

Wegweiser *der **Selbsthilfegruppen*** *in Osthessen ...*



Für die Landkreise
Fulda
Hersfeld-Rotenburg
Vogelsberg

Impressum

Herausgeber Der Paritätische Wohlfahrtsverband Hessen
Auf der Körnerwiese 5
60322 Frankfurt

Telefon 0 69/95 52 62-0
Telefax 0 69/55 12 92
E-Mail info@paritaet-hessen.org
Internet www.paritaet-hessen.org

Redaktion Ralph Bürger
Marion Gemming

Layout LogoMotion
von-Mengersen-Straße 3a
36041 Fulda-Johannesberg
Telefon 06 61/ 94 62 60
Internet www.logomotion.de

Druck Druck Center, Simmershausen

Stand Oktober 2006

Die Angaben der einzelnen Selbsthilfegruppen können sich kurzfristig verändern. Die kommerzielle Weiterverwendung der Angaben ist nicht erlaubt. Der Wegweiser erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Herstellung dieses Wegweisers wurde ermöglicht mit der finanziellen Unterstützung im Rahmen des § 20 Abs. 4 SGB V durch:



Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfe – Eine kurze Einführung	4
Selbsthilfeunterstützung in Osthessen	4
Aufgaben von Selbsthilfekontaktstellen	5
Was versteht man unter einer Selbsthilfegruppe?	6
Wie findet man eine Selbsthilfegruppe?	7
Rahmenbedingungen für den Erfolg einer Gruppe	8
Das Netzwerk der Selbsthilfegruppen	9
Möglichkeiten und Grenzen der Zusammenarbeit zwischen Experten und Selbsthilfegruppen	9
Selbsthilfegruppen im Überblick	10

Selbsthilfe – Eine kurze Einführung

Selbsthilfe und Selbsthilfeorganisation gehören in unserer Gesellschaft zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheit, Behinderung und psychosozialen Problemen. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit gleicher Problembetroffenheit außerhalb ihrer alltäglichen Beziehungen zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Etwa drei Viertel aller Interessengemeinschaften haben sich zu den Bereichen Erkrankung und Behinderung gegründet.

Selbsthilfegruppen gibt es für nahezu alle Formen körperlicher Erkrankungen und Behinderungen. Von allergischen, asthmatischen und anderen Atemwegs-

erkrankungen über Herz-Kreislauf bis hin zu Tumorerkrankungen sowie Sucht und Abhängigkeit, psychischen Erkrankungen und sozialen Problemstellungen.

Der vorliegende Wegweiser wendet sich insbesondere an die im Gesundheits- und psychosozialen Bereich tätigen Fachleute. Zum einen soll Ärzten, Apothekern, Mitarbeitern von Beratungsstellen und allen anderen Multiplikatoren eine Informationsmöglichkeit geboten werden, sich über Selbsthilfe zu informieren, zum anderen hoffen wir, dass den Betroffenen und deren Angehörigen mit Hilfe der Broschüre der Weg zur Selbsthilfe erleichtert wird.

Selbsthilfeunterstützung in Osthessen

Derzeit gibt es in Hessen noch einige „weiße Flecken“ auf der Landkarte, sprich Regionen, in denen sich bisher noch keine Selbsthilfekontaktstellen etablieren konnten. Unter anderen zählten die Stadt Fulda und die umliegenden Landkreise zu diesen unterversorgten Regionen. Der Paritätische Wohlfahrtsverband,

der sich aufgrund seiner langjährigen Tradition im Bereich der Förderung und Unterstützung der Selbsthilfe und des Bürgerengagements dieser Aufgabe verpflichtet sieht, hat im Jahr 2005 eine Selbsthilfekontaktstelle in Fulda eröffnet. Im Zuge der Umsetzung des § 20 Absatz 4 des fünften Sozialgesetzbuches sollen sich

auch die gesetzlichen Krankenversicherer in angemessener Höhe an der Förderung der Selbsthilfe beteiligen. Die Schaffung gedeihlicher Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe ist und bleibt jedoch eine Gemeinschaftsaufgabe. Im Rahmen der kommunalen Daseinsfürsorge fühlen sich

auch Land und kommunale Seite, ebenso wie die Verbände der freien Wohlfahrtspflege dazu aufgefordert, das Bürgerengagement und die Selbsthilfe nach Kräften zu fördern und zu unterstützen.

Aufgaben von Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfekontaktstellen sind inzwischen in vielen Städten und Kreisen in der gesamten Bundesrepublik Deutschland entstanden. Ziel der Beratungsstellen ist, neben der umfassenden Information auch die Aufklärung der Öffentlichkeit und Öffentlichkeitsarbeit rund um das Thema Selbsthilfe.

Selbsthilfekontaktstellen ...

- informieren und klären über Selbsthilfe auf
- stellen den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen her
- helfen in Gesprächen, die Ziele und Vorgehensweisen zu klären
- unterstützen bei der Gruppengründung
- beraten über das Vorgehen in der Gruppenarbeit

- koordinieren den Austausch und die Vernetzung der verschiedenen Selbsthilfegruppen
- beraten und unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit
- informieren über finanzielle Fördermöglichkeiten
- vermitteln Kontakte zu Fachleuten, Medien, Verbänden und Verwaltungen
- helfen bei der Raumsuche
- beraten professionelle Helfer über Möglichkeiten der sinnvollen Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

Die Beratungsstellen fördern den Selbsthilfegedanken durch Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit.

Was versteht man unter einer Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen finden sich in den unterschiedlichsten Gruppenformen. Meist unterscheiden sie sich nach der Art der Hilfestellung, nach dem Gruppenkonzept und/oder in ihren Anforderungen an die Teilnehmer.

Die Definition im Internetlexikon Wikipedia beschreibt die Selbsthilfegruppen als „Zusammenschlüsse von Menschen, die das gleiche Problem haben und die dagegen etwas unternehmen möchten“. Eine Selbsthilfegruppe benötigt keine spezielle Organisationsform und will mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist die gegenseitige Hilfe bei Gesundheitsproblemen, wie schwere oder seltene Krankheiten oder die Bewältigung von Lebenskrisen. Sie dienen der Information von Betroffenen und Angehörigen und gegenseitiger Lebenshilfe. Ein wichtiges Element ist hierbei der Erfahrungsaustausch, der dem Einzelnen neue Lösungswege aufzeigen kann. Durch die Gruppe soll die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufgehoben werden. Die Ziele der Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf die Mitglieder, nicht

auf Außenstehende. Dennoch vertreten sie, je nach Gruppenkonzept, die Belange und Interessen ihrer Mitglieder gegenüber Institutionen und Behörden und klären die Öffentlichkeit über Probleme und Selbsthilfemöglichkeiten auf. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern geleitet, jedoch werden für bestimmte Fragestellungen Vortragsveranstaltungen organisiert oder Experten in die Gruppentreffen eingeladen.

Die heute bestehenden Selbsthilfegruppen kann man grob in drei Säulen aufgliedern:

Die „Anonymen-Selbsthilfegruppen“

Das Grundkonzept dieser Gruppen ist die Anonymität ihrer Mitglieder, das heißt es gibt keine Mitgliedlisten oder formale Beitrittserklärungen. Bei allen „Anonymen-Selbsthilfegruppen“ geht man bei den vorliegenden Störungen vom Prinzip der Sucht aus.

