



Selbsthilfegruppen- Wegweiser Kreis Groß-Gerau

GESELLSCHAFTLICHES
ENGAGEMENT
| **Selbsthilfe** |
www.paritaet-selbsthilfe.org

2025

Text geschwärzt? Diese Gruppe existiert nicht mehr oder hat neue Ansprechpersonen. Sprechen Sie uns gerne an!



AD(H)S

ADS / ADHS Erwachsene in Groß-Gerau
Montagsgruppe / Mittwochsgruppe
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau

[Redacted text]

ADS /ADHS im jungen Erwachsenenalter (U35)
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau

ARBEITSLOSIGKEIT

Kompass- Arbeitslosentreff Groß-Gerau
Sonja Lang
0176-87625565
sonjalang72@web.de
Groß-Gerau

ADIPOSITAS

Adipositas Selbsthilfegruppe „Dicke Freunde Raunheim“
Conny Grunert
0151-15276217
adipositas.shg.raunheim@web.de
Raunheim

ARTHROSE

Arthrose Selbsthilfegruppe Groß-Gerau
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau

Adipositas Trebur SHG Ins Leben 2.0
Michael Haschert
info@adipositas-trebur.de
http://www.adipositas-trebur.de
Trebur

AUTISMUS

Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige autistischer Kinder
Ina Landau
0160-2853980
autismus-gemeinsam-vereint@web.de
Mörfelden-Walldorf

ALTERNIERENDE HEMIPLEGIE

AHC18+ e. V.
Marek Parowicz
0173-8186853
ahc18plus@gmail.com
http://www.ahc18plus.org/
Online

BEHINDERUNG

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Behinderung/ Entwicklungsverzögerung
eltern.selbsthilfe.gg@gmail.com
Groß-Gerau

Elternstammtisch für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung
Nicole Fries-Pulz
0625-852610 / 0176-55740459
Gernsheim

Treff Handicap - Treffen für junge Leute mit Beeinträchtigung
Sabine Bierhals
0625-852222 / 0174-4175599
Gernsheim

CHOREA HUNTINGTON

Chorea Huntington - Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau

DARMERKRANKUNGEN

Chronisch Entzündliche Darm-erkrankungen (CED)
[Redacted text]
Groß-Gerau

ILCO - Unterstützung für Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung (Stoma) und Darmkrebsbetroffenen und deren Angehörigen
Falk Neumann
0178-3580161
falk.neumann@ilco-kontakte.de
https://www.hessen.ilco
Groß-Gerau & Online

DEMENZ

Betreuungsnachmittag für von Demenz betroffene Menschen mit verstärktem Hilfebedarf in Rüsselsheim
Regina Drescher
06142-210373
info@alzheimer-ruesselsheim.de
http://www.alzheimer-ruesselsheim.de
Rüsselsheim

Gesprächskreis für (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz in Groß-Gerau
Britta Henrich
06142-210373
info@alzheimer-ruesselsheim.de
http://www.alzheimer-ruesselsheim.de
Groß-Gerau

Gesprächskreis für (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz in Kelsterbach
Regina Drescher
06142-210373
info@alzheimer-ruesselsheim.de
http://www.alzheimer-ruesselsheim.de
Kelsterbach

Gesprächskreis für (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz in Rüsselsheim
Regina Drescher
06142-210373
info@alzheimer-ruesselsheim.de
http://www.alzheimer-ruesselsheim.de
Rüsselsheim

TrotzDem - Aktivierungsgruppe für Menschen mit beginnender Demenz in Rüsselsheim
Regina Drescher
06142-210373
info@alzheimer-ruesselsheim.de
http://www.alzheimer-ruesselsheim.de
Rüsselsheim

TrotzDem - Aktivierungsgruppe für Menschen mit beginnender Demenz in Trebur
Regina Drescher
06142-210373
info@alzheimer-ruesselsheim.de
http://www.alzheimer-ruesselsheim.de
Trebur

DIABETES

Diabetiker Hessen, Selbsthilfegruppe Groß-Gerau
Gerhard Schäfer
06152-86459
schaefer.bg@web.de
https://diabetiker-gg.de/index.php
Groß-Gerau

ELTERN / FAMILIE / ALLEINERZIEHEND
[Redacted text]

