GESELLSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

| Selbsthilfe |

www.paritaet-selbsthilfe.org

2025

Selbsthilfegruppen-Wegweiser

Osthessen

© Yuri-AdobeStock.com

DER PARITÄTISCHE
Hessen | Paritätische Projekte
Selbsthilfebüro Osthessen

AD(H)S

ADHS „Zukunftsgestalter“ Regionalgruppe FD/VB des ADHS Deutschland e.V.
Michaela May, 06669-7749960
rg.fd-vb@adhs-deutschland.de
Fulda

ADHS Osthessen e.V. Treff Erwachsene & Treff für Eltern betroffener Kinder (mehrere Gruppen)
Gudrun Neldner, 0178-8351939
treffs@adhs-osthessen.de
http://www.adhs-osthessen.de
Hünfeld

ADIPOSITAS

Adipositas SHG Fulda
Bettina Rippl
fam.rippl@arcor.de
Fulda

APHASIKER

AGF Aphasiker Gruppe Fulda
Helmut Müller, 0661-43633
mueller-fulda@t-online.de

AUTISMUS

Stammtisch für Autisten -
Ab 18 Jahren ohne Sprach- oder Intelligenzbeeinträchtigung
Meike Holz, 0661-480 17 79-31
beratung@gemeinsamleben-fulda.de
https://www.gemeinsamleben-fulda.de/angebot/beratung
Fulda

AUGENERKRANKUNGEN

Blinden- und Sehbehindertenbund in Hessen e.V., Bezirksgruppe Osthessen
Siegrun Fischbach, 0151-58814226
s.fischbach@bsbh.org
Fulda, Bad Hersfeld

Uveitis SHG Marburg
Angela Ruppel, 06630-642
ruppel.angela@web.de
https://uveitis-ev.de/ueber-uns/ansprech-partner/
Schwalmtal

Pro Retina Deutschland e.V. Regionalgruppe Fulda/Bad Hersfeld
Markus Klement, 0661 20698054
markus.klement@pro-retina.de
https://www.pro-retina.de/regionalgruppen/hessen/bad-hersfeld-fulda
Fulda

BEHINDERUNG

Amputierten Selbsthilfe Fulda & Umgebung
Stefan Hartung, 06648-7032
0173-3183173
handicap-tours@web.de
https://www.amputiertenselbsthilfe-fulda.de
Fulda

Elternkreis-Down Syndrom Fulda
Corinna Sujer, 0661-21577
info@lebenshilfe-fulda.de
https://lebenshilfe-fulda.de
Fulda

FASD Osthessen
Maria Baumann, 0661-9336363
0157-55039999
fasd-osthessen@web.de
http://www.fasd-osthessen.de
Fulda

Internationale Selbsthilfegruppe Eltern von Kinder mit Behinderung
Usnah Ritter
usnaritter@gmail.com
Fulda

Starke Eltern SHG für Eltern mit behinderten Kindern
Sebastian Künemund, 0151 -12949004
s.kuenemund@web.de
Fulda

DEMENZ / PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Demenzangehörigengruppe Fulda
Martin Kersting, 0171-8108135
kersting.martin@web.de
Fulda

Gesprächskreis Demenz für pflegende Angehörige
Brigitte Kirchner, 06654-9175090
info@mit-und-fuer.de
Ebersburg-Weyhers

Gruppe für pflegende Angehörige
Jutta Stockhausen, 0661/ 4801779-0
info@gemeinsamleben-fulda.de

DIABETES

Internationale Selbsthilfegruppe chronische Erkrankungen (Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma, Krebs, Asthma)
Septi Sakti, Selbsthilfebüro Osthessen
0661-901 98 46
migration.osthessen@paritaet-projekte.org
Fulda

Pen trifft Pumpe SHG Typ 1 - Diabetiker und Insulinpumpenträger
Jürgen Hahn, 0171-6234843
juerg.hahn@web.de
Fulda

ENDOMETRIOSE

Endometriose SHG Kiebitzgrund
Hannah Stubnitzky
endometriose-kiebitzgrund@gmx.de
Burghaun-Langenschwarz

ELTERN / FAMILIE

ISUV Interessenverband Unterhalt und Familienrecht e.V., Kontaktstelle Fulda
Klaus Bednorz, 0178-2080898
fulda@isuv.de
Fulda

PFAD für Kinder Fulda e.V.
Petra Tusche, 06648-6658
info@pfad-fulda.de
http://www.pfad-fulda.de
Fulda

GEHÖRERKRANKUNGEN

Gehörlosen Gemeinschaft St. Bonifatius c/o Caritasverband für die Regionen Fulda und Geisa e.V.
Werner Althaus, 0661-2428331
werner.althaus@caritas-fulda.de
Fulda

Hörgeschädigten-Bund Bad Hersfeld e. V.
Lars Hübner
info.hgb-hef@gmx.de
Bad Hersfeld

