



## selbsthilfeWISSEN – „Junge Selbsthilfe“

### Digitale Fortbildungswoche für Selbsthilfegruppen und Interessierte vom 08.-15. November 2024

Bereits zum sechsten Mal veranstalten die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH wieder gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt die digitale Fortbildungswoche „selbsthilfeWISSEN“.

Im November dreht sich alles um das Thema „Junge Selbsthilfe“. Eingeladen sind sowohl Menschen zwischen 18 und Mitte 30, die einen Einblick in Selbsthilfegruppen speziell für junge Teilnehmer\*innen gewinnen möchten, als auch Personen jeden Alters, die Impulse und Anregungen suchen, wie der Einstieg für junge Menschen in eine Selbsthilfegruppe gut gestaltet werden kann.

Aktive aus Selbsthilfegruppen der jeweiligen Themenbereiche begleiten die Fachvorträge und informieren über Selbsthilfe im jeweiligen Themenfeld. Die Fortbildungsangebote für Aktive aus der Selbsthilfe sind kostenfrei.

Die Veranstaltungsbeschreibungen und den passenden Link zur Veranstaltung finden Sie auf unserer Homepage:

<https://www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfewissen-6/>

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen zu Ablauf, Technik und den Teilnahmebedingungen finden Sie in der Infobox „Wie funktioniert eine digitale Fortbildung?“. Wir wünschen Ihnen interessante und bereichernde Fortbildungsabende!

## Programm

### Junge Selbsthilfe Frankfurt

#### ► Freitag, 08.11.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr

2018 wurde das Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ ins Leben gerufen, um gezielt Menschen zwischen 18 und 35 Jahren auf das Thema Selbsthilfe aufmerksam zu machen und sie auf dem Weg in eine passende Selbsthilfegruppe zu unterstützen.

In einer Podiumsrunde werden junge Aktive aus verschiedenen Frankfurter Gruppen u.a. darüber sprechen, wie sie „ihre“ Selbsthilfegruppe gefunden haben, wie sie vom Besuch der Gruppe profitieren, was für sie in einer Gruppe wichtig ist und warum sie sich für eine Gruppe speziell für junge Menschen entschieden haben.

Im Anschluss bleibt natürlich Zeit für Fragen und Austausch.

**Link:** <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/sel-efw-n0t-1e>

**Erinnerung erwünscht?** [Tragen Sie sich hier ein und wir informieren Sie kurz vor dem Termin.](#)

**Referent\*innen:**  
*Maren Kochbeck  
(Selbsthilfe e.V.) und  
junge Selbsthilfe-Aktive  
aus Frankfurt*

**Moderation:**  
*Selbsthilfe-  
Kontaktstelle Frankfurt*

# Programm

---

## Essstörungen bei jungen Menschen – Vortragsabend und Gesprächsrunde mit Schwerpunkt auf „Binge Eating“

► Montag, 11.11.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr

Hast du das Gefühl, dass dein Verhältnis zum Essen aus dem Gleichgewicht geraten ist? Essstörungen können viele Gesichter haben – von Anorexie und Bulimie bis hin zu Binge-Eating-Störung. Jede dieser Erkrankungen hat ihre eigenen Merkmale: Anorexie ist oft geprägt von extremer Gewichtsreduktion und einem verzerrten Körperbild, während Bulimie durch wiederholte Essanfälle und anschließendes Erbrechen gekennzeichnet ist. Eine Binge-Eating-Störung hingegen führt zu unkontrolliertem Essen ohne anschließende Maßnahmen zur Gewichtsreduktion.

Das Leben mit einer Essstörung kann einsam und herausfordernd sein. Man fühlt sich oft gefangen in einem Teufelskreis aus Selbstzweifeln, Scham und dem ständigen Druck, den eigenen Körper zu kontrollieren. Es kann schwer sein, sich jemandem anzuvertrauen oder Hilfe zu suchen. Lass uns gemeinsam darüber sprechen, was helfen kann und wie du den ersten Schritt in ein gesünderes Leben machen kannst!

