschte ich nach und erfuhr, dass jeder 4. Mensch an einer Schilddrüsenerkrankung leidet. Ich wollte mich mit anderen Betroffenen über die Krankheit austauschen. Da ich keine Selbsthilfegruppe fand, gründete ich 2005 die „Turtle Helpers“ für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen. Der Begriff „Turtle“ (engl. Schildkröte) im Gruppennamen sagt sinnbildlich viel über das Befinden der Schilddrüsenbetroffenen aus, die oft ihren Alltag auch nur langsam bewältigen können und sich manchmal gern zurückziehen möchten.

„Turtle Helpers“ ist eine der wenigen Selbsthilfegruppen für Schilddrüsenerkrankungen im Rhein-Main-Gebiet. Wir sind eine unabhängige und offene Selbsthilfegruppe, die Teilnahme ist kostenfrei. Bei uns treffen sich Betroffene, Angehörige und Interessierte zum Informations- und Erfahrungsaustausch sowie zu interessanten Vorträgen mit kompetenten Referent*innen. Die Betroffenen kommen meist aus dem Großraum Frankfurt, aber auch aus Darmstadt, Gießen und Friedberg. Inzwischen umfasst die Kartei von Interessierten ca. 400 Menschen, die schon an Treffen teilgenommen haben.

15 Jahre aktive Gruppenarbeit (Organisation/Moderation) sind eine Herausforderung, haben aber auch mein Leben sehr bereichert. Das positive Feedback der Teilnehmer*innen und

die Dankbarkeit von Betroffenen, denen durch Erfahrungsaustausch und Informationen geholfen werden konnte, sind für mich der Motor und die Motivation meiner Aktivitäten für unsere Selbsthilfegruppe.

Es ist stets eine besondere Aufgabe, Fachleute zu finden, die zu speziellen Schilddrüsenthemen (z.B. Psyche, Ernährung) allgemeinverständlich Auskunft geben können. So entstehen immer wieder interessante Begegnungen mit Menschen aus verschiedenen Bereichen, z.B. bei öffentlichen Veranstaltungen. Unterstützung erhält die Gruppe durch die Förderung der Krankenkassen sowie die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt.

Die Selbsthilfegruppe „Turtle Helpers“ trifft sich am 2. Mittwoch im Monat im Klinikum Frankfurt-Höchst, Gotenstraße 6–8, Gemeinschaftssaal 2. OG, Beginn ist 18.30 Uhr. Nächste Termine: 12.06. Erfahrungsaustausch, 11.09. Vortrag von Frau Dr. Overbeck, „Schilddrüsenprobleme altersgerecht behandeln“.



Kontakt

Ingrid Staab, 0 61 72.2 85 26 00
info@turtle-helpers.de
www.turtle-helpers.de

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatungsstellen in Frankfurt a.M.

Die „Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung“ (EUTB) berät Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige kostenfrei in allen Lebensbereichen.

Seit 2018 eröffneten drei neue Beratungsstellen zur EUTB in Frankfurt. Sie haben unterschiedliche Schwerpunkte und bieten eine Ergänzung zu bereits bestehenden Beratungsstrukturen. Ratsuchende Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen, ihre Angehörigen sowie Interessierte können sich mit allen Fragen rund um die Themen Teilhabe und Rehabilitation an die Beratungsstellen wenden. Eine Rechtsberatung wird nicht angeboten. Die EUTB ist unabhängig und bietet schnelle, unkomplizierte und kostenfreie Unterstützung an. Mögliche Themen sind Assistenz am

Arbeitsplatz, Persönliches Budget, Psychische Erkrankungen, Hilfsmittel, Unterstützung bei Anträgen, Fragen zur Behinderung, zum Wohnen, zur Familie und vieles mehr. Barrieren abzubauen und eine Beratung auf Augenhöhe zu ermöglichen ist dabei die oberste Maxime der „Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung“. Ebenso legen wir ein besonderes Augenmerk auf den Ansatz, dass Betroffene Betroffene beraten (Peer Counseling). Die Eigenverantwortung, individuelle Lebensplanung und Selbstbestimmung von Ratsuchenden wird durch dieses Angebot gestärkt.