SHG FOHRUM für CI-Träger*innen, ertaubte und schwerhörige Menschen
Heiko Licht, 01520-3078513
fohrum@gmx.de
http://selbsthilfe-fohrum.de
Bad Hersfeld, Rotenburg a.d. Fulda

HERZERKRANKUNGEN

Defi-SHG Rotenburg
Gerd Adam, 06678-9189557
0151-43143 471
http://defi-rotenburg.de
Rotenburg a. d. Fulda

Herzkinder SHG Fulda
Carola Ossenkopp-Wetzig
0661-20602833
herzkinder-fulda@gmx.de
Fulda

KREBSERKRANKUNGEN

Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Fulda
Winfried Sowa, 0170 9024253
sowa@shgbh.de
Fulda

Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Fulda
Gislinde Hausenblas, 0661 96217800
g.hausenblas@t-online.de
Fulda

Frauenselbsthilfe Krebs LV Hessen e.V., Gruppe Hauneck
Doris Barthel, 06621-61332
fsh-hauneck@outlook.com
Hauneck

Frauenselbsthilfe Krebs LV Hessen e.V., Gruppe Lauterbach
Heidemarie Haase, 06643-1879
h.haase@frauenselbsthilfe.de
Lauterbach

ILCO SHG Fulda
Charlotte Grau, 0661-31872
Fulda

OvarSH SHG Fulda – Eierstockkrebs
Carmen Bachus, 06659-3958
0151-14733971
c.bachus@eskd.de
Fulda

Selbsthilfegruppe Kehlkopfoperierte Fulda
Klaus Möller, 06642-6870
re-kl.schl@t-online.de
Fulda

LEBENSBEWÄLTIGUNG

Internationale Frauen SHG
(Lebensbewältigung und Bewegung)
Gymnastik und Austauschgespräche
Serife Demir, 017630149028
serifedemir7016@gmail.com
Fulda

Ukrainische Frauenselbsthilfegruppe „Werkstatt der Ruhe“
Anastasia Nikulina, 0152-54723607
rodnik.ev@gmail.com
Fulda

LONG-COVID & ME/CFS

Leben mit ME/CFS und Long COVID
Birgit Gustke, 0163-9662069
rg.fulda-osthessen@fatigatio.de
http://www.fatigatio.de
Fulda

SHG Long-/Post-Covid
Selbsthilfebüro Osthessen
0661-9019846
selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org
Fulda

LUNGENERKRANKUNG

SHG Pusteblume für Lungenerkrankte
Irene Scherner, 0162-6962809
shg-pusteblume@gmx.de
Rotenburg a. d. Fulda

LYMPHATISCHE ERKRANKUNGEN

Menschen mit Lymphabflussstörungen
SHG Osthessen
Rosel Brändlein, 06656-1659
Ebersburg

SHG Lip-Lymphnetz Osthessen
Bianca Webert, 06652-479
0170-4883479
info@liplymphnetz-osthessen.de
http://www.liplymphnetz-osthessen.de
Hünfeld

MORBUS CROHN

SHG Morbus Crohn Fulda
Elisabeth Maxa, 06648-8245
Fulda

MULTIPLE SKLEROSE

DMSG MS SHG Fulda
Manfred Möller, 06655 919685
ms-fulda@t-online.de
Fulda

MS-Selbsthilfegruppe Hersfeld-Rotenburg
Michaela Schaake, 01590-1865112
schaakemichaela@email.com
Bad Hersfeld

MS-Selbsthilfegruppe Rhön
Jörg Reinhard, 06657-1766
reinhard.theo@gmail.com
Fulda

MS-Selbsthilfegruppe Vogelsberg
Ute Wagner, 06642-6916
ms.kontaktgruppe.vb@web.de
Lauterbach/Herbstein

MS SHG „ALBATROS“ Alsfeld
Manuela Wehbrink, 06691-22127
ma.re.we@arcor.de
Alsfeld

MS-SHG für Neubetroffene und Erfahrene Fulda
Tina Aschenbrücker, 0661-9627976
0176-81456518
ms.neubetroffene.erfahrene@gmail.com
Fulda

MS „Zusammenhalt“ SHG Osthessen
Jürgen Stehling, 06681-1336
0151-51869249
juergen.stehling@t-online.de
Künzell

NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN (ANDERE)

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V
Frank Deiss, 0172 616 21 37
frank.deiss@hessen-parkinson.de
Fulda, Bad Hersfeld

Parkinson Verbund Gruppe Fulda
Silke Kind, 0171-5888417
silke@pingpongparkinson.de
Fulda

Restless Legs SHG Vogelsbergkreis
Heike Leitsch, 06641-63448
Lauterbach

Selbsthilfegruppe Dystonie Fulda Selbsthilfeorganisation Dystonie-und-Du e.V.
Ulrike Halsch, 030-84319035
0661-20603736, 0176-32659488
ulrike.halsch@dysd.de
Fulda

NIERENERKRANKUNGEN

Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V. Gruppe Bad Hersfeld
Daniela Schönberg, 0160-8435164
hypophysengruppe.hef@gmx.de
https://www.glandula-online.de/
Bad Hersfeld