Die Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich

Vor allem im Formenkreis der chronischen und seltenen Erkrankungen, wie beispielsweise Rheuma, Multiple Sklerose, Alzheimer-

sche Krankheit haben sich Betroffene in Gruppen zusammen geschlossen.

Gesprächs-Selbsthilfegruppen

Bei den Mitgliedern dieser Gruppen steht der Erfahrungsaus-

tausch vor allem im Bereich seelischer Störungen wie Ängste und Depressionen, Essstörungen, Partnerprobleme, aber auch die seelischen Folgen chronischer körperlicher Erkrankungen im Vordergrund.

Wie findet man eine Selbsthilfegruppe ?

Aufgrund der unterschiedlichen Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen ist der Zugang zu einer bestimmten Gruppe sehr individuell. Teilweise kündigen die Gruppen ihre Treffen mit Orts- und Zeitanzeige in der Presse oder durch Aushang an und man kann direkt zu einem Treffen gehen, ohne sich dabei schon für eine längere Teilnahme festzulegen. Wenn die jeweilige Ansprechperson ihre Adresse nicht veröffentlichen möchte – dies ist oft bei den Gesprächs-Selbsthilfegruppen der Fall – kann der Zugang über die Selbsthilfekontaktstelle erfolgen. Betroffene erfahren dann von uns die Telefonnummer oder wir geben deren Kontaktdaten an eine Person aus der Gruppe weiter. Die Ansprechperson nimmt dann Kontakt mit den Interessierten auf. Dieses Verfahren dient dem

Schutz der Gruppenmitglieder. *Interessenten können in jedem Fall ein unverbindliches Beratungsgespräch mit dem Mitarbeiter des SelbsthilfeBüros Fulda führen.* Für Ihr Anliegen ist keine Selbsthilfegruppe vorhanden: Sie suchen eine Selbsthilfegruppe, aber es findet sich in der Region keine Gruppe, die auf Ihr Anliegen passt. Auch das SelbsthilfeBüro Fulda kann in Ihrer Region keine Selbsthilfegruppe für Ihr Anliegen finden. Sie können dann den Anstoß zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe geben. Wir unterstützen Sie dabei gerne. Wir nehmen aber auch Ihre Kontaktdaten auf, wenn Sie keine Neugründung anstreben. Das SelbsthilfeBüro Fulda meldet sich dann wieder bei Ihnen, wenn sich weitere Interessenten bei uns gemeldet haben.

Rahmenbedingungen für den Erfolg einer Gruppe

Eine Selbsthilfegruppe beginnt mit der Erfahrung, mit den eigenen Problemen oder mit speziellen Belastungssituationen nicht allein da zu stehen. Bis in der Gruppe tragfähige Beziehungen gewachsen sind und sich Vertrauen und Offenheit entwickelt hat, dauert es eine Weile. Um effektiv in der Gruppe arbeiten zu können, muss ein gewisser Rahmen hergestellt werden, der für alle Mitglieder gültig ist.

Gruppengröße

In kleineren Gruppen kommen ca. sechs bis zwölf Personen zusammen und die Offenheit über Probleme, Schwierigkeiten, Anliegen zu reden fällt im Gegensatz zu größeren Gruppen leichter. Ferner bleibt bei größeren Gruppen (mehr als zwölf Personen) zu wenig Zeit für das Anliegen Einzelner.

Turnus der Treffen

Die Erfahrung hat gezeigt, dass regelmäßige Treffen von etwa zwei Stunden Dauer für die Planbarkeit und die Konzentrationsfähigkeit wichtig sind. Kürzere Abstände der Treffen fördern individuell den Entwicklungsprozess der Gruppe.

Die aktiven Teilnehmer

Es ist wichtig, dass sich möglichst viele an den Aufgaben, die in der Gruppe zu erledigen sind, beteiligen. Manche Gruppen haben gute Erfahrungen damit gemacht, dass jedes Mitglied irgendwann einmal eine Tätigkeit übernimmt, eventuell auch die Sitzungsleitung wechselt. Insgesamt sind alle Gruppenmitglieder gleichgestellt, basisdemokratisch orientiert und tragen die Verantwortung für das Gruppenklima gemeinsam.

Die drei Grundprinzipien

Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit der Teilnehmer ist eine wichtige Basis für die kontinuierliche Arbeit der Selbsthilfegruppe. Probleme in der Gruppe können nur durch Ansprechen geklärt werden. Verschwiegenheit bedeutet, dass alles was in der Gruppe besprochen wird nicht nach aussen gelangt. Jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich, das heißt er bestimmt selber, wovon er spricht und wieviel er spricht. Er macht nicht die Anderen für seine Weiterentwicklung verantwortlich.

Das Netzwerk der Selbsthilfegruppen

Das eigene Gruppengeschehen aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, sich gegenseitig bei Problemen zu beraten und der Erfahrungsaustausch untereinander sind wichtige Argumente für ein

Netzwerk der Selbsthilfegruppen in der Region Osthessen. Gerade für Gruppen ohne eine Organisation im Hintergrund ist der regelmäßige Austausch wichtig.

Möglichkeiten und Grenzen der Zusammenarbeit zwischen Experten und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung nicht ersetzen. Selbsthilfegruppen sind aber eine große Möglichkeit sich aktiv und selbstverantwortlich mit einer schwierigen Situation auseinander zu setzen. Dies setzt allerdings voraus, dass der Teilnehmer die Bereitschaft und die Fähigkeit hat, sich in einer Gruppe mit seiner schwierigen Lage mit-

zuteilen. Nicht für jeden stellt die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe eine sinnvolle Möglichkeit der Problembewältigung dar.

Selbsthilfegruppen profitieren von dem Fachwissen der Experten durch beispielsweise Vortragsveranstaltungen, Veröffentlichungen und einer sinnvollen Zusammenarbeit.

Selbsthilfegruppe der AIDS-Hilfe Fulda e.V

Teilnehmerkreis Menschen mit HIV und AIDS sowie deren Partner, Freunde und Angehörige. Teilnehmerkreis Landkreis Fulda, Vogelsberg, Hersfeld-Rotenburg

Kontakt **AIDS-Hilfe e.V.**
Tel. 06 61 / 7 70 11 oder 1 94 11
E-Mail AIDS-Hilfe.Fulda@t-online.de

Treffen am 3. Freitag jeden Monats, Treffpunkt und Terminbestätigung nach Anfragen

Kurzbeschreibung Ein wesentliches Ziel der Gruppen ist es, der eigenen Isolation entgegen zu wirken. Der Austausch über die mannigfaltigen Problembereiche im Hinblick auf Medizin und Sozialrecht. Die Geselligkeit und die Planung von Freizeitgestaltung und die damit verbundene Lebensfreude sollen absolut im Vordergrund stehen.

AVE Allergie-Verein in Europa e.V.

- Teilnehmerkreis*** Betroffene und Angehörige
- Kontakt*** Tel. 06 61 /7 10 03 • Fax 06 61 /7 10 19
E-Mail umweltberatung.fulda@t-online.de
- Treffen*** Je nach Anfrage und Bedarf, zur Zeit nicht mehr
regelmäßig
- Kurzbeschreibung*** Erfahrungsaustausch über Diagnose und
Therapiemöglichkeiten bei allergischen
Erkrankungen sowie Mykose-Erkrankungen.