Alleinerziehende Gernsheim
Stefan Fritsch
069-20000410 / 01520-9291768
familienzentrum-gernsheim@cv-offenbach.de
Gernsheim

Verlassen und jetzt? Selbsthilfegruppe bei Trennung
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau

Verlassene Eltern
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Mörfelden-Walldorf
Groß-Gerau



KREBSERKRANKUNGEN

Frauenselbsthilfe Krebs Rüsselsheim
Frau Klein
0175-2635130
fsh-gruppe-ruesselsheim@gmx.de
Rüsselsheim

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Rüsselsheim
Heike Zwirn
zwirn@gp-ruesselsheim.de
Rüsselsheim

LHRM e.V. (Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V.)
Angelika Stippler
06142-32240
buero@LHRM.de
http://www.LHRM.de
Rüsselsheim

Melanom Selbsthilfe „Orchidee“ für Betroffene und Angehörige
Gudrun Tiebe
0179-6639077
gudrun.tiebe@t-online.de
http://www.melanom-selbsthilfe-orchidee.de
Groß-Gerau, Frankfurt, Online

Myelodysplastische Syndrome (MDS) Patienten Interessengemeinschaft (IG) c/o Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V.
Angelika Stippler
06142-32240
buero@LHRM.de
http://www.mds-patienten-ig.org
Rüsselsheim

Myelom-Gruppe RHEIN-MAIN c/o Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e. V.
Angelika Stippler
06142-32240
buero@LHRM.de
http://www.myelom.net
Rüsselsheim

LEBENSKRISE

Selbsthilfegruppe Krise in der Lebensmitte (Männergruppe)
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
0615-29616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau

LONG-COVID

Long-Covid Online-Selbsthilfegruppe
Montagsgruppe / Dienstagsgruppe / Donnerstagsgruppe
Selbsthilfebüro Groß-Gerau |
Selbsthilfebüro Darmstadt
06152-9616835 / 06151-8506580
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Online

LUNGENERKRANKUNG

COPD Selbsthilfegruppe Rüsselsheim
Jürgen Frischmann
0157-54759406
orga@copd-ruesselsheim.de
https://www.copd-ruesselsheim.de
Rüsselsheim

MULTIPLE SKLEROSE

Multiple Sklerose (MS) Selbsthilfegruppe + Stammtisch „Die Stehaufmännchen“
Claudia Grimm
0176-81702322
Nauheim

NIERENERKRANKUNGEN

Regionalgruppe Rhein-Main für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Hypophysen- und Nebennierenkrankungen und deren Familien
Susann Schroedel
0172-7028082
susann.schroedel@gmail.com
http://www.glandula-online.de
Rhein-Main

PARKINSON

Jung und Parkinson (JuP) Hessen Süd
[Redacted text]
hessen-sued@jung-und-parkinson.de
https://www.jung-und-parkinson.de/
unsere-regionalgruppen/
Groß-Gerau

[Redacted text]

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Pflegende Angehörige Groß-Gerau
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau

POLYNEUROPATHIE

Polyneuropathie Selbsthilfegruppe Rüsselsheim
Heike Zwirn
06152-881881
zwirn@GP-Ruesselsheim.de
Rüsselsheim

PSYCHISCHE BELASTUNGEN

Burnout und Erschöpfung Selbsthilfegruppe
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Riedstadt

Depression SHG in Groß-Gerau
Christine
sh-depression-gg@web.de
Groß-Gerau

EA Emotions Anonymous Selbsthilfegruppe für emotionale und seelische Gesundheit Caritas Zentrum St. Georg
Erika
06142-13323
http://www.ea-selbsthilfe.net
Rüsselsheim

Eltern psychisch erkrankter Kinder
Betina Werner
0173-45280 74
tina.karrasch65@gmail.com
Groß-Gerau

Gruppe für Angehörige und Freund*innen von Menschen mit psychischer Erkrankung
Nicole Seibel
06152-6699420
nicole.seibel@spv-gg.de
http://www.spv-gg.de
Groß-Gerau

Selbsthilfeprojekt Psycholotsen
Wiebke Schrauf
06152-1877736
Psycholotsen@web.de
https://psycholotsen.com
Groß-Gerau

