



Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für den Main-Taunus-Kreis



main-taunus-kreis



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Die Selbsthilfekontaktstelle stellt sich vor	4
So finden Sie die Selbsthilfekontaktstelle	6
Abhängigkeits- und Suchterkrankungen	7
Angehörige von Suchterkrankten	11
Auge	11
Autismus	11
Bauchspeicheldrüse	12
Behinderung	12
Beziehungsstörungen	13
Covid	13
Diabetes	13
Ess-Störungen	14
Krebserkrankungen	14
Lichen Sclerosus	15
Migräne	15
Mobbing	16
Multiple Sklerose	16
Myasthenie	16
Ohr	17
Parkinson	17
Pflege	18
Psychische Erkrankung	18
Rheuma	19
Sklerodermie	20
Skoliose	20
Syringomyelie & Chiari Malformation	20
Trauer	21
Trennung/Scheidung	22
Ullrich-Turner	22

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

wir alle können mit herausfordernden Lebenslagen oder Krankheiten konfrontiert werden. Vielen Menschen hilft in solchen Situationen der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen. Hier werden Betroffene zu Expertinnen und Experten in eigener Sache. Sie unterstützen sich gegenseitig, tauschen ihre Erfahrungen aus und lernen voneinander.



Hier bei uns im Main-Taunus-Kreis gibt es ein breites Angebot an Selbsthilfegruppen.

Diese Broschüre soll Ihnen einen Überblick über die regionalen und einige überregionale Selbsthilfegruppen geben.

Ich möchte Sie aber auch auf unsere Selbsthilfekontaktstelle aufmerksam machen. Sie hilft Betroffenen bei der Suche nach einer passenden Gruppe und unterstützt bereits bestehenden Gruppen.

Darüber hinaus kann unsere Selbsthilfekontaktstelle bei der Vernetzung der Betroffenen untereinander behilflich sein und sie bei der Gründung einer neuen Gruppe mit vielfältigen Angeboten unterstützen.

Nutzen Sie gerne die Chance und wenden Sie sich an unsere Selbsthilfekontaktstelle.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Overdick'.

Madlen Overdick
Kreisbeigeordnete



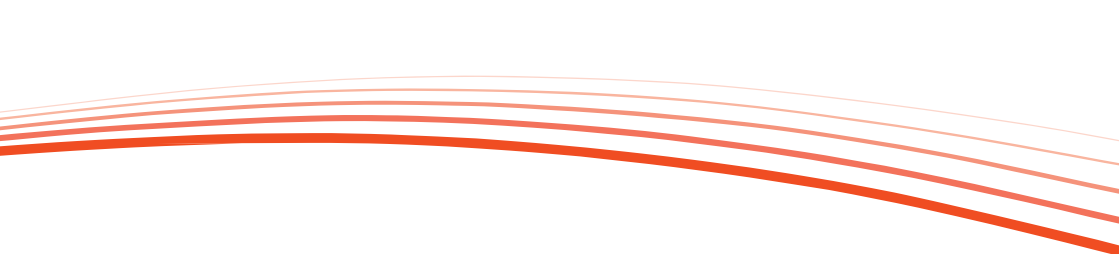
Die Selbsthilfekontaktstelle stellt sich vor

Warum Selbsthilfe? Die Selbsthilfe lebt von der Gemeinschaft und der gemeinsamen Auseinandersetzung mit der eigenen Betroffenheit und unterstützt so die Genesung. Ziel ist es, aus dem eigenen Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen zu profitieren und neue Formen der Lebens- und Krankheitsbewältigung kennenzulernen. Aus diesem Grund unterstützt die Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises die Selbsthilfegruppen bei ihrer wertvollen Arbeit.

Gemeinsam ist man stärker!