ALOS-Selbsthilfegruppen Lauterbach e.V.

Teilnehmerkreis Betroffene, Angehörige, Interessierte

Kontakt Tel. 0 66 41 / 64 54 72 • Fax 0 66 41 / 64 54 71
Internet www.alos-shg-lauterbach.de

Treffen Jeden Donnerstag um 20:00 Uhr
kath. Gemeindehaus, Adolph-Spieß-Straße 6,
Lauterbach
Jeden Montag um 20:00 Uhr
ev. Gemeindehaus, an der Kirche 6, Schlitz

Kurzbeschreibung ALOS-Selbsthilfegruppen sind Suchtselbsthilfegesprächskreise in denen die Gruppenteilnehmer versuchen, ihre eigene Problematik gemeinsam mit anderen zu lösen. In den Gruppen finden Spiel-, Ess- und Brechsuchtige, Süchtige legaler und illegaler Drogen und neuerdings auch Nikotinsüchtige Ansprechpartner für ihre Probleme. Die Art des Suchtmittels spielt eine untergeordnete Rolle. ALOS-Selbsthilfegruppen arbeiten ohne feste Vorschriften oder Vorgaben. Die Teilnehmer bringen ihre Erfahrungen mit ihrer Sucht, ihrem Suchtmittel und dem Umgang mit dem Suchtkranken oder Angehörigen in die Gruppengespräche ein. Alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt. Alters-, Soziale-, und Geschlechtsunterschiede oder die Dauer der Zugehörigkeit zählen nicht in der Gesprächsgruppe.

Angst-Selbsthilfe-Gruppe Fulda

Teilnehmerkreis Betroffene und Angehörige

Kontakt Tel. 06 61 / 60 16 00

Treffen Jeden Mittwoch,
außer jeden 3. Mittwoch im Monat

Kurzbeschreibung Gesprächskreise in denen Gruppenteilnehmer versuchen, ihre eigene Problematik gemeinsam mit anderen zu lösen. Angst- und Panikattacken, Zukunftsängste, Versagungsängste.

AGF Aphasiker Gruppe Fulda

Teilnehmerkreis Betroffene und Angehörige

Kontakt H. Müller • Tel. 06 61 /4 36 33
M. Krönung • Tel. 0 66 59 /23 17

Treffen
Jeden 2. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr und jeden Freitag zur Übungsstunde um 15:00 Uhr. Beide Termine in der Neulandstiftung, Am Hof, Eichenzell.

Kurzbeschreibung Hilfe zur Selbsthilfe für Aphasiker und Angehörige. Aphasie ist eine Sprachstörung unterschiedlichster Formen und Schweregrade. Sie kann alle Bereiche betreffen, die mit Sprache zu tun haben: Sprechen, Lesen, Schreiben, Rechnen. Häufig leiden die Betroffenen an einer halbseitigen Lähmung sowie an anderen Störungen. Aphasie tritt nach einer Schädigung des Gehirns auf. Häufigste Ursachen: Schlaganfall, Hirnblutung, Tumor, Unfall. Aphasie ist eine Sprachstörung, aber keine Denkstörung.

Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter

Teilnehmerkreis Betroffene und Angehörige

Kontakt Tel. 06 61 / 7 93 74 oder 9 01 59 95
Fax 06 61 / 9 01 59 97
E-Mail bdh.fulda@t-online.de
Internet www.bdh-reha-fulda.de

Treffen Beratungen jeden Donnerstag
von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kurzbeschreibung Wir bieten einen umfassenden Beratungs- und Betreuungsservice sowie rechtliche Hilfeleistungen im Sozialrecht für schwer behinderte Menschen an. Zum Beispiel bei Fragen zu Renten-, Kranken- und Unfallversicherung, Kriegsopfersversorgung und Kriegsopferfürsorge, Schwerbehindertenrecht, Rehabilitation, Opferentschädigungsrecht und Sozialhilfe.

Bezirksverein der Kehlkopflösen Osthessen e.V.

- Teilnehmerkreis** Betroffene und Ehepartner
- Kontakt** Wolfgang Fink
Meicheserstraße 62 • 36318 Schwalmtal/Storndorf
Tel. und Fax 0 66 30 / 3 69
- Treffen** Ab Februar jeden 2. Monat am 3. Donnerstag;
im Oktober machen wir eine Abschlussfeier,
die Treffen finden in Fulda im Bahnhof statt.
- Kurzbeschreibung** Hauptaufgabe ist, dass wir neue Patienten vor und
nach der Operation besuchen, um ihnen das alles
zu erleichtern. Wir pflegen gesellschaftliche Kon-
takte und informieren über den Verein sowie Hilfe
bei den Behörden z. B. Schwerbehindertenausweis.

Bezirksverein der Kehlkopflösen Osthessen e.V.

- Teilnehmerkreis** alle Mitglieder, Angehörige, Freunde, Bekannte, Förderer usw.
- Kontakt** Georg und Maria Gustavus
am Bünberg 20 • 36179 Bebra
Tel. und Fax 0 66 22 / 17 53
- Treffen** Unsere Treffen werden bei der Jahreshauptversammlung bekannt gegeben, bzw. es erfolgt immer noch vorab eine Einladung. Unser Treffpunkt ist in der Regel das Cafe Wenzel, Nachtigallenstraße 3 in Bad Hersfeld
- Kurzbeschreibung** Wir betreuen Patienten, die zur Kehlkopfoperation (Laryngektomie) bzw. Teilentfernung des Kehlkopfes anstehen, vor und nach der Operation. Dazu arbeiten wir eng mit dem Klinikum Bad Hersfeld zusammen. Wir helfen bei Fragen zur sozialen Versorgung und leisten seelischen Beistand. An jedem ersten Dienstag im Monat halten wir eine Sprechzeit von 15:00 bis 17:00 Uhr im Klinikum Bad Hersfeld ab. Außerdem treffen wir uns 6 mal im Jahr zum Erfahrungsaustausch, führen Gespräche z.B. mit Außendienstmitarbeitern der Krankenkassen, die uns die gesetzlichen Erneuerungen erklären usw.

Blinden- und Sehbehindertenbund in Hessen e.V.

- Teilnehmerkreis*** Blinde und sehbehinderte Mitglieder und Nichtmitglieder
- Kontakt*** **SelbsthilfeBüro Fulda**
Tel. 0661/9 01 98 46 • Fax 06 61/9 01 98 45,
E-Mail paritaet.fulda@paritaet-hessen.org
- Treffen*** Jeden 2. Freitag im Monat ab 14:00 Uhr
Terminal Fulda Frauengruppe und jeden 4. Freitag
im Monat Fortbildungszentrum der Bahn.
- Kurzbeschreibung*** Wir beraten Blinde und Sehbehinderte und bieten
Geselligkeit, Kommunikation und Weiterbildung.
Außerdem haben wir eine Frauengruppe, die sich
monatlich trifft.

Cochlear-Implantat (CI)/Hirnstamm-Implantat (ABI) und Hörgeschädigten Treff Bad Hersfeld

- Teilnehmerkreis*** Ertaubte und Schwerhörige mit oder ohne Cochlear- oder Hirnstamm-Implantat, Angehörige und Interessierte
- Kontakt*** Antje Berk
Buttlarstraße 35 • 36284 Hohenroda/Mansbach
Tel. und Fax 0 66 76 / 12 30
- Treffen*** Anfragen an Kontaktperson: Termine werden schriftlich mitgeteilt
- Kurzbeschreibung*** Zu den Themen Hörschädigung und Cochlear- oder Hirnstamm-Implantation. Erfahrungen und Tips austauschen, einander stärken, informieren und Hilfe leisten. Gemeinsame Freizeitunternehmungen, Öffentlichkeitsarbeit und Aufklärung.

