

## Selbsthilfegruppen- Wegweiser Odenwaldkreis

KONTAKTE

ADRESSEN

INFOS



### ADHS / AUTISMUS

**Selbsthilfegruppe für Eltern neurodivergenter Kinder Für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit ADHS, ASS, Hochbegabung**  
Theresa Della Morte  
selbsthilfe-adhs@gmx.net

**DRK-Selbsthilfegruppe für Eltern autistischer Kinder**  
Friedel Weyrauch  
DRK-Selbsthilfezentrum  
Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststr.)  
64711 Erbach  
06062 607601  
0162 2578112  
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de  
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

**ADHS After Hour - ADHS für und mit Erwachsenen**  
Moritz  
0178 6674890  
adhsafterhour@gmail.com

### AMPUTATIONEN

**A.G.I.L. e.V. - Amputierte ganz im Leben**  
Hans-Jürgen Stein  
AMPUFON AGIL: 06151 / 307 6756  
mail@agil-muehltal.de  
www.agil-muehltal.de

### BEHINDERUNGEN

**Special Needs Families Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Behinderung**  
Katrin Kolbinger Ivanova  
specialfamiliesneeds@gmail.com

**Behindertenclub Odenwald e. V. (BCO)**  
Elfi Kissinger  
06163 2113  
elfi.kissinger@web.de  
www.behindertenclub-odenwald.de

**Blickpunkt-Auge Beratungsstelle des Blinden- und Sehbehindertenbundes in Hessen e.V. - Bezirksgruppe Darmstadt Südhessen**  
Andrea Soeder  
Rheinstr. 96 a  
64295 Darmstadt  
0152 38049445  
a.soeder@blickpunkt-auge.de  
www.bsbh.org und  
www.blickpunkt-auge.de

SELBSTHILFE

### DARMERKRANKUNGEN

**SHG Morbus Crohn - Colitis ulcerosa Darmstadt (SHG MC/CU) Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)**  
Jasmin Seidl  
06163 828930  
jasmin.seidl.shg@web.de  
www.shg-mccu-darmstadt.de

### DEMENZ / ANGEHÖRIGE

**Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz**  
Anja Pinkert  
Bahnhofstr. 38  
64720 Michelstadt  
06061 9650-117  
anja.pinkert@regionale-diakonie.de  
www.diakonie-odenwald.de

### ENDOMETRIOSE

**Endoschwestern - Selbsthilfegruppe Endometriose - Odenwald-Darmstadt**  
Susan  
EndoSis.da.odw@gmail.com

### EPILEPSIEN

**Epilepsie-Selbsthilfe-Odenwald**  
Birgit Löbzig-Grosch  
06161 87154  
epilepsieselbsthilfe-odenwald@gmx.de  
www.epilepsie-selbsthilfe-odenwald.jimdo.com

### IMPFFEN

**Eltern für Impfaufklärung - EFI-Odenwald**  
Heike Neumeuer  
06063 57511  
heikeneumeuer@t-online.de

### KREBSERKRANKUNGEN

**DRK-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebserkrankungen**  
Friedel Weyrauch  
DRK-Selbsthilfezentrum  
Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststr.)  
64711 Erbach  
06062 607601  
0162 2578112  
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de  
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

### LEUKÄMIEN / LYMPHOME

**Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e.V., Gruppe Darmstadt/Dieburg**  
Holger Bassarek  
06071 43188  
darmstadt@llh.de  
www.llh.de

### LIPÖDEM / LYMPHÖDEM

**Lily-Erbach**  
Daniela Krämer  
0152 01931877  
lily-erbach@web.de

### LONG-COVID

**DRK-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Long-Covid-Syndrom**  
Friedel Weyrauch  
DRK-Selbsthilfezentrum  
Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststr.)  
64711 Erbach  
06062 607601  
0162 2578112  
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de  
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

### OSTEOPOROSE

**Osteoporose-Selbsthilfegruppe**  
Heike Jäger  
Kimbacher Straße 68  
64732 Bad König  
06063 58710  
0151 58776059  
naturheilpraxisjaeger@gmail.com

### PARKINSON

**Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. - Regionalgruppe Odenwald**  
Elfi Kissinger  
06163 2113  
elfi.kissinger@web.de

**Parkinsonhilfe Überwald**  
Anita Gansmann  
06207 9234015  
atina.wamiba@web.de

### PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

**wir pflegen - Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e. V. Landesverband Hessen**  
Susanne Zellmer  
0151 20747809  
hessen@wir-pflegen.net  
selbsthilfe@wir-pflegen.net  
www.wir-pflegen.net

### POLIOMYELITIS

**Polio-Selbsthilfegruppe „Main-Odenwald“**  
Karin Vogel  
09372 9480912  
herberfranzvogel@web.de

### RHEUMA

**Rheuma Liga Hessen e. V. - SHG Bad König**  
Christa Hilke  
06163 3663  
0160 99651516  
SHG-Bad-Koenig@rheuma-liga-hessen.de  
www.rheuma-liga-hessen.de