Messie-Syndrom
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau

Selbsthilfegruppe für depressive Menschen „SHG zur Insel“ Gemeindehaus der Evangelischen Kirchengemeinde
Karlheinz
0157-70245808
SHG-Zur-Insel-2005@t-online.de
Groß-Gerau

SCHILDDRÜSENERKRANKUNG

Hashimoto-Stammtisch Groß-Gerau
Ruth Marion Rübner
hashimoto-stammtisch@web.de
Groß-Gerau

SCHLAGANFALL

Selbsthilfegruppe Schlaganfall / Bluthochdruck Wiesbaden
Stephanie Pauli
0611-423112
st.pauli-wiesbaden@web.de
Wiesbaden

SUCHTERKRANKUNG

ANGEHÖRIGENGRUPPE des Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Knut Kiepe
06105-24676
selbsthilfe@suchthilfe-mw.de
https://www.suchthilfe-mw.de/selbsthilfe
Mörfelden-Walldorf

Angehörige suchtkranker Menschen
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau / Rüsselsheim

Anonyme Alkoholiker
0152-24348941
http://www.anonyme-alkoholiker.de
Groß-Gerau

ASS - Alkohol- und Sucht-Selbsthilfe e.V., Beratungsstelle Groß-Gerau: ev. Gemeindehaus
Gitta Sturm
0160-97728587
info@ass-darmstadt.de
www.gg-gruppe@ass-darmstadt.de
Groß-Gerau

ASS Alkohol und Sucht-Selbsthilfe e.V., Beratungsstelle Riedstadt Goddelau
Jürgen Schütze
0160-97728587
goddelau-beratung@ass-darmstadt.de
http://www.ass-darmstadt.de/gruppeRI.html
Riedstadt-Goddelau

Caritasverband Darmstadt e.V., Lotsennetzwerk Rhein-Main
06151-5002840 / 06151-5002845
n.courtpozanis@caritas-darmstadt.de
https://www.caritas-darmstadt.de/
caritasvorort/darmstadt/suchthilfezentrum-darmstadt/lotsennetzwerk/lotsennetzwerk
Rhein-Main

DIENSTAGSGRUPPE des Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Andreas Rehn
06105-24676
selbsthilfe@suchthilfe-mw.de
https://www.suchthilfe-mw.de
Mörfelden-Walldorf

Guttemper Gemeinschaft „Altrhein“ Ev. Kirchengemeinde Ginsheim
Gerold Welsch
06142-202071 / Nottelefon Sucht
0180-3652407
altrhein@GuttemperHessen.de
http://www.Guttemper-Hessen.de
Ginsheim

Kreuzbund DV Mainz e.V. Gruppe Rüsselsheim 2
Hermann Bürgermeister
06142-301841 / 0176-63333399
h.Buergermeister@t-online.de
http://www.kreuzbund-gross-gerau.de
Rüsselsheim

Kreuzbund DV Mainz e.V. Informations- und Aufbaugruppe Rüsselsheim 1 (Vormittagsgruppe)
http://www.kreuzbund-gross-gerau.de
Rüsselsheim



Kreuzbund DV Mainz e.V. Informations- und Aufbaugruppe Rüsselsheim 2
http://www.kreuzbund-gross-gerau.de
Rüsselsheim

Kreuzbund DV Mainz e.V. Rüsselsheim 3
http://www.kreuzbund-gross-gerau.de
Rüsselsheim

Kreuzbund DV Mainz e.V. Rüsselsheim 4
Ursel Lux
06144-8805
http://www.kreuzbund-dv-mainz.de
Rüsselsheim

Kreuzbund DV Mainz, Groß-Gerau 3 Informations- und Aufbaugruppe
Edo Klün
01520-7070452
ekluen@unitybox.de
http://www.kreuzbund-gross-gerau.de
Groß-Gerau

Kreuzbund DV Mainz, Gruppe Raunheim 2, Suchtselbsthilfegruppe für Angehörige Überregional
[Redacted text]
http://www.kreuzbund-dv-mainz.de
Rüsselsheim

Kreuzbundgruppe DV Mainz, Gruppe Raunheim 1 für Suchtkranke
[Redacted text]
http://www.kreuzbund-dv-mainz.de
Rüsselsheim

MITTWOCHSGRUPPE des Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Robert Galwas
06105-24676
selbsthilfe@suchthilfe-mw.de
https://www.suchthilfe-mw.de/selbsthilfe
Mörfelden-Walldorf