Deutsche-Ilco Regionalgruppe Osthessen

Teilnehmerkreis Stomaträger, Darmkrebspatienten mit Partner

Kontakt

Gruppe Alsfeld

Herr Erich Semmler • Tel. 0 66 37/5 29

Gruppe Stockhausen

Karl Kurz • Tel. 0 66 47/3 40

Gruppe Künzell

Hans Vosswinkel • Tel. 06 61/4 25 11

Treffen

Jeden 1. Dienstag im Monat um 14:30 Uhr
im Kleingartenverein Bad-Hersfeld.

Jeden ungeraden Monat, am 2. Samstag um 14:30
im Hotel Krone in Alsfeld.

Kurzbeschreibung

Wir sind eine Selbsthilfevereinigung für Menschen mit einem künstlichen Blasen- oder Darmausgang, sowie für Darmkrebspatienten. Wir machen Krankenhaus-Besuchsdienst, Informationsveranstaltungen, Zusammenarbeit mit Ärzten an Kliniken, persönliche Beratungen, seelische Betreuung (Hausbesuche), Telefonsprechstunde.

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. **Gruppe Fulda**

Teilnehmerkreis Betroffene

Kontakt Carola Herold
Lindenhardt 1 • 36157 Ebersburg • Tel. 0 66 56/2 19

Treffen Montags von 19:00 bis 19:45 Uhr
Heinrich-Gellings Halle Fulda

Kurzbeschreibung Wöchentliche Gruppengymnastik

Diabetes Selbsthilfe-Arbeitsgemeinschaft

Teilnehmerkreis Betroffene

Kontakt Rudolf Litke (Sprecher)
Gieseler Straße 23 • 36119 Neuhof
Tel. 0 66 55/85 41 • Fax 0 66 55/7 49 39 45

Treffen monatlich, nach Rücksprache

Kurzbeschreibung Verbandsunabhängige Diabetes-Selbsthilfe-Arbeitsgemeinschaft, Diabetiker-Beratung, Organisation von Diabetes-Selbsthilfe-Gruppen, Diabetes-Informationstagen.

Diabetes Selbsthilfegruppe Theobaldshof

- Teilnehmerkreis** Betroffene und Angehörige
- Kontakt** Gerhard Rausch
Heufelderstraße 3 • 36142 Tann/Rhön
- Treffen** Jeden 3. Dienstag im Monat um 20:00 Uhr
(außer in den Wintermonaten), DGH Theobaldshof
- Kurzbeschreibung** Selbsthilfe-Gesprächskreise zu Diabetes, in denen die Teilnehmer versuchen ihre Probleme gemeinsam zu lösen. Referate zu Diabetes-Themen.

Diabetiker-Selbsthilfe-Gruppe Schlitz

- Teilnehmerkreis** Betroffene und Angehörige
- Kontakt** Ulla Bücking • Tel. 0 66 42/51 91
Erika Hosch • Tel. 0 66 42/66 12
- Treffen** Jeden letzten Dienstag im Monat um 19:00 Uhr
im evangelischen Gemeindehaus Schlitz.
- Kurzbeschreibung** Selbsthilfe-Gesprächskreise in denen die Teilnehmer versuchen ihre Problematik gemeinsam zu lösen. Zusätzlich werden Referenten zum Thema „Diabetes“ eingeladen.

Diabetiker-Selbsthilfe-Gruppe Bad Hersfeld

Teilnehmerkreis Diabetiker, Familienangehörige und Interessierte

Kontakt Konrad Mück • Tel. 0 66 74 / 5 53
Kurt Becker • Tel. 0 66 21 / 77 56 63

Treffen Jeden 3. Donnerstag im Monat
im Klinikum Bad Hersfeld.

Kurzbeschreibung Diabetes und seine Komplikationen verhindern. Es geht um Lebensqualität. Mehr vom Leben. Bei unseren Treffen informieren wir uns über Neuigkeiten in den Behandlungen, hören Fachvorträge über Diabetes und gesunde Ernährung. Diabetes kann zwar nicht geheilt werden, jedoch gibt es sehr effektive Behandlungsmöglichkeiten. Wir reden darüber. Erfahrungsaustausch und Referate über Diabetes.

Deutscher Diabetikerbund

Bezirksverband Fulda/Bad Hersfeld/Rotenburg BV 36

Teilnehmerkreis Erwachsene, Kinder und Jugendliche
Diabetes Mellitus Typ I und Typ II

Kontakt

SHG Bad Hersfeld

Konrad Mück, Friedewald • Tel. 0 66 74/5 53

Kurt Becker • Tel. 0 66 21/7 56 69

SHG Bad Salzschlirf

Anja Möller • Tel. 0 66 48/5 46 17

SHG Eiterfeld

Siegfried Leh • Tel. 26672/7124;

Thomas Wolfschlag • Tel. 0 66 72/9 20 10

SHG Hünfeld Typ I und II

Reinhold Höhl • Tel. 0 66 52/41 65

Mobil 01 75/2 09 41 65

SHG Petersberg

Rolf Richter, Silges • Tel.: 0 66 52/74 83 11

SHG Poppenhausen-Wasserkuppe

Michael Sapper • Tel. 0 66 58/2 73

SHG Schlitz

Ulla Bücking • Tel. 0 66 42/51 91

SHG Tann / Rhön Typ I und II

Bruno Jörges • Tel. 0 66 82/18 00

Treffen

Treffen SHG Bad Hersfeld

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr
Klinikum Bad Hersfeld

Treffen SHG Bad Salzschlirf

Jeden 4. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr
Klinikum Dr. Wüsthofen, Bad Salzschlirf

Treffen SHG Eiterfeld

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr
Seniorenpflegeheim „Die Brücke“, Eiterfeld

Treffen

Treffen SHG Hünfeld

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr
Seminar-Räume Marien-Apotheke, Hünfeld

Treffen SHG Petersberg

Jeden 1. Montag im Monat um 19.00 Uhr
Sportlerheim des Waidesstadion, Petersberg

Treffen SHG Poppenhausen

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr
Pfarrzentrum Poppenhausen

Treffen SHG Schlitz

Jeden letzten Dienstag im Monat um 19.00 Uhr
Evangelische Gemeindekirche Schlitz

Treffen SHG Tann/Rhön

Jeden 2. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr
Rhönhalle Tann

Kurzbeschreibung

Zielsetzung ist es, anderen Betroffenen zu helfen, damit diese lernen, sich selbst zu helfen. Hier ist der Gedanke „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu nennen. Die Stoffwechselförderung „Diabetes“ unterscheidet sich dadurch von den allermeisten Gesundheitsstörungen, dass der Betroffene im Wesentlichen selbst die Betreuung seiner Krankheit in der Hand hat, gleichgültig ob er das nun will oder nicht. Bei diesem Bemühen, selbst die Krankheit in die Hand zu nehmen, möchten wir als Bezirksver-

band mit unseren acht Selbsthilfegruppen den Betroffenen stärken und helfen. Ein wichtiger Baustein hierbei sind die Selbsthilfegruppen. Wir vermitteln neben den neuesten Informationen über den Diabetes auch das Gefühl, nicht allein zu sein. Es werden Referate von Diabetologen, Hausärzten, Apothekern, Diabetesberatern und Diät-Assistenten sowie Pharmareferenten angeboten, Probleme in den Griff zu bekommen. Ausflüge und gesellige Treffen fördern das Gemeinschaftsgefühl.