### SCHLAGANFALL

**Schlaganfall Selbsthilfegruppe Odenwald**  
Herbert Heckmann  
06062 2659769  
www.schlaganfall-shg-odenwald.de

### SEELISCHE GESUNDHEIT

**T.o.B.e. Toxische Beziehungen überwinden e.V. - Gruppe Michelstadt**  
Svenja Andrea Beck  
0162 3390243  
beck.svenja@icloud.com  
kontakt@tobe-verein.de  
www.tobe-verein.de

**FEINFÜHLIG Miltenberg**  
**Der Gesprächskreis für Hochsensible**  
Natascha Fries  
feinfuehlig-miltenberg@web.de

**Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression (SHG APD)**  
www.shg-apd.de

**Gesprächskreise für Betroffene in Reichelsheim**  
Katrin Baumgärtner  
katrin@shg-apd.de

**Gesprächskreise für Betroffene in Michelstadt und Reichelsheim**  
Gabriele Rabbel  
0177 4489628  
gabriele@shg-apd.de

**Gesprächskreise für Betroffene in Bad König**  
Andrea Buchmann  
0151 18454614  
andrea@shg-apd.de

**Gesprächskreise für Angehörige**  
Bernd Seidl  
06163 828930  
bernd@shg-apd.de  
kontakt@shg-apd.de

**Handarbeitstreff in Michelstadt**  
Petra Rohde  
0170 4851445  
petra.rohde62@gmx.de

**Offene Treffen im Begegnungsladen Reichelsheim**  
Werner Niebel  
06161 1570  
0151 01773983  
kontakt@shg-apd.de

**Wanderungen**  
Gudrun Niebel  
0616 1570  
gudrun@shg-apd.de  
kontakt@shg-apd.de

**SHG Semikolon - SelbstHilfeGruppe für seelische Gesundheit**  
Holger Leitermann  
06165 3899884  
shg-semikolon@web.de  
www.shg-semikolon.de

**DRK-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst und Depression**  
Friedel Weyrauch  
DRK-Selbsthilfezentrum  
Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststr.)  
64711 Erbach  
06062 607601  
0162 2578112  
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de  
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

### SELTENE ERKRANKUNGEN

**SSADH-Defizit e.V. Verein für die seltene Stoffwechselerkrankung des GABA-Neurotransmitterweges**  
Dr. Claudio Cinquemani  
06061 6309250  
info@ssadh.de  
www.ssadh.de

### SUCHTERKRANKUNGEN

**AA Anonyme Alkoholiker Höchst i. Odw.**  
Anke  
0152 24348941  
aa.anke@t-online.de  
www.anonyme-alkoholiker.de

**DRK-Selbsthilfezentrum**  
Friedel Weyrauch  
Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststr.)  
64711 Erbach  
06062 607601  
0162 2578112  
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de  
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

**DRK-Selbsthilfegruppen für Menschen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen**

**DRK-Selbsthilfegruppe für Menschen mit mehrfachen stoffgebundenen Suchtproblemen**

**DRK-Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen**

**DRK-Selbsthilfegruppe für Eltern von Jugendlichen und Erwachsenen mit Drogenproblemen**

**DRK-Selbsthilfegruppe für Frauen mit Suchtproblemen**

**DRK-Informations-Treffen für Patienten mit Suchtproblemen und deren Angehörigen im Gesundheitszentrum Erbach**

**DRK-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Kaufsucht**

**DRK-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen**

**DRK-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblemen und Depression**

**DRK-Selbsthilfegruppe für Angehörige von Messies**

**DRK-Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen**  
06062 607670

### JUNGE SELBSTHILFE

**Leben hat Kurven.**  
DRK-Selbsthilfegruppe für junge Frauen mit Essstörungen

**DRK-Selbsthilfegruppe „Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co?“**  
Junge Selbsthilfe von 18-27 Jahren

**Kreuzbund DV Mainz - Sucht-Selbsthilfe Gruppe Dieburg 4**  
Karlheinz Weick  
06071 9597904  
dieburg@kreuzbund-dv-mainz.de  
www.kreuzbund-dv-mainz.de

**Kreuzbund DV Mainz e.V. Gruppe Dieburg - Info und Offene Gruppe Sucht Selbsthilfe Dieburg**  
Karlheinz Weick  
06071 9597900  
dieburg@kreuzbund-dv-mainz.de  
www.kreuzbund-dv-mainz.de

**Gesprächsgruppe Sorg-Los für Angehörige von suchtgefährdeten Jugendlichen/ jungen Erwachsenen**  
Martina Thoms  
Relystr. 20  
64720 Michelstadt  
0151 44210304  
m.thoms@odenwaldkreis.de  
www.odenwaldkreis.de

