

Gemeinschaftliche Selbsthilfe im Main-Taunus-Kreis

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Allgemeine Informationen	5
Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise	6
Abhängigkeit / Suchterkrankung	6
Adipositas	8
Akustikus Neurinom	8
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	9
Behinderung	9
Beziehungsgestaltung	9
Idiopathische Intrakranielle Hypertension	9
Lichen Sclerosus	10
Long Covid / Post Covid	10
Multiple Sklerose	10
Myasthenie	10
Neurodivergenz	11
Parkinson	11
Psychische Belastung und Erkrankungen	11
Sklerodermie	14
Skoliose	14
Trauer	14
Weitere Angebote und Informationen	17
Die Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises	19
Selbsthilfeförderung der Gesetzlichen Krankenversicherungen in Hessen ..	20

Vorwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

das Leben kann sowohl erfüllende Zeiten als auch Herausforderungen wie Krankheit, Beeinträchtigung und Schicksalsschläge für uns bereithalten. Vielen Menschen hilft in solchen Situationen der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen. In regelmäßigen Terminen kommen hier Menschen zusammen, um sich vertrauensvoll mit einem Thema auseinanderzusetzen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig Verständnis, Zugehörigkeit, Mut und Zuversicht zu vermitteln.



Madlen Overdick © Main-Taunus-Kreis

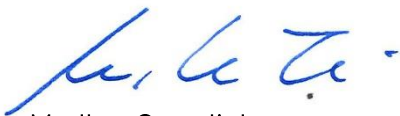
Diese Broschüre soll Ihnen einen Überblick über die regionalen Selbsthilfegruppen und angeleiteten Gesprächskreise geben. Über die angegebenen Kontaktdaten können Sie direkt mit den Ansprechpersonen der Gruppen in Kontakt treten.

Sollten Sie unter den verzeichneten Gruppen kein passendes Angebot finden, wenden Sie sich gerne an unsere Selbsthilfekontaktstelle, die Betroffene und Angehörige bei der

Suche nach Selbsthilfegruppen unterstützt und die Selbsthilfearbeit in unserem Landkreis fördert.

Ich wünsche allen Selbsthilfegruppen, die ein wichtiger Mosaikstein des vielfältigen bürgerschaftlichen Engagements in unserem Landkreis sind, viel Erfolg bei Ihrer wertvollen Arbeit. Den Menschen, die auf der Suche nach Austausch und gegenseitiger Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe sind, wünsche ich, dass Sie schnell ein passendes Angebot finden.

Herzliche Grüße



Madlen Overdick

Erste Kreisbeigeordnete

Allgemeine Informationen

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Betroffenen und / oder Angehörigen, die sich gemeinschaftlich mit der Bewältigung von Krankheiten, Beeinträchtigungen, sozialen Problemen und erheblichen Lebensherausforderungen auseinandersetzen. Sie verfolgen keinen finanziellen Zweck und haben im Gegensatz zu angeleiteten Gesprächsgruppen keine professionelle Leitung. In regelmäßigen Terminen bieten sie Raum für den Wissens- und Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen. Ihre Arbeit zielt auf eine Veränderung persönlicher Lebensumstände und auf das Finden geeigneter Formen der Lebens- und Krankheitsbewältigung.

Zur Verwendung des Verzeichnisses

Diese Broschüre fasst ein breites Angebot selbsthilfeorientierter Gruppenarbeit zusammen. So finden Sie auf den nächsten Seiten Gruppen, die sich ausschließlich an Betroffene richten, Gruppen, die sich ausschließlich an Angehörige richten und Gruppen, die sowohl Betroffenen, als auch Angehörigen offenstehen.

Neben Selbsthilfegruppen enthält die Broschüre auch professionell angeleitete Gesprächsgruppen.