Selbsthilfe Niere Osthessen e.V.
Elke Baumgartl, 0661 62439
shniereosthessen@gmail.com
http://sh-niere-osthessen.bv-niere.de
Fulda

SHG Nierenkrebs Fulda
Hans Löffert, 06664-40260
hgw@sinntal.net
Fulda

OSTEOPOROSE

Osteoporose Selbsthilfeverband e.V. Gruppe Hünfeld
Anita Zimmermann, 06672-1263
anita.z@freenet.de
Hünfeld

Osteoporose-SHG Ronshausen e.V.
Ursula Herwig, 06622-3956
uwherwig@gmx.de
Bebra

POLIOMYELITIS

Bundesverband Polio e.V. Selbsthilfegruppe Fulda
Regina Witzel, 06657 6087073
r.witzel.polio.fd@googlemail.com
Fulda

POLYAMORIE

Forum Beziehungsvielfalt, Polyamorie & Co.
Robin & Katja Richter, 0661 2915836
mail@poly-fulda.de
Fulda

RHEUMA

DVMB (Morbus Bechterew) LV Hessen e.V. SHG Alsfeld
Raik Möller, 06621-186 71 71
bad-hersfeld@dvmb-hessen.de
http://www.dvmb-hessen.de/begleiten/oertliche-gruppen/bad-hersfeld/
Bad Hersfeld

Lupus Erythematodes SHG Osthessen
Jennifer Heuser, 0151-11525060
fulda@lupus-rheumanet.org
https://lupus-rheumanet.net/
Fulda

Rheuma-Liga Hessen e.V. SHG Rotenburg an der Fulda
Claudia Bornschier, 0171 8398348
cl.bornschier@web.de
Rotenburg a.d. Fulda

Rheuma-Liga-Hessen e.V. SHG Fulda
Silke Felbar, 0151 51618815
shg-fulda@rheuma-liga-hessen.de
http://rheuma-liga-hessen.de
Fulda

Rheuma-SHG Schlitz und Umgebung
Edith Meyer, 06642-1212, 0151-23759 841
edith.meyer@web.de
Schlitz

SCHMERZERKRANKUNGEN

DFV Fibromyalgie e.V. SHG Bad Hersfeld
Agnes Vogt, 06672-1457
agnes-1952@web.de
Bad Hersfeld

DFV Fibromyalgie e.V. SHG Burghaun
Marita Koch, 0176-61165 030
maritak3010@gmail.com
Burghaun

DFV Fibromyalgie e.V. SHG Laubach
Michael Kindermann, 0162-3122507
laubach@fms-selbsthilfe.de
Laubach

Schmerzgruppe Bad Salzschlirf
Selbsthilfebüro Osthessen, 0661-9019846
selbsthilfe-osthessen@paritaet-projekte.org
Bad Salzschlirf

SHG Migräne & Kopfschmerz Fulda-Osthessen
Manuela-Corina Hornung
0151-253 000 80
shgmigraene-Kopfschmerz-Fulda@t-online.de
http://www.migraeneliga.de
Fulda

SEELISCHE GESUNDHEIT

Angeleitete SHG zu Angst und Depression der Verus Bonifatius Klinik
06648 91108-0
info@verusbonifatius.com
Bad Salzschlirf

DEPASH - Depression und Angst SHG
https://www.depash-nordhessen.de
Alsfeld, Lauterbach

Emotions Anonymous (EA)
http://www.ea-selbsthilfe.net
Fulda

Internationale Frauenselbsthilfegruppe gegen Depression, Angst und Panik
Anastasia Maeizou
maeizou1988@hotmail.com
Fulda

JONA & DER WAL Selbsthilfegruppe bei Depression, Bipolarität, Ängsten und Zwängen
Olaf, 0170-176 30 99
judw24@gmail.com
Fulda

Seelenanker Bebra - Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit, Angst-Panik-Depression
Christian Lübeck, 0160-938 834 54
bebra.shg@gmail.com
http://selbsthilfegruppe-seelenanker-bebra.jimdosite.com
Bebra, Bad Hersfeld

Selbsthilfe Burnout Fulda
Stefan Schreiner, 0163-9034606
schreinerstef@aol.com
https://www.selbsthilfe-burnout-fulda.de/
Fulda

SHG Wege aus der Dunkelheit für Angst, Panik und Depression
Karlheinz G., 0661-71410
wege_aus_der_dunkelheit@web.de
Petersberg

Zurück ins Licht SHG für Menschen mit bipolarer Störung und/oder Depression
Manuela Adler, 0176-86144525
zurueckinslicht1@gmail.com
Fulda

SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN

Internationale Selbsthilfegruppe „Gute Laune“ Probleme mit der Schilddrüse
Selbsthilfebüro Osthessen, 0661-901 98 46
migration.osthessen@paritaet-projekte.org
Fulda