DFV e.V. Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Bad Hersfeld

- Teilnehmerkreis** Betroffene und Angehörige
- Kontakt** DFV e.V. Fibromyalgie Selbsthilfegruppe
Landesansprechpartner für Hessen
Tel. 0 66 21/7 68 69
- Treffen** Jeden 2. Montag im Monat um 18:00 Uhr
im Hotel Jägerhof in Bad Hersfeld,
Hombergerstraße.
- Kurzbeschreibung** Hilfe zu Selbsthilfe: Wir beschäftigen uns mit
Problemen einer Patientengruppe (Fibromyalgie).
Wir bieten Informationen und Austausch. Wir
haben es uns zur Aufgabe gemacht Fibromyalgie-
Betroffene zu unterstützen und zu beraten.
Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung, die
mit Schmerzen in der Muskulatur und an den
Sehnenansätzen verbunden ist.

Selbsthilfegruppe Essstörungen

- Teilnehmerkreis** Betroffene und (nach Absprache) Angehörige
- Kontakt** Jutta Steinwitz
Tel. 0 66 21/9662712 • Mobil 01 73/4 70 68 45
- Treffen** Jeden Mittwoch ab 20:00 Uhr im Buchcafe
(Gruppenraum 1), Badestube 20, Bad Hersfeld.
- Kurzbeschreibung** Treffen von Betroffenen (Magersucht, Bulimie)
zum gemeinsamen Gespräch, Informationen.

Frauen helfen Frauen e.V. (Frauentreff) ***Bad Hersfeld***

Teilnehmerkreis Frauen aller Altersgruppen

Kontakt Frauentreff
Am Markt 15 • 36251 Bad Hersfeld
Tel. 066 21/7 01 13

Treffen Gruppen nach Bedarf und Themenwahl

Kurzbeschreibung Wir stellen unsere Räume gegen einen kleinen Unkostenbeitrag für Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Anfrage an Frauentreff.

Frauenselbsthilfe nach Krebs *Gruppe Fulda*

- Teilnehmerkreis** Frauen die an Krebs akut erkrankt sind oder erkrankt waren unterschiedlichen Alters.
- Kontakt** Maria Tölle
Tel. 06 61/5 95 25
Barbara Pfennig
Tel. 0 66 81/72 39 • Fax 0 66 81/9 17 00 28
- Treffen** Jeden 1. Donnerstag im Monat um 14:30 Uhr
in der Altentagesstätte der Caritas, Kanalstraße
1a, Fulda.
Jeden 2. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr
in der Fuldaer Familienschule/Mütterzentrum,
Gallasiniring 8, Fulda.
- Kurzbeschreibung** Auffangen, informieren, begleiten. Einzel- und Gruppengespräche für betroffene Frauen, Männer sowie, deren Angehörige. Persönliche und telefonische Beratung. Organisation von regionalen Vorträgen mit Fachleuten aus den Bereichen des Gesundheitswesens. Soziale Information, regelmäßige Gruppentreffen sowie Sportgruppe.

Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs e.V. Gruppe Hauneck

Teilnehmerkreis Betroffene und Angehörige

Kontakt Doris Bart
Tel. 0 66 21/6 13 32 • Fax 0 66 21/4 16 88

Treffen Jeden 2. Mittwoch im Monat
in Hauneck-Eitra, zur Mosterei 15.

Kurzbeschreibung Krebskranke psychosozial begleiten; helfen die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden; Vorschläge zur Stärkung der Widerstandskraft geben, die Lebensqualität verbessern helfen, informieren über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht; die Interessen Krebskranker sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten.

Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs Gruppe Lauterbach

- Teilnehmerkreis*** Frauen aus dem Raum Lauterbach, Alsfeld und Schlitz
- Kontakt*** Heidemarie Haase, Rauschbergstraße 7,
36369 Lautertal
- Treffen*** Wir treffen uns an jedem 2. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr im Vortragssaal der Psychiatrie im Eichhof-Krankenhaus, Lauterbach.
- Kurzbeschreibung*** Wir betreuen krebserkrankte Menschen in Gruppengesprächen und einzeln per Telefon oder im Krankenhaus. Wir basteln zusammen, gehen spazieren und organisieren Vorträge.

Freundeskreis Lauterbach e.V.

Mitglied im Diakonischen Werk Hessen und Nassau

mit den Gruppen Lauterbach, Grebenhain-Crainfeld und Schlitzerland in Lauterbach

Teilnehmerkreis Alkohol- und medikamentenabhängige Menschen, Angehörige und das soziale Umfeld

Kontakt

Gruppe Lauterbach

Walter Rehberger • Tel. 06644/7447

Reinhardt Dörr • Tel. 06641/1560;

Gruppe Grebenhain-Crainfeld

Helmut Günther, Tel.: 06641/1212;

Gruppe Schlitzerland in Lauterbach

Walter Rehberger, Reinhardt Dörr

Treffen

Gruppe Lauterbach: Jeden Montag um 19.30 Uhr Infostunde im Eichhof-Krankenhaus in Lauterbach.

Gruppe Lauterbach/Schlitzerland: Jeden Dienstag um 20.00 Uhr im Gemeindehaus der evangelischen Kirchengemeinde Lauterbach.

Gruppe Grebenhain-Crainfeld: 14-tägig Dienstags (telefonische Anfrage bei Erstkontakt empfehlenswert) um 20.00 Uhr im Gemeindehaus der evangelischen Kirchengemeinde Crainfeld.

Kurzbeschreibung

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für alkohol- und medikamentenabhängige Menschen und deren Angehörige. Gespräche in kleinen oder größeren Gruppen, sowie Einzelgespräche sind möglich. Schwerpunktmäßig betreuen wir, außer den Abhängigen, natürlich

auch die Angehörigen. Vorbeugung für alkoholsuchtgefährdete Jugendliche. Wir betreuen und informieren Patienten in der Psychiatrie (Entgiftung) im Eichhofkrankenhaus in Lauterbach, sowie in Suchtkliniken.

Freundeskreis Rotenburg e.V. Verein zur Hilfe für Suchtkranke und -gefährdete

Teilnehmerkreis Betroffene und Angehörige

Kontakt Rolf Claus
Börnerweg 32 • 36199 Rotenburg/Fulda
Tel. 066 23/24 35

Treffen Jeden Montag von 19:00 bis 21:00 Uhr
im Gruppenraum der Martin-Luther-Kirche in
Rotenburg/Fulda, Martin-Luther-Straße 20.

Kurzbeschreibung Unser Ziel ist es, dazu beizutragen, dass Menschen mit dem Suchtproblem Alkohol ihr Leben auch ohne dieses Suchtmittel bewältigen können. Voraussetzung dazu ist die Auseinandersetzung mit Problemen und Konflikten, die zur Abhängigkeit beigetragen haben. Das Entwickeln von Lösungsmöglichkeiten und Lebensperspektiven ohne Alkohol.