Das Selbsthilfebüro Groß-Gerau lädt zu einem informativen Online-Abend mit Fachvortrag und Gespräch ein. Bei unserem Impulsvortrag werden verschiedene Krankheitsbilder besprochen, der Schwerpunkt des Abends liegt aber auf dem Thema „Binge-Eating“, das die am weitesten verbreitete Essstörung ist. Mit dabei ist eine junge Selbsthilfeaktive, die über ihre Erfahrungen mit der Selbsthilfe der Overeaters Anonymous berichtet.

Dein Thema ist nicht das Binge-Eating? Beratung und Hilfe zu allen Krankheitsbildern rund um Essstörungen bietet Dir z.B. das [Frankfurter Zentrum für Essstörungen](#).

Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/ann-ciz-uen-3su>

Erinnerung erwünscht? [Tragen Sie sich hier ein und wir informieren Sie kurz vor dem Termin.](#)

### **Referentin:**

*Melina Kolasinac, Leitung  
des Frankfurter Zentrums  
für Ess-Störungen  
gGmbH und eine junge  
Selbsthilfe-Aktive der  
Overeaters Anonymous*

### **Moderation:**

*Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

# Programm

---

## Anonyme Gruppen für junge Menschen – „Mini-Meeting“

► Dienstag, 12.11.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr

Von den Anonymen Alkoholikern (AA) hat fast jede\*r schon einmal etwas gehört. Viele haben dabei ein bestimmtes Szenario im Kopf, dass meist von (amerikanischen) Filmen oder Serien geprägt ist.

Doch wie läuft ein solches Anonymes Meeting tatsächlich ab? Muss man z.B. religiös/gläubig sein, um teilnehmen zu können? Was ist das Besondere am Konzept „Anonyme Selbsthilfegruppe“?

Im Rahmen dieser Veranstaltung haben Sie die seltene Gelegenheit, einen Einblick in ein echtes digitales AA-Meeting zu bekommen.

Die „AA Junge Leute Gruppe/AA Young People Group“ – eine bilinguale Gruppe, die sich bewusst durch die Bezeichnung „young“ auch (aber nicht ausschließlich) an jüngere Menschen richtet – lädt Sie ein, als Gast an einem „Mini-Meeting“ teilzunehmen.

Im Anschluss ist Zeit mit den Mitgliedern der Gruppe ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.

**Link:** <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/sel-fma-vuq-wdk>

**Erinnerung erwünscht?** [Tragen Sie sich hier ein und wir informieren Sie kurz vor dem Termin.](#)

---

**Referent\*innen:**  
AA Junge Leute  
Gruppe/AA Young  
People Group

**Moderation:**  
Selbsthilfe-  
Kontaktstelle  
Frankfurt

## Gefangen im Netz - Online-Vortrag zu Mediensucht

► Mittwoch, 13.11.2024 von 18.00 – 20.00 Uhr

**Wann ist es Mediensucht und wie können Selbsthilfegruppen helfen, die Balance zwischen Online und Offline wieder zu finden?**

Immer mehr Menschen nutzen das Internet und damit verbundene Dienste wie Social Media oder Online-Gaming. Das bringt auch Risiken mit sich. An diesem Abend soll es darum gehen, besser zu erkennen, wann Internetnutzung problematisch wird und man von Mediensucht spricht. Auch darum was die Ursachen und die Auswirkungen von Mediensucht sind und welche Hilfemöglichkeiten es gibt für Menschen, die Wege aus der Sucht suchen. Insbesondere wird auf die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen eingegangen.

Nach Inputs von Ronald Stolz und Saskia Rößner gibt es die Möglichkeit für Fragen und zum Austausch.

Ronald Stolz von „Aktiv gegen Mediensucht e.V.“ war selbst betroffen von Mediensucht und engagiert sich heute ehrenamtlich als Vorstand des Vereins für andere Betroffene und deren Angehörige. Der Verein setzt sich ein für die Entstigmatisierung, Prävention, Vernetzung, Beratung und Therapie von Mediensucht. Aktuell hat „Aktiv gegen Mediensucht e.V.“ Präsenz-Selbsthilfegruppen in 4 Bundesländern und 6 überregionale Online-Selbsthilfegruppen.