Kawasaki-Selbsthilfegruppe
Marie-Christin Gipp, 0151-14916790
marie-ch.gipp@t-online.de
Fulda

SCHLAFAPNOE

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Hersfeld-Rotenburg e.V.
Hans Kühnel, 06621-71283
info@schlafapnoe-hersfeld-rotenburg.de
http://schlafapnoe-hersfeld-rotenburg.de
Bad Hersfeld

SUCHTERKRANKUNGEN

AA Anonyme Alkoholiker Fulda
https://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/meetingssuche/
Fulda

Al-Anon Angehörigengruppe Fulda
https://al-anon.de/meeting-finder/
Fulda

CoDA SHG Fulda - Anonyme Co-Abhängige
0175-4426010
codafulda@gmail.com
Fulda

Connection, SHG für innovative Drogenarbeit
01577-9443530 / 01578-4599230
shg-connection@gmx.de
Fulda

Eltern- und Angehörigen Selbsthilfe suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder und Angehörige Bad Hersfeld-Rotenburg
Heike Spör, 06678-526 / 0151-20733780
Elternkreis.Hef-Rof@web.de
Bad Hersfeld

Freundeskreis Fulda e.V.
(mehrere Gruppen)
Irmgard Zeidler, 0661-69226
freundeskreis_fulda@yahoo.de
Fulda

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Fulda Nord e.V.
Hans-Peter Welbers, 06652-7490994
Petersberg

Freundeskreis Osthessen e.V.
(mehrere Gruppen)
Hans Krenzer, 0661-500391
0173-9806328
Hans-Krenzer@t-online.de
Fulda

Freundeskreis Rotenburg e.V.
Claus Thomas, 0662-39135 272
0176-57703 159
clausthomas3@t-online.de
Rotenburg a.d. Fulda

Freundeskreis Vogelsberg e.V. Gruppe Alsfeld
Achim Geisel, 0177-2750554
freundeskreis.alsfeld@gmail.com
http://www.freundeskreise-hessen.de/vereine/vogelsberg/alsfeld/
Alsfeld

Freundeskreis Vogelsberg e.V. Gruppe Homberg-Ohm
Uwe Peterson, 06633-5876
freundeskreis-vogelsberg@t-online.de
http://www.freundeskreisvogelsberg.de/
Homberg-Ohm

Gruppe für Glückspielabhängige Hersfeld-Rotenburg
Christina Heimeroth, 06621-261091
0151-27001338
spielsucht.hefrof@ekkw.de
Bad Hersfeld

Guttempler Gemeinschaft Fulda
Bernhard Bormann, 06655-4664
fulda@guttemplerhessen.de
Fulda

Guttempler Gemeinschaft Haune-Fulda-Eck
Walter Woinzeck, 06621-61418
0173-2510842
haunefuldaeck@guttemplerhessen.de
Bad Hersfeld

Guttempler Gemeinschaft Ulstertal
Willi Kümpel, 06682 449
ulstertal@guttemplerhessen.de
Tann

Guttempler Gemeinschaft Vorderrhön
Hella Neumann, 06672-1281
vorderrhoen@guttemplerhessen.de
https://www.guttempler.de/ueber-uns/landesverbaende/landesverband-hessen/
Hünfeld

Kreuzbund Diözesanverband Fulda e.V., Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige (mehrere Gruppen)
Marianne Leitsch
06684-917314, 0151 20705059
vorsitz@kreuzbund-fulda.de
http://kreuzbund-fulda.de
Fulda

Kreuzbundgr. für Eltern und Angehörige drogenabhängiger Jugendlicher und Erwachsener
Richard Radlinger, 0661-30298090
0152-55171959
Fulda

Kreuzbundgr. für erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien
Hannah-Sophie Tauchel, 015150790676
Fulda

Kreuzbundgr. Hünfeld, Hilfe für suchtkranke Betroffene und Angehörige
Hermann-Josef Henkel, 06651-9197170
0151-56727462
Hünfeld

Selbsthilfegruppe Freundeskreis für Anonyme Spieler und Angehörige
Sentia Janshen, 0171-1727677
shg-spieler-fulda@email.de
Fulda

TRAUER

AGUS Angehörige um Suizid Gruppe Fulda
Winfried Möller, 06651-409
0170-1728170
fulda@agus-selbsthilfe.de
http://agus-selbsthilfe.de
Fulda

Trauer Oase
Heinz-Walter Trabandt, 0151 10588060
h.w.trabandt@web.de
Lauterbach

Herausgeber: Selbsthilfebüro Osthessen, Petersberger Straße 21, 36037 Fulda
Den Selbsthilfegruppen-Wegweiser Osthessen zum Download sowie unsere Online-Gruppensuche finden Sie hier: www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfe-gruppensuche

Februar 2025

SELBSTHILFE / DEUTSCH

Vorwort

In diesem Wegweiser finden Sie einen Überblick über die verschiedenen Selbsthilfegruppen in Ihrem Landkreis.
Egal, ob Sie ein gesundheitliches Problem haben oder Ihr Alltag aus anderen Gründen schwierig ist: Es gibt in Ihrer Nähe Selbsthilfegruppen zu vielen unterschiedlichen Themen. Vielen Menschen tut es gut, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Informationen zu teilen.
Probieren Sie es aus! Mit den in dieser Broschüre angegebenen Telefonnummern oder E-Mail-Adressen der Selbsthilfegruppen können Sie mit den passenden Ansprechpersonen in Kontakt treten.