Unser Angebot auf einen Blick:

- **Beratung**, Unterstützung und Begleitung für Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der **Gründung** von Selbsthilfegruppen
- **Informationen** für Selbsthilfe-Interessierte
- **Öffentlichkeitsarbeit** für die Selbsthilfe
- **Kooperation** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- Angebot von **Fortbildungen** zu spezifischen Themen der Selbsthilfe
- Förderung des **Selbsthilfegedankens** im Main-Taunus-Kreis und darüber hinaus



Selbsthilfegruppen gibt es zu folgenden Themen:

- Alkohol- und andere Abhängigkeitserkrankungen
- Krebserkrankungen
- Erkrankungen des Nervensystems
- Psychische Erkrankungen
- Somatische Erkrankungen
- und viele mehr...

Möchten Sie an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen oder vielleicht sogar selbst eine gründen?

Sprechen Sie uns an – wir helfen Ihnen gerne!



So finden Sie die Selbsthilfekontaktstelle

Persönlich:

Im Gesundheitsamt
Am Kreishaus 1-5
65719 Hofheim am Taunus

Telefonisch:

(06192) 201-2807

per E-mail:

selbsthilfekontaktstelle@mtk.org

Sie erreichen uns telefonisch

Montag – Freitag 09:00-12:00 Uhr

Persönliche Gespräche können gerne zeitlich flexibel nach telefonischer Vereinbarung stattfinden.

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist für Sie kostenlos.

Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle wird gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen.



Abhängigkeits- und Suchterkrankungen

Hofheim

Abstinenzgruppe Kellereiplatz

Kellereiplatz Hofheim | Haus der Vereine

Kontakt: 06192-9797208

Wöchentlich - Montag 19 Uhr

Anonyme Alkoholiker

Kontaktstelle: 069-19295

Hofheim

Lindenstraße 10, Krankenhaus Hofheim, Tagesklinik Raum U15,
(rollstuhlgerecht)

wöchentlich - Montag 19:30 Uhr

Offenes Meeting (für Interessierte):

2. Mo. im Monat

Hofheim

Lindenstraße 10, Krankenhaus Hofheim, Tagesklinik Raum U15,
(rollstuhlgerecht)

wöchentlich - Samstag 17:30 Uhr

Offenes Meeting (für Interessierte):

3. Sa. im Monat



Freiwillige Suchtkrankenhilfe

Kontaktstelle: 0800-7824823

Hofheim

Freiwillige Suchtkrankenhilfe Hofheim

Hattersheimer Straße 5, Zentrum für Jugend- und Suchtberatung
wöchentlich – Freitag 19 Uhr

Eschborn- Niederhöchstadt

Montgeronplatz 1 | 65760 Eschborn-Niederhöchstadt,
Bürgerzentrum, Raum K3
Mi. 19:30 Uhr

Guttempler Gemeinschaften

Schwalbach

Aktiv Schwalbach

Pfingstbrunnenstraße 3 | 65824 Schwalbach
Kontakt: 0173-3240667
wöchentlich – Montag 19 Uhr

Schwalbach

„**Taunusburg**“ Schwalbach,
Pfingstbrunnenstraße 3 | 65824 Schwalbach
Kontakt: 06192-952005
wöchentlich – Freitag 19 Uhr