Zur eindeutigen Unterscheidung haben wir die Angebote wie folgt markiert:

- Gruppe für Betroffene
- ▲ Gruppe für Angehörige
- professionell angeleitete Gesprächsgruppe

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise

Abhängigkeit / Suchterkrankung

Anonyme Alkoholiker



Treffpunkt und Termine bitte über die Hotline erfragen.

Kontakt: 030 206298212 | www.anonyme-alkoholiker.de

Freiwillige SuchtkrankenHilfe e.V. Gruppe Eschborn



Eschborn-Niederhöchstadt

Stoffgebundene und nicht stoffgebundene Suchterkrankungen

Bürgerzentrum, Raum K3, Montgeronplatz 1, 65760 Eschborn

Termine: wöchentlich – Mittwoch um 19:30 Uhr

Kontakt: 0800 7824823 | info@f-s-h.de

Freiwillige SuchtkrankenHilfe e.V. Gruppe Hofheim



Hofheim

Stoffgebundene und nicht stoffgebundene Suchterkrankungen

Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe, 2. OG

Hattersheimer Straße 5, 65719 Hofheim

Termine: wöchentlich – Freitag um 19:00 Uhr

Kontakt: 0800 7824823 | info@f-s-h.de

Guttempler Gemeinschaft „Die Quelle“



Flörsheim

Stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen / Suchterkrankungen

Ev. Kirchengemeinde, Erzberger Straße 13 A, 65439 Flörsheim

Termine: wöchentlich – Montag um 19:30 Uhr

Kontakt: 0178 3565984

Guttempler Gemeinschaft „Fischbachtal“



Kelkheim-Fischbach

Stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen / Suchterkrankungen

Kath. Kirchengemeinde Heilige Dreifaltigkeit

Fischbacher Kirchgasse 12, 65779 Kelkheim-Fischbach

Termine: wöchentlich – Mittwoch um 19:00 Uhr

Kontakt: 06195 73425 und 06195 675291

Guttempler Gesprächsgruppe Hofheim am Taunus



Hofheim

Stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen / Suchterkrankungen

Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe

Hattersheimer Straße 5, 65719 Hofheim

Termine: wöchentlich – Dienstag um 19:00 Uhr

Kontakt: 0178 3565984

Guttempler Gesprächsgruppe „Guter Weg“



Hattersheim

Stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen / Suchterkrankungen

Seniorencafé Altmünstermühle, Erbsengasse 12, 65795 Hattersheim

Termine: wöchentlich – Donnerstag um 19:15 Uhr

Kontakt: 06190 71955 | guterweg1989@gmail.com

Guttempler Gemeinschaft „Taunusburg“



Liederbach

Stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen / Suchterkrankungen

Begegnungsraum Liederbach, Villebonplatz 1, 65835 Liederbach

Termine: wöchentlich – Dienstag um 19:00 Uhr

Kontakt: 06192 952005 | Taunusburg@GuttemplerHessen.de

Guttempler Gemeinschaft „Zukunft“



Eschborn-Niederhöchstadt

Stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen / Suchterkrankungen

Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz 1, 65760 Eschborn

Termine: wöchentlich – Dienstag um 19:30 Uhr

Kontakt: 06196 9216969 | zukunft@guttemplerhessen.de

Sucht-Selbsthilfe Hofheim



Hofheim-Marxheim

Stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen / Suchterkrankungen

Ev. Thomasgemeinde, Mainzer Straße 8, 65719 Hofheim

Termine: zweiwöchentlich – Montag um 19:30 Uhr

Kontakt: info@suchtselbsthilfe-hofheim.de | www.suchtselbsthilfe-hofheim.de

Adipositas

Selbsthilfegruppe Adipositas Liederbach



Liederbach

Kontakt: 0171 2123178

Akustikus Neurinom

Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.