Bei Fragen können Sie sich auch an die Fachkräfte des Selbsthilfebüros wenden. Wir unterstützen Sie dabei, selbst aktiv zu werden.
Unsere Angebote und der Besuch von Selbsthilfegruppen sind kostenlos!

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe treffen Menschen zusammen, die unter gleichen Erkrankungen, Süchten oder anderen gemeinsamen Problemen leiden, z.B. Diabetes, Krebs, Alkohol, Depression, Trennung, Trauer usw.
In einer Selbsthilfegruppe
- sprechen Menschen über ihre Sorgen, Probleme
- tauschen Informationen und Erfahrungen aus
- lernen von und miteinander mit ihren Schwierigkeiten umzugehen
- ermutigen und unterstützen sich Menschen gegenseitig.

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen oder besuchen möchten – melden Sie sich bei uns!
Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. Wir beraten und unterstützen Sie gern.

Alle Mitarbeitenden stehen unter Schweigepflicht!

AUTO-AIUTO / ITALIENISCH

Premessa

In questa guida troverete una panoramica dei diversi gruppi di auto-aiuto nel vostro circondario. Indipendentemente dal fatto che abbiate un problema di salute o difficoltà nella vita quotidiana per i più svariati motivi, vicini a voi ci sono gruppi di auto-aiuto che si interessano di molte tematiche differenti. A molte persone fa bene scambiare pareri con altre persone con le stesse difficoltà e condividere informazioni. Provate anche voi! Con i numeri di telefono o gli indirizzi e-mail dei gruppi di auto-aiuto indicati in questo opuscolo potete mettervi in contatto con le persone di riferimento adatte.

Se avete domande, potete rivolgervi anche agli specialisti dell'ufficio di auto-aiuto.
Vi aiuteremo ad assumere voi stessi un ruolo attivo.
Le nostre offerte e la visita di gruppi di auto-aiuto sono gratuite!

Che cosa è un gruppo di auto-aiuto?

In un gruppo di auto-aiuto si incontrano persone, che soffrono di stesse malattie, dipendenze o di altri problemi comuni, ad esempio diabete, tumore, alcool, depressione, separazione, lutto, ecc.
In un gruppo di auto-aiuto
- le persone parlano delle loro preoccupazioni, dei loro problemi
- si scambiano informazioni ed esperienze
- imparano a gestire le loro difficoltà aiutandosi fra loro
- si incoraggiano e supportano a vicenda.

Se desiderate fondare o visitare un gruppo di auto-aiuto, rivolgetevi a noi! Tutte le richieste vengono trattate con riservatezza. Saremo lieti di fornirvi consulenza e supporto.

Tutti i collaboratori si attengono all'obbligo di mantenere il segreto professionale.

SAMOPOMOĆ / SERBISCH

Uvod

U ovom informativnom putokazu naći ćete informacije o različitim grupama za Samopomoć u Vašem mjestu ili okolini. Bilo da imate neki zdravstveni problem ili neki drugi problem koji Vam otežava svakodnevni život: U vašoj neposrednoj blizini postoje grupe za Samopomoć koje se bave različitim temama. Mnogi ljudi dožive olakšanje kad im se pruži prilika da svoja lična iskustva i razne informacije razmjene sa drugim osobama koje su pogođene na sličan način ili imaju slične probleme. Pomoću u brošuri navedenih informacija: telefonski brojevi i email adrese možete stupiti u kontakt sa organizatorima Vama odgovarajuće grupe za Samopomoć.
Ako Vam nešto nije jasno ili imate pitanja, obratite se našim suradnicama i suradnicima u Uredu za Samopomoć. Mi ćemo Vas podržati da se aktivirate i nađete odgovarajuću Samopomoć-grupu.
Naše ponude i učestvovanje u grupama za Samopomoć je besplatno!

Šta je grupa za Samopomoć?

U grupama za Samopomoć se nalaze osobe koje boluju od iste bolesti, ovisnosti ili imaju slične probleme, naprimjer: diabetis, oboljenje raka, alkohol, depresija, raskid, tugovanje za bliskom osobom itd.
U grupi za Samopomoć
- Imate priliku da razgovarate o Vašim brigama i problemima
- Razmjenjujete informacije i iskustva
- Učite jedni od drugih kako da se ophodite sa vašim tegobama/ problemima
- Imate priliku da se međusobno podržavate i ohrabrujete.