Hessischen Gehörlosen-Freizeit und Familienverein e.V. Fulda

Teilnehmerkreis aus Hessen

Kontakt Geschäftsstelle • 1. Vorsitzender Gerd Diel
Kohlhäuser Straße 2 • 36043 Fulda
Fax 06 61/4 58 09

Treffen siehe Terminvorschau

Kurzbeschreibung Freizeitgestaltung, regelmäßig Treffen in verschiedenen Räumlichkeiten, Freizeit-/Behindertensport für Erwachsene und Jugendliche, Rat und Hilfe bei der Beschaffung von Hilfsmitteln für Hörgeschädigte, Familienbetreuung, alle Maßnahmen, die der Rehabilitation Gehörloser dienen.

Gesprächskreis Bebra e.V. *Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige*

- Teilnehmerkreis** Betroffene und Angehörige
- Kontakt** Kontakte und Information über die Beratungsstelle der Caritas in Bebra: Tel. 0 66 22/31 31
- Treffen** Die wöchentlichen Treffen finden in den Räumen der Caritas Bebra, Mühlenstraße 10, statt.
- Kurzbeschreibung** Die Informationsgruppe wendet sich hauptsächlich an Menschen, die durch Alkohol vermehrt in Schwierigkeiten geraten sind und eine Veränderung anstreben. Als Selbsthilfegruppe wollen wir uns in dem Vorhaben für ein abstinentes Leben gegenseitig stärken. Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch verhelfen uns zu mehr Verständnis untereinander und zur besseren Bewältigung der alltäglichen Probleme. Von der Beratungsstelle werden wir nach besten Kräften unterstützt. Auch gesellige Veranstaltungen stehen auf dem Programm.

Guttemplergemeinschaft „Haune-Fulda-Eck“

Teilnehmerkreis Menschen, die sich in einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit befinden, Angehörige und Partner

Kontakt Friedhelm Hubenthal • Tel. 0 66 21/34 87
Bernd Burkert • Tel. 0 66 21/7 85 92

Treffen **Gesprächskreis 1**
Jeden Freitag ab 20:00 Uhr.
Gesprächskreis 2 (Frauenkreis)
Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr.
Sitzung der Gemeinschaft
Jeden Freitag ab 20:00 Uhr

Kurzbeschreibung Die Guttemplergemeinschaft „Haune-Fulda-Eck“ ist ein Kreis alkoholfrei (abstinent) lebender Frauen und Männer. Unsere Hilfsangebote Einzelgespräche, Informationen, Gruppengespräche, Vermittlung und Kontakte zu ambulanten und stationären Fachberatungs- und Behandlungsstellen, Frauen und Familienberatung, Hilfe für Kinder aus Familien mit suchtkranken Angehörigen.

Informationen zum Thema „Alkohol in der Arbeitswelt – Betroffene und Angehörige!“

*Tel. 06 61/7 10 03 • Fax 06 61/7 10 19
umweltberatung.fulda@tonline.de*

Je nach Anfrage und Bedarf; zur Zeit nicht mehr regelmäßig.

**Deutscher Guttempler Orden,
Distrikt Hessen, Gemeinschaft „Ulstertal“, Tann**

- Teilnehmerkreis** Gefährdete und Betroffene aus dem Bereich Alkohol- und Medikamentenmissbrauch sowie deren Mitbetroffene und Angehörige, unabhängig von deren politischer und konfessioneller Zugehörigkeit.
- Kontakt** Gemeinschaft Ulstertal
Annastraße 4 • 36142 Tann/Rhön
Tel. 0 66 82/4 49 oder 0 66 83/13 95
- Treffen** Mittwochs ab 20:00 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus, Annastraße 4, Tann.
- Kurzbeschreibung** Bekämpfung der Suchtgefahren, Hilfe für Alkoholranke, Gefährdete und Mitbetroffene, Schutz der Jugend vor Suchtgefahren, Betreuungen vor und nach stationären Therapien.

Guttempler-Gemeinschaft „Fulda Aue“

Teilnehmerkreis Betroffene und Angehörige

Kontakt Tel. 06 61/6 27 14

Treffen Jeden Freitag um 20:00 Uhr im
Thomas-Morus-Haus, Künzell, Keuloser Straße 24.

Kurzbeschreibung Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die ihre Aufgabe in der Unterstützung von Menschen mit Alkoholproblemen auf dem Wege zu einer zufriedenen Abstinenz sieht. Wir versuchen zu helfen, indem wir Wege aufzeigen, wie die Rückkehr ins normale Leben geschafft werden kann. Ein besonderes Augenmerk richten wir auch auf die Einbeziehung des Betroffenen Partners, der Kinder oder anderer Familienangehöriger. Wir sind, wenn nötig, auch behilflich bei der Vermittlung einer Therapie in Fachkliniken und leisten Beistand in schwierigen Situationen.

HORIZONT

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Teilnehmerkreis Menschen mit Psychiatrieerfahrung und einer psychischen Erkrankung.

1. Gruppe: Depressionen, Bipolare Störungen, Neurosen, Zwangserkrankungen, Angststörungen

2. Gruppe: Psychoserfahrene

Kontakt

Waltraud Ziehms

Tel. 01 74/9 13 73 46 • E-Mail shghorizont@web.de

Treffen

1. Gruppe

Wöchentlich montags, außer 1. Montag im Monat.

2. Gruppe

Wöchentlich dienstags, außer 2. Dienstag im Monat, Ort: Haus der Begegnung (Vereinszimmer), Am Kirchplatz 9, Bad Hersfeld.

Kurzbeschreibung

Gesprächsabende zur gegenseitigen Ermutigung auf der Suche nach neuen Wegen, Bestärkung für eine neues Selbstwertgefühl, Unterstützung bei der Überwindung von Einsamkeit und Isolation, Erfahrungs-, Informations- und Bücheraustausch, Freizeitgestaltung Psychose-Seminar (Trialog) – Erfahrungsaustausch von Betroffenen, Angehörigen, Profis und allen am Thema Interessierten.

Jeden 2. Dienstag im Monat (außer August), von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Stadthalle (Konferenzraum 3) Wittstraße 5, Bad Hersfeld.

Selbsthilfegruppe Eltern Hyperaktiver Kinder e.V. *Fulda*

- Teilnehmerkreis** Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen, gerne auch ältere Kinder ab 14 Jahren
- Kontakt** **SelbsthilfeBüro Fulda**
Tel. 06 61/9 01 98 46 • Fax 06 61/9 01 98 45,
E-Mail paritaet.fulda@paritaet-hessen.org
- Treffen** Jeden 1. Montag des Monats (ungerade Woche) ab 20:00 Uhr im Landgasthof Marmorsäle, Fulda-Sickels.
- Kurzbeschreibung** Wir bieten die Plattform für Eltern und andere Interessierte am Thema Aufmerksamkeitsdefizit mit und ohne Hyperaktivität, Erfahrungsaustausch, Vorträge und Events.

Interessengemeinschaft (IG) der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Osthessen e.V.