Regionalgruppe Frankfurt

Frankfurt

Kontakt: 0177 1578117 | claudia.jaeger@akustikus.de

Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Pankreas-Geschädigte



Bad Soden

Kontakt: peterengelman411@gmx.net

Behinderung

Elterngesprächskreis der EUTB® Main-Taunus



Hofheim

Gruppe für Eltern von Kindern mit Behinderungen oder Entwicklungsverzögerungen

Kontakt: 0151 67518099 | EUTB-MTK@dmsg-hessen.de

Beziehungsgestaltung

CoDA – Co-Dependents Anonymous Deutschland



Hofheim

Selbsthilfegruppe für gesunde Beziehung zu sich selbst und zu anderen

Kontakt: <https://coda-deutschland.de/>

Idiopathische Intrakranielle Hypertension

Selbsthilfegruppe Idiopathische Intrakranielle Hypertension /



Pseudotumor cerebri

Wiesbaden

Kontakt: 0151 15352005 | shg-iih@gmx.de

Lichen Sclerosus

Verein Lichen Sclerosus Deutschland e.V.



Online sowie in verschiedenen Großstädten

Lichen sclerosus, Lichen planus, Vulvodynie

Kontakt: kontakt@lichensclerosus.de | kontakt@vulvodynie-deutschland.de

<https://www.lichensclerosus.de>

Long Covid / Post Covid

Long Covid Selbsthilfegruppe



Kelkheim

Kontakt: LCS2023@t-online.de

Multiple Sklerose

MS-Treffpunkt MeilenStein



Hattersheim und Umgebung

Kontakt: 0177 7142405 | Karin.Wahle@web.de

Myasthenie

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.



Regionalgruppe Frankfurt am Main

Online

Myasthenia gravis, Lambert-Eaton- und Kongenitales Myasthenie-Syndrom

Kontakt: 06152 6672992 | nelli.tauber@dmg.online

Neurodivergenz

Neurodivergenz begleiten



Hochheim

Kontakt: neurodivergenz-hochheim@posteo.de

Parkinson

Parkinson-Regionalgruppe Kelkheim



Kelkheim

Kontakt: 0152 07873985 | dp-k.peters@t-online.de

Angehörigentreff der Parkinson-Regionalgruppe Kelkheim



Kelkheim

Kontakt: evelynebecker@icloud.com

Trotzdem Parkinson



Frankfurt-Nied

Kontakt: trotzparki@gmail.com

Psychische Belastung und Erkrankungen

Angehörigengruppe



für Angehörige von Betroffenen mit Depression

Hattersheim

Kontakt: 06190 93480-42 oder -45 | psz.beratung@drk-hessen.de

Angehörigengruppe



für Angehörige von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen

Bad Soden

Vitos Klinikum Bad Soden, Gruppenraum im Erdgeschoss

Sebastian-Kneipp-Straße 11, 65812 Bad Soden am Taunus

Termine: jeden letzten Donnerstag im Monat von 17:00 bis 18:30 Uhr (Feiertage ausgenommen)

Keine Voranmeldung notwendig

Angehörigengruppe



für Angehörige von Betroffenen mit Schizophrenie

Hattersheim

Kontakt: 06190 93480-42 oder -45 | psz.beratung@drk-hessen.de

Menschen mit Depressionen



Schwalbach

Kontakt: Aktuelle Kontaktdaten bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises erfragen: 06192 201-2807

Musik-Selbsthilfegruppe Seelenbalsam



Hofheim

Gruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Kontakt: 06192 5376 | martin.eva@web.de

Nachtcafé



Hofheim

Gruppe für Menschen mit seelischen Erkrankungen

Kontakt: 06192 5376

Psychotreff Kelkheim



Kelkheim

Gruppe für Menschen mit seelischen Erkrankungen

Kontakt: psychotreff@web.de

Selbsthilfegruppe Angst



Hofheim

Ängste und Angststörungen

Kontakt: kaiulr6@web.de

Selbsthilfe Depression und Burnout



Hofheim

Kontakt: 0178 8821819

Trialog „Borderline“ Online



Online

Austausch auf Augenhöhe zwischen Betroffenen, Angehörigen, professionell
Tätigen und Interessierten