U slučaju da želite osnovati grupu za Samopomoć, ili da učestvujete u jednoj od grupa, obratite nam se! Sa svim upitima se ophodimo apsolutno diskretno. Rado Vas savjetujemo i pružamo Vam podršku.
Naše suradnice i suradnici moraju se pridržavati dužnosti čuvanja tajne/ obavezi diskrecije.

SELFHELP / ENGLISCH

Foreword

This directory gives you an overview of the self-help groups in your local district. No matter whether you have a health problem, or find your day-to-day life difficult for other reasons, there are self-help groups for a range of different topics in your area. Many people find that comparing notes and sharing information with others who are affected in the same way is beneficial to them. Try it out for yourself! With the telephone numbers or e-mail addresses of the self-help groups shown in this brochure, you can get in touch with the right contact partner.

Should you have questions, you can also contact the self-help group experts. We will help you to become active yourself. The services we offer, and participation in self-help groups, are free of charge!

What is a self-help?

In a self-help group, people come together who suffer from the same conditions, addictions or other problems, e.g. diabetes, cancer, alcohol, depression, separation, grief, etc.
In a self-help group, participants
- Speak about their worries or problems
- Exchange information and experience
- Learn to deal with their difficulties from one another and together
- Enjoy mutual encouragement and support.

If you would like to establish or attend a self-help group, get in touch with us! All inquiries will be treated in confidence. We would be pleased to advice and support you.

All our staff members are bound to professional discretion.

AUTOAYUDA / SPANISCH

Introducción

En esta guía encontrará un resumen de los diferentes grupos de autoayuda de su región. Independientemente de si se trata de un problema de salud o si tiene dificultades en su día a día por otros motivos, en su región hay grupos de autoayuda relacionados con muchos temas. Hay muchas personas a las que les va bien hablar con otras personas afectadas e intercambiar opiniones. ¡No se quede con las ganas de probarlo! Mediante el número de teléfono y la dirección de correo electrónico del grupo de autoayuda indicados en este folleto puede ponerse en contacto con la persona adecuada.

Si tiene dudas, puede dirigirse a los especialistas de la oficina de autoayuda. Le ayudamos a mantenerse activo.
Nuestras ofertas y la visita a los grupos de autoayuda son gratuitas.

¿Qué es un grupo de autoayuda?

En un grupo de autoayuda se reúnen personas con las mismas enfermedades, adicciones u otros problemas, por ejemplo, diabetes, cáncer, alcohol, depresión, separaciones, duelo, etc.
En un grupo de autoayuda
- las personas explican sus preocupaciones y problemas,
- intercambian opiniones y experiencias,
- aprender a convivir con las dificultades,
- se animan y se dan apoyo los unos a los otros.

Si quiere participar en un grupo de autoayuda o crear uno, póngase en contacto con nosotros. Todas las solicitudes se trataran con confidencialidad. Le asesoraremos y daremos apoyo con mucho gusto.

Todos los empleados están obligados a mantener el secreto profesional

المعونة الذاتية / ARABISCH

مقدمة

تجدون في هذا الدليل نظرة عامة حول مختلف مجموعات المساعدة الذاتية في نطاق دائرتك البلدية. سيان ما إذا كانت لديكم مشكلة صحية أو كانت حياتكم اليومية تتسم بالصعوبة لأي سبب آخر: توجد بالقرب منكم مجموعات مساعدة ذاتية تدور حول موضوعات كثيرة مختلفة. كثير من الناس يشعرون بالارتياح عندما يقومون بتبادل الخبرات والمعلومات مع آخرين معنيين بنفس الموضوع. يمكنكم تجربة ذلك! بواسطة الأرقام الهاتفية أو عناوين البريد الإلكتروني لمجموعات المساعدة الذاتية المذكورة في هذا الكتيب يمكنكم إقامة الاتصال بالأشخاص المناسبين المعنيين بتلقي مخاطبتكم.

عند وجود أسئلة أو استفسارات يمكنكم أيضا الاتصال بالمستخدمين المتخصصين بمكتب المساعدة الذاتية. نحن يسرنا تقديم الدعم لكي تقوموا بأنفسكم بمباشرة نشاط فعال.

العرض المقدم منا والتردد على مجموعات المساعدة الذاتية مجاني وبدون أي مقابل!

ما هي مجموعة المساعدة الذاتية؟

مجموعة المساعدة الذاتية هي تلك المجموعة التي يلتقي فيها الأشخاص الذين يعانون من نفس الإصابة المرضية، أو من نفس نوع الإدمان أو من مشاكل مشتركة أخرى، مثل مرض السكر أو مرض السرطان أو الإدمان على الكحول أو الاكتئاب أو الانفصال أو الحزن إلخ ...

في إطار مجموعة المساعدة الذاتية:

- يتحدث الناس عن همومهم ومشاكلهم
- يتبادلون المعلومات والخبرات
- يتعلمون مع بعضهم ومن بعضهم كيفية التعامل مع المصاعب والمشاكل التي تعترضهم
- يشجع ويدعم الناس بعضهم بصورة متبادلة.