- Teilnehmerkreis** Nierenkranke im Frühstadium ihrer Erkrankung, Dialysepatienten, Transplantierte, Angehörige, Ärzte, Pflegekräfte, Interessierte
- Kontakt** Geschäftsstelle der IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierte Osthessen
Am Stempel 8 • 36137 Großenlüder
Tel. 0 66 48/71 42 • Fax 0 66 48/91 64 93
- Treffen** Mindestens 1x pro Monat
Alle Termine über Geschäftsstelle abrufbar oder im Internet www.ig-osthessen.bv-niere.de, zudem Plakatierung und Presse.
- Kurzbeschreibung** Unterstützung von Nierenkranken im Frühstadium der Erkrankung, Dialysepatienten, Transplantierten und betroffenen Angehörigen, Persönliche Beratung v.g. Personen zu Vorsogemaßnahmen, zur eiweißarmen Ernährung vor der Dialyse, zu den unterschiedlichen Dialyseverfahren, zur dialysegerechten Ernährung, zur Aufnahme auf die Transplantationswarteliste, zu Lebendspende und Transplantation, zum Leben nach der Transplantation, zur Schwerbehinderung, Rente und Rehabilitation, Informationsveranstaltungen, vereinsintern und öffentlich, zu allen v.g. Themen. Gemeinsame Treffen, Fahrten und Feiern, Mitgliederzeitschriften, Vereinsbrief und mehreren Infobroschüren, Kostenfreie Vorträge, Infoveranstaltungen und Ausstellungen zu „Organspende“ und „Patientenverfügung“ bei interessierten Schulen, Gruppen und Vereinen.

MS-Kontaktgruppe Fulda

Teilnehmerkreis	15 Betroffene
Kontakt	Tel. 06 61/2 12 58
Treffen	Alle 3 Wochen Gemeindesaal Lutherkirche, Rangstraße.
Kurzbeschreibung	Information, Ausflüge, Neuigkeiten über die Krankheit, Unterhaltung

MS Selbsthilfegruppe Fulda für Neubetroffene

Teilnehmerkreis	MS-Betroffene
Kontakt	Uwe Theele Buseckstraße 16 • 36043 Fulda Tel. 06 61/8 33 96 00
Treffen	Alle 3 Wochen Mittwochs im Haus Oranien in Fulda
Kurzbeschreibung	Gespräche und Erfahrungsberichte rund um die MS. Verlauf, Therapie, Reha und Kur, Rente, Hilfsmittelversorgung, Partnerschaft, MS und Kinder, Einzel- und Gruppengespräche möglich, auch Telefonberatung, 2–3 mal jährlich Fachvorträge.

Notbremse-Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz Fulda

Teilnehmerkreis Jeder der unter chronischen Schmerzen leidet ist uns herzlich willkommen

Kontakt Claus Buchhorn
Tonkaute 1 • 36041 Fulda • Tel. 06 61/40 25 57

Treffen Jeden 3. Mittwoch im Monat
in Ristorante-Pizzeria Marsala, „Zur Stadt Fulda“
Johannesberger Straße 9
36041 Fulda/OT Johannesberg

Kurzbeschreibung Monatliche Gesprächsnachmittage in lockerer Atmosphäre, Vorträge von Referenten, Informationsbroschüren, Erfahrungsaustausch mit Betroffenen. Wir sind selbst Betroffene und möchten Menschen zusammenbringen, die unter chronischen Schmerzen leiden

Osteoporose-Selbsthilfegruppe e.V. *Gruppe 171, Hünfeld*

- Teilnehmerkreis*** Betroffene
- Kontakt*** Marianne Kimmel
Hainstraße 3 • 36088 Hünfeld
Tel. 066 52/7 14 58
- Treffen*** Jeden Dienstag
im Gymnastikstudio bei Frau Monika Enzeroth
- Kurzbeschreibung*** Jeden Dienstag zur muskelaufbauenden
Gymnastik. Regelmäßige Treffen, Vorträge, zum
Beispiel: Ernährungsberatung.

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Lauterbach

- Teilnehmerkreis*** Wir sind zur Zeit 40 weibliche Mitglieder
- Kontakt*** Margot Wienold
Rudloser Straße 69 a • 36367 Wartenberg
- Treffen*** Donnerstags 14:00 Uhr und 14:45 Uhr
zur Trockengymnastik im DRK Haus in Lauterbach,
An der Bleiche.
Montags um 13:00 Uhr zur Wassergymnastik
(30 min.) im Lauterbacher Hallenbad im
Steinesgrund.
- Kurzbeschreibung*** Wir machen Osteoprose-Trockengymnastik und
Wassergymnastik. Vierteljährliche Versammlung
zur Besprechung wichtiger Dinge und Informa-
tionen mit vorheriger Gymnastik in unserem
Gymnastikraum. Wir haben zweimal wöchentlich
Gymnastik, einmal Trocken, einmal Wasser.

Parkinson-Selbsthilfegruppe Fulda

Teilnehmerkreis Betroffene und Angehörige

Kontakt Tel. 0 66 56/88 67

Treffen Jeden 2. Freitag im Monat um 14:30 Uhr
Caritas Altentagesstätte, Kanalstraße 1 A, Fulda

Kurzbeschreibung Wir lernen unsere Krankheit anzunehmen. Die Betroffenen und deren Angehörige tauschen untereinander Erfahrungen aus. Wir wollen helfen, aus der Isolation der Krankheit herauszufinden.

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Fulda

- Teilnehmerkreis** Alle interessierten Männer und deren Partnerinnen
- Kontakt** Tel. 0 66 57/9 60 95 71
- Treffen** Jeden 3. Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr, Bonifatiushaus, Fulda, Neuenberger Straße 3–5. (im Sommerferienmonat und im Dezember finden keine Treffen statt).
- Kurzbeschreibung** Prostatakrebs bedeutet für uns eine Herausforderung, der wir mit positiver Kraft begegnen. Wir vermitteln den Betroffenen in dieser Grenzsituation Mut und Stärke für ein hohes Maß an Lebensqualität. In einer wertschätzenden, offenen Kommunikation sprechen wir über unsere Krankheit und damit zusammenhängende Sorgen und Nöte. Wir helfen uns gegenseitig bei Fragen zur Krankheit, in psychischen, sozialen und rechtlichen Belangen. In aktiver Öffentlichkeitsarbeit informieren wir über Notwendigkeit und Problematik der Früherkennung. Wir informieren und beraten über Nebenwirkungen.

Rheumaliga Hessen e.V.
Selbsthilfegruppe Fulda

Teilnehmerkreis Betroffene und Angehörige

Kontakt Tel. und Fax 0 66 76/81 49

Treffen Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18:00 Uhr
im Clubraum, Heinrich-Gellingssporthalle, Fulda.

Kurzbeschreibung Selbsthilfegruppe rheumakrankter Frauen und
Männer. Motto: Begegnung, Bewegung, Beratung,
Geselligkeit, Information, Arztvorträge

Rheuma Liga Hessen e.V. **SHG Alsfeld**

- Teilnehmerkreis** Personen mit verschiedenen rheumatischen Erkrankungen. Nicht-Mitglieder sind willkommen.
- Kontakt** Erika Schnegelberger
Virchowstraße 10 • 36304 Alsfeld
Tel. 0 66 31 / 70 84 25
- Treffen** Gesprächskreis jeden 2. Dienstag im Monat.
Wann und wo können sie aus der Tagespresse entnehmen oder telefonisch erfragen.
- Kurzbeschreibung** Wir sind eine Selbsthilfegruppe der Rheuma-Liga Hessen e.V. in Alsfeld. Unseren Mitgliedern bieten wir Funktionstraining (Wassergymnastik) in 3 Gruppen und einen Gesprächskreis an.

