

SCHON MAL AN SELBSTHILFE GRUPPEN GEDACHT?

Das Portal für Junge Selbsthilfe

Die eigens für junge Menschen konzipierte Internetseite unterstützt beim Finden und Gründen von Selbsthilfegruppen.

Auch viele weitere Informationen zur jungen Selbsthilfe, Möglichkeiten zum Mitmachen und Veranstaltungshinweise sowie junge Gruppen in der eigenen Region sind dort hinterlegt. Außerdem gibt es eine Videosammlung, die einen Einblick in die bunte Welt der jungen Selbsthilfe bietet.



Denn MONSTER besiegt man nicht alleine

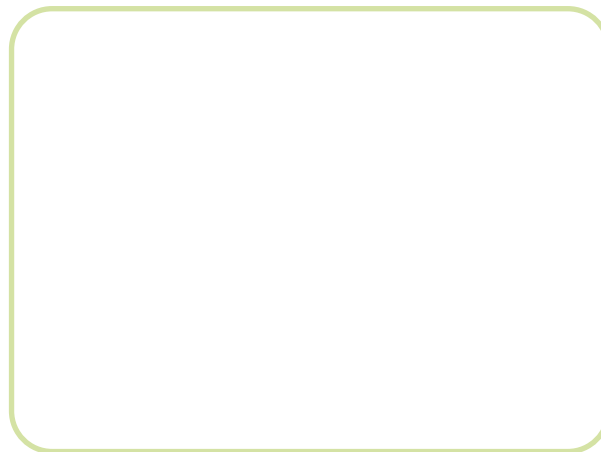


www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Ein Verzeichnis aller Selbsthilfekontaktstellen gibt es auf www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppen-finden/kontaktstellen/



Ihre Selbsthilfekontaktstelle vor Ort



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin

junge-selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Gefördert von



© NAKOS 2023

Abhängigkeit • ADHS • Anorexie • Angste • Ant
Alltagsbewältigung • Asthma • Autismus • Beh
Berufseinstieg • Beziehungskonflikte • Bipolari
Borderline • Burnout • chronische Erkrankungen
Depressionen • Diabetes • Drogenkonsum • Eng
Einsamkeit • Epilepsie • Essstörungen • Fluchte
Gehörlosigkeit • Gewalterfahrungen • Herz-Kre
Erkrankungen • Hochsensibilität • Immundefek
Lebenskrisen • Legasthenie • Leistungs
Migräne • Missbrauch • Mobbing • Morbus Croh
Sklerose • Neurosen • Onlinesucht • Panik • Ph
Psychosen • Posttraumatische Belastungsstö
Prüfungsangst • Prokrastination • Sexualität •
Schwangerschaft • Stottern • Tinnitus • Transid
Trauer • Trennung • Querschnittslähmung • Zöl

SELBSTHILFE-GRUPPEN für JUNGE MENSCHEN

Junge Selbsthilfe in Deutschland

Im gesamten Bundesgebiet gibt es über 900 Selbsthilfegruppen speziell für junge Menschen.

Selbsthilfegruppen arbeiten zu vielen unterschiedlichen Themen – von seelischen Problemen, körperlichen Einschränkungen, chronischen und seltenen Erkrankungen bis hin zu Lebenskrisen.

Eine bundesweite Selbsthilfegruppendatenbank für und von jungen Menschen gibt es auf der Internetseite www.schonmal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

**JUNGE
SELBSTHILFE**

Einsamkeit überwinden

Nicht nur die zunehmende Digitalisierung in Studium und Lehre sowie im Alltag hinterlässt Spuren bei jungen Menschen – ein Grund mehr die Isolation zu überwinden, sich Gleichbetroffene zu suchen und miteinander zu reden.

Selbsthilfegruppen sind mehr als ein Stuhlkreis

Gemeinschaftliche Selbsthilfe bedeutet, dass sich Menschen mit anderen zusammentun, um ihre Probleme miteinander anzugehen.

Betroffene tauschen sich aus, stärken sich gegenseitig und sind gemeinsam aktiv: sie machen gemeinsame Ausflüge, Social-Media-Kampagnen, Stammtische, Spieleabende, Theatergruppen und vieles mehr.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfekontaktstellen gibt es an mehr als 300 Orten im gesamten Bundesgebiet. Sie sind professionelle Anlaufstellen und unterstützen Interessierte in allen Fragen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Wie eine Gruppe finden?

Die Fachkräfte dieser Kontaktstellen

- vermitteln Interessierte an bestehende Gruppen, egal zu welchem Thema,
- bieten Räume für Gruppentreffen an,
- beraten Menschen, die neue Gruppen gründen möchten,
- unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit,
- helfen bei Schwierigkeiten oder
- bieten für bestimmte Phasen eine Begleitung der Gruppenarbeit an.