Durch die enge Zusammenarbeit der drei Stellen werden die jeweiligen Beratungskompetenzen effizient zu folgenden Schwerpunkten und Themen gebündelt:

EUTB Frankfurter Verein, 0 69.7 39 43 67 28
info@eutb-frankfurt.de
www.eutb-frankfurt.de

Migrant*innen mit Behinderung – Angehörige – Psychische und/oder mehrfachen Beeinträchtigungen – Behinderung und Sucht – Wiedereinstieg in den ersten Arbeitsmarkt – ALG II – SGB XII-Eingliederungshilfen.

EUTB Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte,
0 69.95 51 24 16/17/18
teilhabeberatung@sbs-frankfurt.de
www.sbs-frankfurt.de

Schwerpunkt Blindheit und Sehbehinderung: Hilfsmittel für blinde und sehbehinderte Ratsuchende – Teilhabeberatung für Menschen mit körperlichen, kognitiven und Sinneseinschränkungen – Senior*innen – Beratung auch auf Portugiesisch, Italienisch und Englisch.

EUTB Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige, 0 69.94 59 30 10
teilhabeberatung@glsh-stiftung.de
www.glsh-stiftung.de

Schwerpunkt Gehörlosigkeit, Taubheit, Schwerhörigkeit: Hilfsmittelberatung – Rehabilitation – Beratung von Angehörigen – Informationen zur Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales zunächst bis Ende 2020 gefördert. Die Fachstelle Teilhabeberatung in Berlin sorgt für eine überregionale Vernetzung der Beratungsangebote. Weitere Informationen finden Sie auf dem barrierefreien Web-Portal:
www.teilhabeberatung.de



Veranstaltungen 2019

Rund um den Welttag der Suizidprävention (10.09.2019) wird es gemeinsam mit dem Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS) verschiedene Veranstaltungen geben, um das Tabuthema Suizid ins öffentliche Bewusstsein zu bringen:

Gedenkzeremonie am Main

Sonntag, 08. September 2019, 11 – 12 Uhr

Am Sonntag möchten wir der Menschen gedenken, die sich das Leben genommen haben. Lassen Sie uns gemeinsam ein Abschiedsritual mit Musik und Blumen gestalten.

Ort: Mainufer (Nordseite), zwischen Ignatz-Bubis- und Flößerbrücke, 60311 Frankfurt

FRANS-HILFT-Infostand

Montag, 09. September 2019

Am Vortag des Welttags der Suizidprävention wird es an einem zentralen Platz in Frankfurt einen Infostand geben. Hier erhalten Sie von Vertreter*innen des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention, der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und aus Selbsthilfegruppen Informationen zum Thema Suizidalität und psychische Erkrankungen sowie zu konkreten Hilfsangeboten.

Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben

„Wenn Liebe nicht reicht – Wie die Depression mir meinen Vater stahl“

**Gespräch mit Nova Meierhenrich,
Moderation Markus Kavka
Dienstag, 10. September 2019, 19.30 Uhr**

Moderatorin und Schauspielerin Nova Meierhenrich hat erlebt, wie sehr eine psychische Erkrankung auch das Leben der Menschen im nahen Umfeld betreffen kann. Ihr Vater war über ein Jahrzehnt an einer Depression erkrankt, an deren Ende er sich das Leben nahm. Über diese von Hilflosigkeit, Verzweiflung, Hoffnung und Trauer geprägte Zeit hat Nova Meierhenrich ein Buch geschrieben. Sie will damit Angehörigen und selbst Betroffenen Mut machen, offen mit der Krankheit Depression umzugehen und setzt damit ein Zeichen gegen Stigmatisierung und Tabuisierung.

Mit Markus Kavka spricht sie über die Themen Depression und Suizid und von ihren eigenen Krisen und Erlebnissen.

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3, 60311 Frankfurt, Eintritt frei

Weitere Informationen zu den Aktionen zum Welttag der Suizidprävention finden Sie unter: www.zehntausend-gruende.de
Für die langjährige Unterstützung der Kampagne „Zehntausend Gründe – Suizid verhindern“ danken wir der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen.

36. Frankfurter Selbsthilfemarkt

Freitag, 24. Mai 2019

11.00 – 16.00 Uhr, Römer und Römerberg

Am Freitag, den 24.05.2019 präsentieren sich von 11.00 bis 16.00 Uhr die Frankfurter Selbsthilfegruppen wieder im Römer und auf dem Römerberg. Viele Gruppen zu unterschiedlichen Themen und Erkrankungen bieten den Besucher*innen ein buntes Spektrum von Informationen. Sie können sich im persönlichen Gespräch mit Aktiven, meist Betroffenen, über die Angebote der Selbsthilfegruppen und -initiativen in Frankfurt beraten lassen.