Kontakt: www.borderlinerheinmain.de

Trialog "Leben mit psychischer Erkrankung"



Bad Soden

Austausch auf Augenhöhe zwischen Menschen mit psychischer Erkrankung,
Angehörigen und professionell Tätigen

Kontakt: www.borderlinerheinmain.de

Workshop für Angehörige psychisch erkrankter Menschen



Hofheim

Der Workshop wird zweimal jährlich an jeweils zwei Samstagen angeboten.

Kontakt: 06192 9774710 | anette.fischer@regionale-diakonie.de

Sklerodermie

Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe Frankfurt



Frankfurt-Rödelheim

Kontakt: 01575 42 34 509 | frankfurt-main@sklerodermie-sh.de

Skoliose

Skoliose-Selbsthilfegruppe Main-Taunus



Hofheim

Kontakt: 06190 6280

Trauer

Lacrima – Jugendtrauergruppe



Liederbach

Geschützte Trauergruppe für Heranwachsende ab ca. 13 Jahren

Kontakt: 069 366006300 | lacrima.rhein-main@johanniter.de

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und Erstgespräch

Lacrima - Kindertrauergruppe und zeitgleich separate Angehörigengruppe



Liederbach

Geschützte Trauergruppe für Heranwachsende bis ca. 13 Jahre

Kontakt: 069 366006300 | lacrima.rhein-main@johanniter.de

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und Erstgespräch

Offener Trauertreff für Trauernde jeden Alters



Liederbach

Kontakt: 069 366006300 | lacrima.rhein-main@johanniter.de

Offene Trauergruppe des Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienstes „Die Quelle“



Bad Soden

Kontakt: 06196 5617478 | info@ahpb-diequelle.de

Sternenzelt für trauernde Kinder und ihre Angehörigen



Bad Soden

Trauergruppen für Kinder und parallele Angebote für Eltern

Kontakt: Sternenzelt@dekanat-kronberg.de | www.sternenzelt.org

Teilnahme nach Voranmeldung

Sternenzelt für trauernde Kinder und ihre Angehörigen



Bad Soden

Trauergruppe für Jugendliche ab ca. 13 Jahren und parallele Angebote für Eltern

Kontakt: Sternenzelt@dekanat-kronberg.de | www.sternenzelt.org

Teilnahme nach Voranmeldung

Trauergruppe des Hospizvereins HORIZONTE

Hofheim



Kontakt: 06192 921714 | info@horizonte-hospizverein.de

Weitere Angebote und Informationen

Beratung durch die Selbsthilfekontaktstelle des MTK

Wenn Sie bei Ihrer Suche nach einer Selbsthilfegruppe bisher keinen Erfolg hatten, können Sie sich gerne an die Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises wenden. Die Kontaktstelle berät hilfesuchende Personen per Telefon, E-Mail und im persönlichen Gespräch und vermittelt nach Möglichkeit in passende Angebote. Zu diesem Zweck ist die Kontaktstelle in stetigem Austausch mit regionalen Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und anderen Einrichtungen. Die Beratung ist kostenfrei, alle Mitarbeitenden der Kontaktstelle unterliegen der Schweigepflicht. Die Kontaktdaten der Selbsthilfekontaktstelle finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Gründung einer eigenen Selbsthilfegruppe

Jede Selbsthilfegruppe ist irgendwann einmal von einer oder auch mehreren betroffenen Personen neu gegründet worden. Wenn Sie in unserer Broschüre kein passendes Angebot gefunden haben, kann die Selbsthilfekontaktstelle Sie zu Fragen der Gruppengründung beraten und Sie bei der Initiierung einer neuen Selbsthilfegruppe unterstützen. Die Selbsthilfekontaktstelle hilft bei der Raumsuche und der Öffentlichkeitsarbeit, bei der Klärung finanzieller Aspekte und beim Erlangen grundlegender Kompetenzen der Gruppenarbeit.