**Suchtselbsthilfe „SuSe“ Caritas Zentrum Erbach**  
Ingrid Meidinger  
06062 95533-20  
i.meidinger@caritas-darmstadt.de

### TRANSPLANTATIONEN

**Selbsthilfe-Verein Transplant-Kids e.V., Region Rhein-Main-Neckar Angebote für organtransplantierte Kinder, Jugendliche und ihre Familien**  
Dr. Frank Volz  
0151 51527045  
rhein.main.neckar@transplant-kids.de  
www.transplant-kids.de

### TRAUER

**Trauerbegleitung Sozialstation Höchst e. V. Der Trauer einen Raum geben**  
Marion Muhn  
06163 9397450  
0151 51150705  
hospiz@sozialstation-hoechst.de  
www.sozialstation-hoechst.de

**DRK-Selbsthilfezentrum**  
Friedel Weyrauch  
Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststr.)  
64711 Erbach  
06062 607601  
0162 2578112  
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de  
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

**DRK-Gesprächskreis Trauer**

**DRK-Gruppe für Männer in Trauerphasen und Krisen**


**DRK-Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern**

**DRK-Selbsthilfegruppe für trauernde Kinder**

### SELBSTHILFEBÜRO ODENWALD Kontakt-, Beratungs- und Informationsstelle zur Unterstützung der Selbsthilfe im Odenwaldkreis

**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

**Kontaktadresse:**  
Paritätische Projekte gGmbH  
Selbsthilfebüro Odenwald  
Untere Pfarrgasse 7  
64720 Michelstadt  
Tel.: 06061 9692290  
Mobil: 0159 04606939

E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org  
www.paritaet-selbsthilfe.org, www.wir-hilft-hessen.org  selbsthilfe\_odenwald

**Alle Mitarbeitenden stehen unter Schweigepflicht!**

**Herausgeber: Selbsthilfebüro Odenwald,** Untere Pfarrgasse 7, 64720 Michelstadt  
Tel.: 06061 9692290, Mobil: 0159 04606939  
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org, www.paritaet-selbsthilfe.org

Den Selbsthilfegruppen-Wegweiser Odenwaldkreis zum Download sowie unsere Online-Gruppensuche finden Sie hier:  
www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfe-gruppensuche

März 2026



## 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!

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

## 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!

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

## 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, sorunlarımız 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!

### 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.

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

### 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.

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

## ENTRAIDE / FRANZÖSISCH

### 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 sırnını korumakla mükelleftir.

## 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!

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

## 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.

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

## 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.

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

### 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.

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

## ¿Qué es un grupo de autoayuda?

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

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.

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

## Самопомощь / RUSSISCH

### 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 problèmes
- 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.

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

## 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!

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

## المعونة الذاتية / ARABISCH

### مقدمة

تجدون في هذا الدليل نظرة عامة حول مختلف مجموعات المساعدة الذاتية في نطاق دائرتك الـبلدية. سببان ما إذا كانت لديكم مشكلة صحية أو كانت حياتكم اليومية تسم بالصعوبة لأي سبب آخر : توجد بالقرب منكم مجموعات مساعدة ذاتية تتور 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 فعل.

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

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

## 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: diabetis, 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 diskrecije.

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

## ما هي مجموعة المساعدة الذاتية؟

مجموعة المساعدة الذاتية هي تلك المجموعة التي يلتقي فيها الأشخاص الذين يعانون من نفس الإصابة الفرضية، أو من 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 والزيارات يتم معالجتها تحت الحفاظ على السرية والكتمان. يسرنا أن نقدم لكم المشورة والدعم.

**كافة المستخدمات والمستخدمون يخضعون لواجب الحفاظ على السرية والكتمان!**

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

www.wir-hilft-hessen.de

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

© Paritätische Selbsthilfe Hessen

### 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

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

**Alles in einer App** Die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH bieten Ihnen eine App mit vielen raffinierten Funktionen für Selbsthilfeinteressierte und Gruppen. Laden Sie sich die Selbsthilfe-App „WIRhilft Hessen“ bequem aus Ihrem App-Store herunter.

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

**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.

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

**Kontakt zu Ihrem Selbsthilfebüro** In unserer App erhalten Sie regelmäßig 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.

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

© Paritätische Selbsthilfe Projekte

## SELBSTHILFEKONTAKT-STELLEN DER PARITÄTISCHEN PROJEKTE gGmbH

**Selbsthilfebüro Darmstadt**
Tel.: 0 61 51 8 50 65 80
selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

**Selbsthilfebüro Groß-Gerau**
Tel.: 0 61 52 9 61 68 35
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

**Selbsthilfebüro Offenbach**
Tel.: 0 69 82 41 62
selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

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

