

## Pressemitteilung

### Erstes Frankfurter Selbsthilfe-Festival beim Stoffel am 05.08.2017

Am Samstag, 05. August 2017 laden der Selbsthilfe e.V. und das Gesundheitsamt Frankfurt zum ersten Frankfurter Selbsthilfe-Festival beim Stoffel in den Günthersburgpark ein. Von 14-18 Uhr gibt es Informationen zu Selbsthilfe und Prävention sowie ein kulturelles, musikalisches Programm ergänzt um Mitmachaktionen für Jung und Alt.

Für heitere und ausgelassene Stimmung sorgt die Band Evas ApfelMusik. Sie präsentieren hochklassige Musik, eine Mischung aus verschiedenen Stilen von Jazz bis Pop. Bei uns werden sie – da Stoffel an dem Tag „ausgestöpselt“ ist – ohne Mikrofon und Lautsprecher auftreten, was ihrer individuellen Musik eine ganz persönliche Note verleiht.

Stadtrat Stefan Majer, der Frankfurter Gesundheitsdezernent, wird gemeinsam mit der Geschäftsführerin des Selbsthilfe e.V., Maren Kochbeck, das Selbsthilfe Festival „unverstärkt“ eröffnen.

Den Rahmen des Selbsthilfe-Festivals bilden die Stände von zahlreichen Frankfurter Selbsthilfegruppen. Deutlich werden die Chancen, die Selbsthilfe bietet, insbesondere, wenn man selbst oder als Angehöriger bzw. Freund/in mit einer schwierigen Lebenslage, einer chronischen Erkrankung, mit Sucht oder einer psychischen Erkrankung konfrontiert ist. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe wird oftmals als Befreiung erlebt, weil sie der einzige Ort ist, an dem man über all das sprechen kann, was bedrückt. Sich selbst und anderen helfen, so lautet das Motto der Selbsthilfe.

Neben diesen Informationsständen zur Selbsthilfe und gesundheitlichen Prävention bietet das Selbsthilfe-Festival ein buntes Programm für alle Frankfurter Bürgerinnen und Bürger:

- Eine Stelzenläuferin wird durch den Park flanieren und auf spielerische Weise Besucher/innen zum Festivalort lotsen.
- Mal schnuppern, ob Yoga im Stehen oder ein Entspannungs-Workshop etwas für Sie sein könnte? Testen Sie es in entspannter Atmosphäre mitten im Günthersburgpark.
- Das Spielmobil mit Hüpfburg und Kinderschminken lädt insbesondere Familien ein, einen Samstagsausflug zum Stoffel zu planen.
- Wollten Sie schon immer mal Riesenseifenblasen machen? Beim Selbsthilfe-Festival können Sie es lernen. Zweimal an diesem Nachmittag erfahren Sie in Mini-Workshops wie das geht.
- Der „Wahrnehmungs-Parcours“ der Lebenshilfe Frankfurt am Main e.V. ermöglicht Nichtbehinderten Einfühlung in ein Leben mit Einschränkungen. In Begleitung werden Besucher/innen an der Hand mit verbundenen Augen durch den Parcours geführt.

Ergänzt wird das Programm um zwei Experten-Vorträge:

1. Wie ist das, wenn man anders tickt? Ben Jürgens von der Selbsthilfegruppe Hessentischer für Menschen mit Tourette-Syndrom gibt um 14:30 Uhr einen persönlichen Einblick in das Leben mit den Tics: Erhellend und spannend ist sein Bericht; manchmal nachdenklich und trotz allem durch seine (Selbst-) Ironie auch lustig.
2. Möchten Sie von einer Oberärztin der Uni-Klinik Frankfurt wissen, was Ihrer Psyche gut tut? Dann sollten Sie um 16:00 Uhr das Gespräch mit Dr. med. Christine Reif-Leonhard vom Frankfurter Bündnis gegen Depressionen nicht verpassen, die darüber informiert, wie man psychisch stabil bleibt.