Eschborn

„Zukunft“

Bürgerzentrum | 65760 Eschborn-Niederhöchstadt

Montgeronplatz 1, Raum E2,

Kontakt: 06196 921 69 69

wöchentlich - Dienstag 19 Uhr

Flörsheim

„Die Quelle“

Ev. Kirchengemeinde | Erzberger Str. 13a, 65439 Flörsheim

Kontakt: 0178-3565984

wöchentlich - Montag 19 Uhr

Hattersheim

Guter Weg

Seniorenzentrum Altmünstermühle

Erbsengasse 12 | 65795 Hattersheim

Kontakt: 06190-71955

wöchentlich - Donnerstag 19 Uhr

Kelkheim-Fischbach

Fischbachtal

Kath. Kirchengemeinde St. Dreifaltigkeit | Fisch-

bacher Kirchgasse 12, 65779 Kelkheim

Kontakt: 06195-73425

wöchentlich - Mittwoch 19 Uhr



Liederbach

„Main-Taunus“

Ev. Gemeindehaus | Die Ritterwiese 2,

65835 Liederbach

Kontakt: 06196-7666239

wöchentlich - Donnerstag 20 Uhr

Sulzbach

„Sulzbach“

Im Brühl 34 | 65843 Sulzbach Altentagesstätte

Kontakt: 06192-910689

wöchentlich - Mittwoch 19:30 Uhr

Hofheim

Narcotics Anonymous

Zentrale bietet Onlinetreffen per Zoom Hotline: 08004453362

Hofheim

Sucht-Selbsthilfe-Hofheim

Hofheim | Mainzer Str. 8

Kontakt 06192-3515

wöchentlich - Montag 19:30 Uhr



Angehörige von Suchterkrankten

Schwalbach

Guttempler Familienclub

Guttempler Telefonische Beratung für Angehörige

Video Konferenzen

Kontakt: 0172-6760382 / 04028-4076990

Auge

Hochheim

Macula-Degeneration

Kontakt: 06146-2178

Autismus

Eschborn-Niederhöchstadt

SGH Autismus MTK & Umgebung

Eschborn-Niederhöchstadt

Kontakt: 06196-4022323, 0176-24223697



Bauchspeicheldrüse

Bad Soden

Selbsthilfegruppe für Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Bad Soden

peterengelmann411@gmx.net

ursula.kuhn@varisano.de

Behinderung

Arbeitsgemeinschaft für Querschnittsgelähmte mit

Spina bifida

(Überörtlich) Online-Treffen

Kontakt: 06131-62 45 300

Schwalbach

Behindertenselbsthilfe Schwalbach

Seniorenwohnanlage, Marktplatz 46A, 65824 Schwalbach

Kontakt: 06196-81733



Beziehungsstörungen

Hofheim

CoDa – Anonyme Co-Abhängige

Hattersheimer Straße 5,

Zentrum für Jugend- und Suchtberatung

wöchentlich – Montag 19:30 Uhr

Covid

Kelkheim-Fischbach

Selbsthilfegruppe Long-Covid

Kontakt: 0171-7831511

Diabetes

Hochheim

Diabetiker Selbsthilfegruppe

Kontakt: 0178 4832889



Ess-Störungen

Eppstein

Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit einer Ess-Störung

Termine auf Anfrage

Kontakt: 06198-34570

Krebserkrankungen

Frankfurt am Main

Bezirksverein der Kehlkopflosen Frankfurt/Main e.V.

Kontakt: 06135-64371

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Hofheim

Frauenselbsthilfe Krebs - Gruppe Hofheim

Kontakt: 06192-37961

1. Mittwoch im Monat



Rüsselsheim & Umgebung

Leukämiehilfe Rhein-Main e.V.

Myelom-Gruppe

Waldenström Interessen Gemeinschaft

Myelodysplastisches Syndrom Patienten Interessen Gemeinschaft

Kontakt: 06142-32240

Lichen Sclerosus

Lichen Sclerosus Deutschland

Virtuell treffen

Kontakt: www.lichensclerosus.de

Migräne

Frankfurt am Main

SHG "Migräne" Frankfurt am Main

(Migräne-Liga e.V.)

Kontakt: shgmigraenefrankfurt@web.de



Mobbing

Kriftel

Selbsthilfegruppe für Mobbing-Betroffene

Kontakt: 06190-1764

Multiple Sklerose

wechselt

MeilenStein

Kontakt: 0177-7142405

Kelkheim

Multiple Sklerose Stammtisch

Kontakt: a.r.kleine@t-online.de

Myasthenie

Frankfurt am Main

Myasthenie Regionalgruppe Frankfurt

Treffpunkt auf Anfrage / Online Treffen möglich

Kontakt: 069 – 26947792



Ohr

Frankfurt am Main

Akustikus Neurinom e.V., Regionalgruppe Rhein-Main

Kontakt: 06173-63167

Frankfurt am Main

Cochlear Implant Verband Hessen - Rhein-Main e.V.

Kontakt: 0152-02424978

Bundesarbeitsgemeinschaft Hörbehinderter Studenten und Absolventen e.V.