Saskia Rößner ist Projektkoordinatorin von webcare+, einem Infoportal rund um Medienkompetenz, Mediensucht und Selbsthilfe der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)). Als Informationsportal und Online-Magazin soll webcare+ informieren, vernetzen und Unterstützung zur Selbsthilfe bei einem exzessiven Mediengebrauch anbieten.

**Link:** : <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/sel-ogg-emg-kqv>

**Erinnerung erwünscht?** [Tragen Sie sich hier ein und wir informieren Sie kurz vor dem Termin.](#)

---

**Referent\*innen:**  
Ronald Stolz  
Saskia Rößner

**Moderation:**  
Selbsthilfebüro  
Darmstadt

# Programm

---

## Den Generationenwandel in Selbsthilfegruppen begleiten - Impulse für eine lebendige Selbsthilfe

► Donnerstag, 14.11.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr

Immer mehr Selbsthilfegruppen beschäftigen die Themen der Überalterung und des Generationenwandels. Gruppenleiter\*innen und andere Aktive vermissen junge Menschen, die sich in die Gruppe einbringen und sie evtl. auch für die nächste Generation weiterführen.

Warum fällt es so schwer, junge Menschen in der Gruppe/Organisation einzubinden? Wie begeistern wir neue und speziell jüngere Menschen für die Selbsthilfe? Wie kann Veränderung aufrichtig und nachhaltig gelingen?

In dem Online-Vortrag werden konkrete Impulse vorgestellt, wie Selbsthilfegruppen so gestaltet werden können, dass (jüngere) Neulinge sich willkommen und beteiligt fühlen. Es wird angeregt, über die eigene Haltung in Bezug auf Selbstorganisation und Verantwortungsverteilung nachzudenken.

In der anschließenden Gesprächsrunde sind Sie eingeladen, von Ihren Erfahrungen zu berichten, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

**Link:** <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/cla-ijj-kiu-b8h>

**Erinnerung erwünscht?** [Tragen Sie sich hier ein und wir informieren Sie kurz vor dem Termin.](#)

### **Referentin:**

*Franziska Anna Leers,  
Sozialpädagogin (M.A.),  
Seminarleiterin, zert.  
Organisationsberaterin,  
Achtsamkeitstrainerin und  
langjährig tätig in der  
professionellen Selbsthilfe-  
Unterstützung*

### **Moderation:**

*Selbsthilfebüro Odenwald*

---

## ADHS bei jungen Erwachsenen

► Freitag, 15.11.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr

Entgegen der ursprünglichen Einschätzung von ADHS als Kinderkrankheit weiß man heute, dass ein beträchtlicher Teil der betroffenen Kinder und Jugendlichen auch im Erwachsenenalter unter den typischen ADHS-Symptomen leiden und für die damit verbundenen Probleme gezielte Hilfe benötigen. Auch wenn die besonders im Kindesalter oft stark ausgeprägte Hyperaktivität bzw. motorische Unruhe im jungen Erwachsenenalter meist nachlässt, fühlen sich viele von ADHS betroffene Erwachsene weiterhin innerlich ruhelos und getrieben. Aufgrund dieser Symptomatik scheitern Erwachsene im Berufs- und Privatleben oft an ursprünglich gesetzten Zielen, dies erzeugt bei vielen einen starken Leidensdruck. Insbesondere in Lern-, Ausbildungs- und Arbeitssituationen zeigen sich häufig Aufmerksamkeitsprobleme. (Quelle: [www.adhs.info](http://www.adhs.info))

**Link:** <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/ulr-tre-ntd-h1f>

**Erinnerung erwünscht?** [Tragen Sie sich hier ein und wir informieren Sie kurz vor dem Termin.](#)

### **Referentin:**

*Guhrun Neldner,  
Buchautorin und Leiterin  
von mehreren  
Selbsthilfegruppen im  
Raum Fulda und des  
Vereins ADHS Osthessen*

### **Moderation:**

*Selbsthilfebüro Osthessen*