إذا كنتم ترغبون في تكوين أو التردد على مجموعة مساعدة ذاتية – يرجى منكم الاتصال بنا! كافة الاستفسارات والرغبات يتم معالجتها تحت الحفاظ على السرية والكتمان. يسرنا أن نقدم لكم المشورة والدعم.

كافة المستخدمات والمستخدمون يخضعون لواجب الحفاظ على السريةّ والكتمان!

YARDIMLAŞMA / TÜRKISCH

Önsöz

Bu rehberde, bölgenizde faaliyet sürdüren çeşitli yardımlaşma gruplarının isim ve adres listesi yer almaktadır. Ama sağlık sorunları ama hayatınızı karartan herhangi başka sıkıntılar, sorunlarınız ne olursa olsun sizin de başvurabileceğiniz yakın çevrenizde bulunan çeşitli konularda faaliyet sürdüren yardımlaşma grupları bulunmaktadır. Diğer mağdurlarla biraraya gelip iletişim kurarak bilgi paylaşımında bulunmanın bir çok insana faydalı olup huzur verdiği bilinmektedir. Siz de deneyin, denemekte fayda vardır. Bu broşürde belirtilen telefon numaraları ya da e-posta adreslerini kullanarak ilgili yardımlaşma grubunda görev yapan yetkililerle iletişim kurulabilirsiniz.

Sorularınızı yardımlaşma merkezinde görevli uzman çalışanlara iletebilirsiniz. Faaliyete geçmek isteyen herkese yardımcı olacağız.
Hizmetlerimizden yararlanma ve yardımlaşma gruplarına katılma karşılığında ücret talep edilmemektedir!

Yardımlaşma gurupu nedir?

Yardımlaşma grubunda, örneğin diyabet, kanser, alkol sorunları, depresyon, ayrılık, yas gibi sağlık, bağımlılık veya diğer ortak sorunları olan bireyler biraraya gelir.
Yardımlaşma grubuna katılan bireyler,
- sorun ve sıkıntılarını dile getirirler;
- bilgi ve deneyimlerini paylaşırlar;
- birbirlerine faydalı olarak sorunlarıyla baş etmeyi birlikte öğrenirler;
- birbirlerine cesaret verip destek olurlar.

Yardımlaşma grubu kurmak ya da herhangi gruba katılmak isterseniz merkezimize başvurun!
Tüm başvurular gizlilik ilkeleri kapsamında işleme alınacaktır. Size memnuniyetle danışmanlık hizmeti ve destek verilecektir.

Tüm çalışanlarımız meslek sırrını korumakla mükelleftir.

ENTRAIDE / FRANZÖSISCH

Avant-propos

Dans ce guide, vous trouverez un aperçu des différents groupes d'entraide dans le domaine de la santé, classés par thèmes et activité régionale (ville et arrondissement d' Groß-Gerau).
Les numéros de téléphone ou les adresses courriel vous permettent de contacter les interlocuteurs des groupes respectifs.

Pour toutes questions, veuillez vous adresser au personnel pédagogique qualifié du Selbsthilfebüro (bureau d'entraide) d' Groß-Gerau. Vous aidez les personnes ayant des problèmes de santé à devenir actifs par leurs propres moyens. L'expérience montre qu'il est utile de s'informer et de s'échanger collectivement avec d'autres personnes concernées en plus des soins médicaux.

Qu' est-ce que c'est, une groupe d' entraide?

Dans une groupe d'entraide, il y a des gens qui se rencontrent et qui souffrent de la maladie, toxicomanie ou des autres problèmes communs; p.e. le diabète, le cancer, l' alcool, les drogues, le bulimie/ anorexie.
Dans une groupe d' entraide
- les gens parlent de leurs soucis, problèmes
- on se donne des informations , des conseils ou on parle de son expérience
- a l' aide de l' autre on apprend comment s' y prendre avec ses problèmestre
- on s' encourage et on apporte son soutien aux autres

Si vous souhaitez de fonder ou de visiter une groupe d' entraide- répondez nous. Toutes les demandes sont traité confidentiellement. Nous vous conseillons et nous apportions notre soutien à vous volontiers.

Tous les collaborateurs sont soumis au secret professionnel !

Самопомощь / RUSSISCH

Предисловие

В данном указателе вы найдете обзор различных групп самопомощи вашего района. Не имеет значения, столкнулись ли вы с проблемой со здоровьем или ваши будни тяжелы по другим причинам, в вашем регионе есть группы самопомощи, работающие по различным направлениям. Многим приносит облегчение возможность обменяться опытом и информацией с другими, находящимся в таком же положении, людьми. Попробуйте и вы! По указанным в брошюре номерам телефонов или адресам электронной почты групп самопомощи вы можете связаться с соответствующими контактными лицами.

Если же у вас возникли вопросы, то с ними вы можете обратиться и к специалистам Бюро самопомощи. Мы поддержим вас в вашем стремлении стать активным участником.
Наши услуги и посещение групп самопомощи бесплатны!