Kontakt: 06146-835537

Parkinson

Frankfurt-Nied

Trotz-dem-Parkinson

Kontakt: 06109-21555

Kelkheim-Hornau

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Kontakt: 0170 5982958



Pflege

Eschborn-Niederhöchstadt

Gesprächskreis für pflegende Partner

Kontakt: 06173-605969

Eschborn-Niederhöchstadt

Gesprächskreis für Kinder pflegebedürftiger Eltern

Kontakt: 06173-605969

Hofheim

Treffpunkt Demenz - Selbsthilfegruppe für Angehörige

Kontakt: 06192-293435

Psychische Erkrankung

Schwalbach

Menschen mit Depressionen und Ängsten

Kontakt: 069-90738508

Kelkheim

Psychotreff

Jazz-Club, Vereinshaus Kelkheim-Hornau

Kontakt: 06196-72199



Hofheim

Menschen mit psychischen Problemen

NachtCafé

Kontakt: 06192-5376

Selbsthilfegruppe f. Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung

Online-Treffen

Kontakt: 0162-6924406

Hofheim-Marxheim

Menschen mit psychischen Erkrankungen

Seelenbalsam

Kontakt: 06192-5376

Hofheim

Depression und Burnout

Kontakt: 0178-8821819



Sklerodermie

Frankfurt am Main

Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe Frankfurt

Kontakt: 0157-54234509

Frankfurt am Main

Scleroderma Liga e.V. Regionalgruppe Frankfurt

Kontakt: 0151 – 22430172

Skoliose

Hofheim

Skoliose-Selbsthilfegruppe Main-Taunus

Kontakt: 06190-6280

Syringomyelie & Chiari Malformation

„Diagnose ungewiss“, Interessengemeinschaft für
Syringomyelie und Chiari Malformatio

Treffpunkt auf Anfrage

Kontakt: 06003-827853



Trauer

Bad Soden

Sternenzelt

Trauergruppe für Kinder und Jugendliche- Parallel für Eltern
(nach Tod eines Elternteils)

Kontakt: 06196-560180

Bad Soden

Hospizverein „Die Quelle“

Trauergruppe

Kontakt: 06196-28248

Flörsheim

Hospizverein Lebensbrücke e.V.

Trauergruppe

„Weg ins Leben-Café“

Kontakt: 0177-2054884

Hofheim

Horizonte Hospizverein e.V.

Trauergruppe Trauercafé

Kontakt: 06192-921714

Kelkheim

Weg-Begleiter ... Hospiz-Verein Kelkheim e.V.

Trauerbegleitung

Kontakt: 06195-9613178



Eschborn

Trauergruppe Hospizverein Lichtblick

Treffen für Trauernde

Kontakt: 0160 92975597

Trennung/Scheidung

Eddersheim

Selbsthilfegruppe für umgangsberechtigte

Elternteile „Eltern Rat / Vater Rat“

Online treffen per Zoom

Kontakt: 0152-34519892

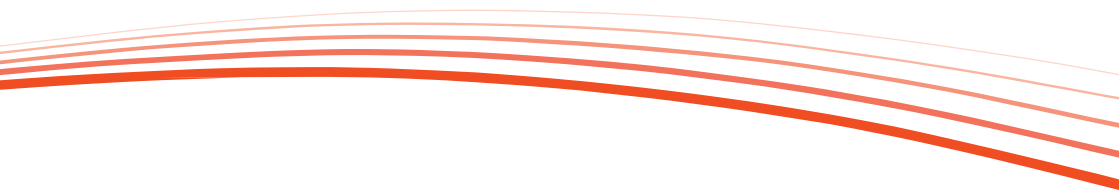
Ullrich-Turner-Syndrom

Frankfurt

Regionalgruppe Ullrich-Turner-Syndrom

„Rhein-Main-Nixen“

Kontakt: 0151-25337690



Impressum



main-taunus-kreis

Der Kreisausschuss
Gesundheitsamt
Am Kreishaus 1-5
65719 Hofheim am Taunus

www.mtk.org

Stand: Oktober 2023