Hessenweite Online-Suche nach Selbsthilfegruppen

Auf der Internetseite der „LAKOS“ (Landeskoordinierungsstelle Selbsthilfe) Hessen finden Sie aktuelle Informationen zur Selbsthilfe sowie die Kontaktdaten aller Selbsthilfekontaktstellen und Landes-Selbsthilfeorganisationen in Hessen. Über die Themensuche können Sie zudem gezielt Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe recherchieren.

<https://selbsthilfe-hessen.net/>

NAKOS – Informationen und Verzeichnisse auf Bundesebene

Die „Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe“ (NAKOS) stellt auf ihrem Internetportal umfangreiche Informationen zum Thema Selbsthilfe zur Verfügung. Mit den „GRÜNEN ADRESSEN“ wird ein Verzeichnis der bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen, Selbsthilfe-Internetforen und Institutionen mit Selbsthilfebezug zur Verfügung gestellt. Die „BLAUEN ADRESSEN“ ermöglichen Menschen mit seltenen Erkrankungen eine Suche nach Selbsthilfegruppen und Gleichbetroffenen.

<https://www.nakos.de/>

Junge Selbsthilfe

Die Internetseite „Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?“ der NAKOS richtet sich mit ihren Informationen speziell an junge Erwachsene. Die Suchfunktion ermöglicht eine themenbezogene Suche nach Gruppen mit überwiegend jüngeren Teilnehmenden.

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>

Die Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises

Die Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises ist eine durch den Landkreis und die gesetzlichen Krankenkassen finanzierte Einrichtung, deren Aufgabe darin besteht, die regionale Selbsthilfearbeit zu fördern.

Sie berät und vermittelt hilfesuchende Menschen an passende Angebote, fördert die Gründung neuer Selbsthilfegruppen und leistet Öffentlichkeitsarbeit für regionale Gruppen und die Selbsthilfe im Allgemeinen. Außerdem fördert die Kontaktstelle die Arbeit der im Main-Taunus-Kreis ansässigen Selbsthilfegruppen, bspw. durch Fortbildungsangebote, Vernetzungsveranstaltungen und Beratung bei besonderen Herausforderungen.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises

Am Kreishaus 1 - 5
65719 Hofheim

Telefonische Sprechzeiten:

Montag bis Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag zusätzlich von 14:00 bis 16:00 Uhr

Für persönliche Beratungsgespräche vor Ort verabreden Sie bitte vorab einen Termin.

Telefon: 06192 201-2807

E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@mtk.org

Web: www.mtk.org/selbsthilfe

Selbsthilfeförderung der Gesetzlichen Krankenversicherungen in Hessen

Viele Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung von Erkrankungen und Beeinträchtigungen. Die Gesetzlichen Krankenversicherungen in Hessen fördern die Arbeit von gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Landesverbänden und Selbsthilfekontaktstellen und haben zu diesem Zweck eine Arbeitsgemeinschaft gegründet. Auf der gemeinsamen Internetseite der Gesetzlichen Krankenversicherungen finden Sie Informationen zur Selbsthilfeförderung in Hessen, Kontaktdaten von verschiedenen Ansprechpartnern, Antragsformulare und mehr.

www.gkv-selbsthilfefoerderung-he.de



Auf unserer Internetseite
www.mtk.org/selbsthilfe
finden Sie die Broschüre
zum Download:



main-taunus-kreis

Main-Taunus-Kreis
Am Kreishaus 1 – 5
65719 Hofheim

Tel.: 06192 201-0
E-Mail: info@mtk.org

www.mtk.org

 /MainTaunusKreis

 /Main-Taunus-Kreis

 /main.taunus.kreis

Stand: Oktober 2026