Auch die Veranstalter, der Selbsthilfe e.V. und das Gesundheitsamt Frankfurt, stellen sich in Pavillons vor:

Das Gesundheitsamt Frankfurt präsentiert sich mit dem Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS), welches das Gesundheitsamt 2014 gegründet hat und ein Zusammenschluss von mehr als 60 Frankfurter und überregionalen Institutionen und Organisationen ist. FRANS möchte Aktivitäten bündeln, die Bevölkerung und Professionelle für das Thema sensibilisieren und sich für die Weiterentwicklung umfassender Hilfs- und Bewältigungsangebote in Frankfurt und Umgebung einsetzen. Ein weiteres wichtiges Ziel von FRANS stellt die Entstigmatisierung des Themas Suizid und psychischer Erkrankungen im Allgemeinen dar.

Der Selbsthilfe e.V. ist mit seinen drei Arbeitsbereichen vertreten:

- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, gegründet 1980, ist DIE zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe in Frankfurt. Sie vernetzt rund 600 Selbsthilfegruppen zu 220 Themen. Betroffene und Angehörige sowie Selbsthilfegruppen finden hier Rat, Unterstützung und Informationen.
- Die Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung präsentiert das Kogi-Projekt zur Gesundheitsaufklärung von Migrant/innen. Vom Gesundheitsamt Frankfurt und Selbsthilfe e.V. geschulte interkulturelle Gesundheitslotsinnen informieren über ihr Engagement.
- Die Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt bietet Beratung von Betroffenen für Betroffene und Angehörige, einfühlsame und geschulte Mitglieder aus Selbsthilfegruppen verstehen aus eigenem Erleben, was es bedeutet, mit der Diagnose Krebs zu leben und können daher auf Augenhöhe unterstützen.

Das Stoffel ist das "Stalburgtheater offen Luft". Es findet vom 14. Juli bis zum 12. August im Günthersburgpark statt. An diesem Nachmittag ist es die Bühne für das Selbsthilfe Festival.

Hier Programm-Flyer herunterladen: [http://www.selbsthilfe-frankfurt.net/downloads/aboutus/SH\\_AK\\_17\\_03\\_Flyer\\_Stoffel\\_mit\\_Rueckseite\\_final.pdf](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net/downloads/aboutus/SH_AK_17_03_Flyer_Stoffel_mit_Rueckseite_final.pdf)

Für Rückfragen:

Maren Kochbeck  
Geschäftsführerin

**Selbsthilfe e.V.**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt  
Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

Sonnemannstraße 3  
60314 Frankfurt am Main

T. 0 69.55 93 58  
F. 0 69.55 93 80

[service@selbsthilfe-frankfurt.net](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net)  
[www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

## **Hintergrundinformationen Selbsthilfe e.V.**

Der gemeinnützige Selbsthilfe e.V. – Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, der Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung – setzt sich dafür ein, die Idee der Selbsthilfe zu verbreiten und Hilfe zur Selbsthilfe für soziale und gesundheitliche Belange zu ermöglichen.

Der Selbsthilfe e.V. ist eine unabhängige Institution und existiert seit 1980, Aufgabe der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist die professionelle Selbsthilfeunterstützung.

Als zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe vernetzt der Verein in Frankfurt rund 600 Selbsthilfegruppen zu 220 Themen. Betroffene und Angehörige sowie Selbsthilfegruppen finden hier Rat, Unterstützung und Informationen. In Veranstaltungen und Fortbildungen werden Selbsthilfe-Themen einem breiten Publikum präsentiert. Es bestehen Kooperationen mit vielen lokalen sowie überregionalen Einrichtungen, auch Fachleute und Medien nutzen die Expertise der Einrichtung.

Die Arbeit des Selbsthilfe e.V. orientiert sich an der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), nach der Gesundheit „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ ist.

Infos zum Selbsthilfe e.V.: [www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)