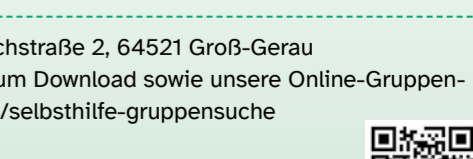
[Redacted text]

THEMENOFFENE TREFFS
[Redacted text]

Offenes Selbsthilfecafé Groß-Gerau
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau

WECHSELJAHRE

Frauen in den Wechseljahren
Selbsthilfebüro Groß-Gerau
06152-9616835
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
Groß-Gerau



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!

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!

YARDIMLAŞMA / TÜRKİSCH

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 başurabileceğiniz 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 kurabilirsiniz.

Sorularınızı yardımlaşma merkezinde görevli uzman çalışanlara iletebilirsiniz. Faaliyete geçmek isteyen herkese yardımcı olacağız.

Hizmetlerimizden yararlanma ve yardımlaşma gruplarına katılma karşılığında ücret talep edilmemektedir!

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!

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.

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 yükülekiftir.

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!

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.

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.

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.

المعونة الذاتية / ARABISCH

¿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

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 problèmesstre
• 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 !

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!

ما هي مجموعة المساعدة الذاتية?

مجموعة المساعدة الذاتية هي تلك المجموعة التي يلتقي فيها الأشخاص الذين يعانون من نفس الإصابة المرضية، مثل نفس نوع الإيمان أو من مشاكل مشتركة أخرى، مثل مرض السكر أو مرض السرطان أو الإيمان 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 والردعيات يتم معالجتها تحت الحفاظ على السرية والالتكمان. يسرنا أن نقدم لكم المشورة والدعم.

كافة المستخدمين والمستخدمون يخضعون لواجب الحفاظ على السرية والالتكمان!

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!

Šta je grupa za Samopomoć?

U grupama za Samopomoć se nalaze osobe koje boluju od iste bolesti, ovisnosti ili imaju slične probleme, naprimjer: diabetes, obolenje 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 diskreције.

Selbsthilfe-App

WIRhilft Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

Alles in einer App
Ab sofort bieten Ihnen die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte GmbH eine neue App mit vielen raffinierten Funktionen für Selbsthilfeinteressierte und Gruppen. Laden Sie sich die Selbsthilfe-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.

Kontakt zu Ihrem Selbsthilfebüro
In unserer App erhalten Sie regelmäßige Selbsthilfe-News und interessante Veranstaltungsinformationen. Bei Fragen zur App helfen Ihnen die Mitarbeitenden in unseren lokalen Selbsthilfebüros gerne weiter. Auch hier ist die **Kontaktaufnahme einfach über die App möglich.**

<p>SELBSTHILFEBÜRO GROSS-GERAU Kontakt-, Beratungs- und Informationsstelle zur Unterstützung der Selbsthilfe im Kreis Groß-Gerau</p> <p>Wir bieten:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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) <p>Kontaktadresse: PARITÄTISCHE Projekte gGmbH, Kirchstraße 2, 64521 Groß-Gerau Tel.: 06152-9616835, Sekretariat: 06152-9612204 E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org www.paritaet-selbsthilfe.org, www.paritaet-projekte.org Alle Mitarbeitenden stehen unter Schweigepflicht!</p>
--

<p>SELBSTHILFEKONTAKT-STELLEN IN DER UMGEBUNG</p> <p>KISS Mainz Tel.: 0 61 31-21 07 74 info@kiss-mainz.de www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-mainz</p> <p>Selbsthilfebüro Darmstadt Tel.: 0 61 51-8 50 65 00 selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org www.paritaet-selbsthilfe.org</p>

<p>Selbsthilfebüro Odenwaldkreis Tel.: 0 60 61-9 69 22 90 selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org www.paritaet-selbsthilfe.org</p>

<p>Selbsthilfebüro Offenbach Tel.: 0 69-82 41 62 selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org www.paritaet-selbsthilfe.org</p>

<p>Selbsthilfebüro Osthessen Tel.: 06 61-9 01 98 46 selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org www.paritaet-selbsthilfe.org</p>
--

Jetzt im App-Store!

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.



© MeriPatric - AdobeStock.com