Что представляет собой группа самопомощи??

В группе самопомощи встречаются люди, страдающие от одной и той же болезни, зависимости или другой общей для всех проблемы, например, диабета, рака, алкоголя, депрессии, развода, скорби по умершим и т. п.
В группе самопомощи
- люди делятся своими тревогами и проблемами,
- обмениваются информацией и опытом,
- учатся друг у друга и все вместе справляться со сложностями,
- вдохновляют и поддерживают друг друга.

Если вы хотите основать или посещать группу самопомощи – обращайтесь к нам! Все запросы обрабатываются конфиденциально. Мы с радостью предоставим вам консультацию и поддержку.

Все сотрудники обязаны соблюдать конфиденциальность!

Selbsthilfe-App

WIRhilft Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

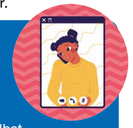
Willkommen in der Selbsthilfeapp "WIRhilft Hessen" der Paritätische Projekte gGmbH
SELBSTHILFE GRUPPE FINDEN
ERSTKONTAKT

Jetzt im App-Store!

Alles in einer App

Ab sofort bieten Ihnen die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH eine neue App mit vielen raffinierten Funktionen für Selbsthilfeinteressierte und Gruppen. Laden Sie sich die Selbsthife-App „WIRhilft Hessen“ bequem aus Ihrem App-Store herunter.

Videochats auf Knopfdruck



Unsere App bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit einem Klick online zu treffen. Unser digitaler Selbsthilfetreffpunkt entspricht der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).
Sie können die APP mit einem Smartphone, einem Tablet oder dem PC benutzen. Der digitale Selbsthilfetreffpunkt basiert auf dem Videokonferenzsystem BigBlueButton.

Kommen Sie in Kontakt!

Mit der Gruppensuche in unserer App können Sie Gruppen in Ihrer Nähe ganz einfach recherchieren.
Zur Kontaktaufnahme können Sie die Ansprechperson der Gruppe ganz leicht im Chat kontaktieren.
Persönliche Daten müssen nicht geteilt werden. Alle Nutzer*innen der App sind nur mit ihrem selbst gewählten Benutzername sichtbar.

Alles auf einen Blick

Mit der App haben Sie alle wichtigen Infos zu Terminen oder gemeinsamen Materialien immer dabei.
Im Gruppenchat können Sie sich mit den anderen Teilnehmenden austauschen. Auch private Nachrichten zwischen Einzelpersonen sind möglich.

Kontakt zu Ihrem Selbsthilfebüro

In unserer App erhalten Sie regelmäßig Selbsthilfe-News und interessante Veranstaltungsinfomationen.
Bei Fragen zur App helfen Ihnen die Mitarbeitenden in unseren lokalen Selbsthilfebüros gerne weiter. Auch hier ist die Kontaktaufnahme einfach über die App möglich.

© Mark Poltra - AdobeStock.com

SELBSTHILFEBÜRO OSTHESSEN

Kontakt-, Beratungs- und Informationsstelle zur Unterstützung der Selbsthilfe in Osthessen

Wir bieten:
- Beratung und Information über Selbsthilfe und Gruppenarbeit
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Hilfe bei der Gruppengründung
- Vernetzung und Fortbildung für Selbsthilfegruppen
- Bereitstellen/Vermitteln von Gruppenräumen
- Veranstaltungen, Aktionen, Arbeitstagungen, Fachgespräche
- Publikationen: Selbsthilfegruppenwegweiser, Selbsthilfemagazin TIPP, Informationen über verschiedene Krankheitsbilder (auch mehrsprachig)

Kontaktadresse: PARITÄTISCHE Projekte gGmbH, Petersberger Str. 21, 36037 Fulda
Tel.: 06161-9019846, E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org, www.paritaet-projekte.org
Alle Mitarbeitenden stehen unter Schweigepflicht!

SELBSTHILFEKONTAKT-STELLEN IN DER UMGEBUNG

Aktivbüro der Stadt Würzburg
09 31-37 34 68
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

KISS Selbsthilfe Kassel
0561-816 44-222
kiss@kassel.de
https://selbsthilfe.kassel.de

SEKOS Gelnhausen
06 51-41 62, 06 51-41 63
info@sekos-gelnhausen.de
https://sekosgelnhausen.de

Selbsthilfebüro Darmstadt
06 51-8 50 65 80
selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06 51-98 94 70
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Selbsthilfebüro Odenwaldkreis
06 06 51-9 69 22 90
selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Selbsthilfebüro Offenbach
06 69-82 41 62
selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Selbsthilfebüro Osthessen
06 61-9 01 98 46
selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Selbsthilfe e.V. – Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung
06 69-55 94 44
service@selbsthilfe-frankfurt.net
www.selbsthilfe-frankfurt.net

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen
06 41-98 54 56 12
info@selbsthilfekontaktstelle-giessen.de
https://selbsthilfekontaktstelle-giessen.de/