

Gemeinschaftliche Selbsthilfe wirkt!

In Selbsthilfegruppen entsteht ein Zusammenhalt und eine stützende Verbundenheit, die Verständnis und Trost gibt und Mut macht, Neues auszuprobieren. Menschen helfen sich gegenseitig und werden gemeinsam aktiv.



Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin
Tel. 030 | 31 01 89 60
Fax 030 | 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Das Wissensportal zur Selbsthilfe:
www.nakos.de

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Der einfachste Weg führt über eine Selbsthilfekontaktstelle. Die Selbsthilfberater*innen dort haben den Überblick über die aktiven Selbsthilfegruppen in der Region. Informieren Sie sich, wo es eine Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe gibt.

Selbsthilfekontaktstellen ...

- bieten kostenfrei Informationen über örtliche Selbsthilfegruppen.
- gibt es an rund 340 Standorten in ganz Deutschland. Auch in Ihrer Nähe!
- vermitteln Menschen in Selbsthilfegruppen, helfen beim Aufbau neuer Gruppen und stellen Räume für Treffen zur Verfügung.

*Die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe finden Sie hier:
www.nakos.de/adressen/rot*

Beachten Sie: Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für die Beratung oder Behandlung durch Fachleute, sie können aber eine sinnvolle Unterstützung sein. Auch für Menschen in akuten Notsituationen ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe als einzige Hilfe nicht geeignet. Hier ist professionelle Unterstützung unbedingt angeraten. Wenden Sie sich in solchen Fällen an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, den örtlichen Krisendienst oder eine Beratungsstelle.



Wir stärken die Selbsthilfe. Unterstützung durch die NAKOS

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ist eine bundesweite Netzwerkeinrichtung und Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet unabhängig, themenübergreifend und unentgeltlich und gibt Auskunft über örtliche Selbsthilfekontaktstellen sowie bundesweite Selbsthilfevereinigungen zu mehr als 1.000 verschiedenen Themen. Sie veröffentlicht eine Vielzahl von Materialien und Fachinformationen und betreibt verschiedene Internetangebote.

© NAKOS 2023

Eine Einrichtung der



www.dag-shg.de

Mitglied im:



www.seelischegesundheit.net

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Nachdruck aus pauschalen Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene



Aus dem Gleichgewicht?

Selbsthilfegruppen helfen bei seelischen Problemen und Erkrankungen





In der Selbsthilfegruppe treffe ich mit Menschen zusammen, die unter ähnlichen Schwierigkeiten leiden wie ich. Da muss ich nichts erklären. Wir lernen, mit unseren Problemen umzugehen und mit ihnen zu leben.»

Aus dem Gleichgewicht, oder?

*Ich kann nachts kaum noch schlafen.
Die Angst schnürt mir die Kehle zu.
Ich habe irgendwie keine Kraft mehr.
Meine Gedanken drehen sich im Kreis.
Ich weiß einfach nicht mehr weiter.*

Manchmal gerät alles aus den Fugen. Wir sind überfordert, traurig, wütend und ratlos. Probleme türmen sich auf, eine Situation gerät außer Kontrolle, wir erleben eine schlimme Krise. Und dann haben wir das Gefühl, alleine nicht mehr damit klarzukommen. Doch es ist niemand da, der versteht, was wir gerade durchmachen.

Was kann ich tun, wenn mein Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist?

Mit wem kann ich reden? Sie möchten Ihre Angehörigen oder Freund*innen nicht übermäßig belasten, Sie fühlen sich missverstanden oder Sie haben niemand, mit dem Sie vertrauensvoll sprechen können?

Werden Sie aktiv: Der Kontakt zu Menschen, die die gleichen Erfahrungen gemacht haben, kann Ihnen weiterhelfen und Sie stärken. In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen über Ihre Gefühle und Erlebnisse austauschen, über Hilfsangebote informieren und gegenseitige Unterstützung erfahren.

Das eigene Leben in die Hand nehmen und gemeinsam mit anderen nach Lösungen suchen.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ...

- gibt es überall: Rund drei Millionen Menschen in Deutschland haben sich Schätzungen zufolge in 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen.
- hilft, Einsamkeit zu überwinden, stärkt das eigene Selbstbewusstsein und zeigt Lösungswege auf.
- ist im Gesundheitswesen anerkannt und wird gesetzlich gefördert.

Selbsthilfegruppen ...

- gibt es zu mehr als 1.000 verschiedenen gesundheitlichen, psychischen und sozialen Themen.
- sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse, in denen Menschen ihre Probleme teilen und gemeinsam Lösungen finden.
- sind offen für alle Menschen, die Erfahrungen und Informationen austauschen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam mit anderen etwas bewirken wollen.

In Selbsthilfegruppen werden Menschen «Expert*innen in eigener Sache».

Zwänge
Depression
Spielsucht
Mobbing

Beziehungskrise
Familienkonflikte
Bleibende
Behinderung

Trauer
Verschiebestörung
Ausgrenzung
Esssucht

Ängste
Enttäuschungen
Gewalterlebnisse
Überforderung

Was erwartet mich in einer Selbsthilfegruppe?

- Im Mittelpunkt steht der Austausch der Betroffenen untereinander.
- Jede Gruppe bestimmt selbst, wo, wann und wie oft die Treffen stattfinden sollen, wie lange die Treffen dauern und was genau dabei geschieht.
- Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht an Außenstehende weitergegeben.