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Fulda

- Teilnehmerkreis** Betroffene und Angehörige
- Kontakt** Heinz Hämel
Tel. 0 66 58/3 44 • Fax 0 66 58/17 06
- Treffen** Jeden 1. Montag im Monat im
Thomas-Morus-Haus, Keuloser Straße 24, Künzell.
- Kurzbeschreibung** Wer hilft mir nach einem Schlaganfall, das Leben geht weiter. In der Gruppe finden zwei Ausflüge im Jahr sowie ein Grillmittag und eine Weihnachtsfeier statt. Diverse Vorträge.

SchwulesBische Organisation Fulda e.V.

Teilnehmerkreis Offen für alle Toleranten ohne Altersbeschränkung

Kontakt Postfach 1204 • 36002 Fulda
Regenbogentreff
Künzeller Straße 15 • 36043 Fulda
Tel. 0661/19446 • Fax 0661/9014447
Internet www.schwulesbi-fulda.de
Club „Regenbogentreff“ in www.gayromeo.com

Treffen Jeden Mittwoch ab 20:00 Uhr
bis Open End im Regenbogentreff.
Sondertermine nach Ankündigung.

Kurzbeschreibung Wir bieten eine Anlaufstelle für Schwule, Lesben,
Bisexuelle und deren Angehörige. Ferner wird eine
anonyme telefonische Beratung angeboten. Durch
Gesprächskreis, Coming-Out-Beratung und Öffent-
lichkeitsarbeit wird versucht, Ängste, Vorurteile
und Diskriminierungen abzubauen.

Selbsthilfegruppe „Menschen mit Lymphabflussproblemen“ Ebersburg

Teilnehmerkreis Betroffene und Angehörige

Kontakt Rosel Brändlein • Tel. 0 66 56/ 16 59
Gabriele Müller • Tel. 0 66 56/84 24

Treffen Jeden 2. Mittwoch im Monat im Cafe „Am Dales“ in Thalau. Gelegentlich finden Fachvorträge statt.

Kurzbeschreibung Die Selbsthilfegruppe versteht sich als Informationsstelle für die lymphostatische Ödemen erkrankten Menschen und fördert die Selbsthilfe für Menschen mit diesen meist chronischen Schwellungen. Sie führt Informationsveranstaltungen für Betroffene und ihre Angehörigen durch. Außerdem organisiert sie Gesprächsabende, Wanderungen und gesellige Veranstaltungen.

Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe“ Fulda und Umgebung e.V.

- Teilnehmerkreis** Betroffene und Angehörige sowie für alle interessierten Mitmenschen offen. Auch für Personen, die unter dem Sekundenschlaf leiden.
- Kontakt** Herr Scholz • Tel. 06 61/9 33 89 92
- Treffen** Jeden 2. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr im Franz von Sales Haus, dem Pfarrhaus neben der Maria-Hilf-Kirche, Künzell.
- Kurzbeschreibung** Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und deren Angehörige bei der Bewältigung der lebensbedrohlichen Krankheit „Schlafapnoe/Chronische Schlafstörungen“. Wir möchten helfen, die notwendige Lebensqualität, einen gesunden Schlaf und hohe Lebenserwartungen zurück zu gewinnen.

SHG Chronischer Schmerz *Bad Hersfeld und Umgebung*

Teilnehmerkreis Betroffene

Kontakt **SelbsthilfeBüro Fulda**
Tel. 06 61/9 01 98 46 • Fax 06 61/9 01 98 46;
E-Mail paritaet.fulda@paritaet-hessen.org

Treffen Jeden 3. Mittwoch eines Monats um 18:00 Uhr
in Bad Hersfeld (Vereinszimmer)

Kurzbeschreibung Wir sind eine Selbsthilfegruppe, in der sich Betroffene mit gesundheitlichen Problemen, insbesondere chronische Schmerzen, zusammengeschlossen haben. Alle Mitglieder sind gleichgestellt, es gibt keine professionelle Leitung. Chronische Schmerzen verändern das Leben erheblich und stellen neben vielen alltäglichen Einschränkungen auch eine psychische Belastung dar, mit der man oft alleine bleibt. Im Mittelpunkt der Selbsthilfegruppenarbeit steht das gemeinsame Gespräch, die Weitergabe von Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung. Das gemeinsame Erarbeiten von Lösungen für Probleme, die durch ein Leben mit chronischen Schmerzen auftreten, ist ein fortwährendes Ziel der Gruppenarbeit. Bei Informationsbedarf hierzu und dazu neuen Behandlungsmethoden erhalten wir Unterstützung durch die Deutsche Schmerzliga e.V. sowie durch Informationen von Fachärzten.

Stotterer-Selbsthilfegruppe Fulda

Teilnehmerkreis Erwachsene/Eltern

Kontakt Volkmar Seibert
Am Horst 5 • 36355 Grebenhain
Tel. 0 66 44/4 91 • E-Mail vseibert@freenet.de
www. stotterer-selbsthilfegruppen.de/Fulda

Treffen Thomas-Morus-Haus, Keuloser Straße 24, 36093
Künzell, 14-tägig uhrzeit 19:15 - 21:15; Tag: telefo-
nisch zu erfragen.

Kurzbeschreibung Die regionale Stotterer-Selbsthilfegruppe wurde 1980 von stotternden Erwachsenen mit dem Ziel gegründet, gemeinsam an der Sprachbehinderung zu arbeiten und eine Sprachverflüssigung zu erreichen. Eltern stotternder Kinder und Jugendliche zu helfen, bildet einen weiteren Schwerpunkt der SHG. Erstbesucher sind herzlich willkommen, sich unverbindlich über das Gruppenangebot zu informieren und mitzuarbeiten. Gruppenangebot: Beratung, Erfahrungsaustausch, Therapieansätze, Therapeutenverzeichnis, Fachliteratur, Entspannungsübungen, Ermutigungstraining, rhetorische Grundlagen, Rollenspiele, Öffentlichkeitsarbeit, Projekt „Stottern & Schule“, Zusammenarbeit mit Therapeuten, Gemeinsame Freizeitgestaltung.

Weisser Ring – Außenstelle Fulda

- Teilnehmerkreis** Opfer von Kriminalitäts- und Gewalttaten
- Kontakt** Weisser Ring – Außenstelle Fulda
Tel. 06650/91 82 04 • Mobil 01 79/153 73 24
- Treffen** Bei Bedarf Anruf in der Außenstelle.
Kontaktaufnahme erfolgt durch Rückruf von uns
und Vereinbarung eines Treffens.
- Kurzbeschreibung** Hilfe für in Not geratene Kriminalitätsoffer. Wir helfen unbürokratisch durch Beratungsschecks für eine Erstberatung bei einem frei gewählten Anwalt oder für medizinisch-psychologische Erstberatung. Teilfinanzierung von Erholungsmaßnahmen für Opfer und deren Familien, sowie finanzielle Zuwendungen zur Überbrückung der Tatfolgen.

Selbsthilfebüro Fulda

Der Paritätische Hessen
36043 Fulda
Heinrichstraße 58

Telefon 06 61/9 01 98 46

Telefax 06 61/9 01 98 45

E-Mail paritaet.fulda@paritaet-hessen.org

Internet www.paritaet-hessen.org