Für das leibliche Wohl wird die Selbsthilfegemeinschaft „die Fleckenbühler“ wieder mit leckeren Speisen und Getränken sorgen. Der Tag wird musikalisch von der Band EvasApfel begleitet.

Nutzen Sie die Gelegenheit um Kontakte zu knüpfen – wir freuen uns auf Sie.

Wir danken für die Förderung des Frankfurter Selbsthilfemarktes 2019 dem Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt am Main, dem Land Hessen und der IKK classic.

Im Anschluss an den Markt findet ab 16.30 Uhr die Abschlussveranstaltung der Paritätischen Selbsthilfeweche in der Evangelischen Akademie, Römerberg 9, statt.

36. Frankfurter Selbsthilfemarkt

**Freitag
24. Mai 2019
11-16 Uhr
Römer und Römerberg**

Angehörige • Atemwegserkrankungen • Behinderungen und Fehlbildungen • Chronische Erkrankungen • Darmerkrankungen • Familie • Genetische Erkrankungen • Gesundheitsprojekte • Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Krebs und Tumore • Missbrauch • Neurologische Erkrankungen • Pflege • Psychische Erkrankungen • Schmerzen • Seltene Erkrankungen • Soziales • Sprachstörungen • Stoffwechselerkrankungen • Suchterkrankungen • Suizidprävention • Systemerkrankungen • Trauer • Transidentität • Transplantation

Unterstützt durch:

Veranstalter:

Selbsthilfe e.V.

Gesundheitsamt Frankfurt am Main

IKK classic

Wir freuen uns auf Sie!

www.selbsthilfe-frankfurt.net



Mitstreiter*innen für Gruppen gesucht

- Blasenkrebs
- Brust- und Eierstockkrebs
- Depressionen und Ängste

Kontakt

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

Impressum

Herausgeber: Selbsthilfe e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

Anschrift Herausgeber und Redaktion: Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt am Main, 0 69.55 93 58, Fax: 0 69.55 93 80, service@selbsthilfe-frankfurt.net

Redaktion: Edith Eisenhuth, Eva Klös, Maren Kochbeck (V.i.S.d.P.), Reiner Stock

Mitarbeit: Carolin Anselment, Lisa Dingeldein, Niklas Kaufmann, Alessa Müller, Katharina Schulze

Gestaltung und Konzeption: werksfarbe.com | konzept + design

Titelbild/Bildquellen: Titelbild/Seite 5 – 7 ©Raquel Vizcaino – photocase.de, Seite 3 ©Ben Kilb, Seite 8 ©Wavebreakmedia – iStock.de, Seite 11 ©SanyaSM – iStock.de, Seite 13 ©Geber86 – iStock.de, Seite 23 ©Turtle Helpers, Seite 25 ©classnames – iStock.de, Seite 26 Hintergrund ©theevening – iStock.de, ©Meinzahn – iStock.de,

**ISSN 1860 – 1189, Vertrieb Druckwerkstatt Rödelheim,
30. Jahrgang, Sommer 19, Auflage: 15.000, Nächste Ausgabe Winter 19/20**

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.

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

Mitgliedschaften





Selbsthilfe e.V.

Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt am Main
0 69.55 93 58
service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

Sie erreichen uns

mit den S-Bahn-Linien S1, S2, S3, S4, S5, S6, S8, S9
bis zur Station "Ostendstraße",
Ausgang Europäische Zentralbank – EZB,
mit den Straßenbahnlinien 14 und 18
bis zur Haltestelle "Hospital zum Hl. Geist"
oder der Linie 14 bis "Ostendstraße".
Mit dem PKW nutzen Sie das Parkhaus
der Volkshochschule VHS, Sonnemannstraße 13.

Spendenkonto

Selbsthilfe e.V.
IBAN DE26 5001 0060 0648 7876 08
BIC PBNKDEFF

Telefonische Beratung zu Selbsthilfegruppen

Montag und Dienstag: 10.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 – 19.00 Uhr

0 69.55 94 44

Die Frankfurter Selbsthilfezeitung wird gefördert durch die GKV–Selbsthilfeförderung Hessen.

