



www.nakos.de

In den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern kommen Fachleute im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit mit Menschen in Kontakt, die in Umbrüchen und Lebenskrisen stecken – sei es als Psychologin bei einem Krisendienst oder als niedergelassene Psychotherapeutin, als Sozialarbeiter in einem Gemeinwesenprojekt oder in einem Krankenhaus, als Mitarbeiter des sozialpsychiatrischen Dienstes, des Sozialamtes, des Jugendamtes oder der Arbeitsverwaltung, als Seelsorger, als Pädagoge in der Erziehungs- und Familienberatung, als Mitarbeiterin in einem Mehrgenerationenhaus oder einem Seniorenbüro, als Sozialpädagogin in einem Frauenhaus, als Ärztin oder Sprechstundenhilfe, als Hebamme, Kinderkrankenschwester oder Altenpfleger, aber auch als Personalrätin, Mediator oder Rechtsanwältin. In Ihrer alltäglichen Arbeit erfahren Sie, dass das Leben eine Vielzahl von Veränderungen und Umbrüchen bereit hält. Manche Ereignisse sind dabei geplant, manche völlig überraschend und überrollen einen regelrecht. Ob geplant oder ungeplant, ob erfreuliche Veränderungen wie die Geburt eines Kindes oder Heirat, der Umzug in eine neue Stadt, der Wechsel des Arbeitsplatzes oder aber Erschütterung und Verzweiflung durch Trennung, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Gewalterfahrung, eine ernsthafte Erkrankung oder einen schweren Unfall.

Dieses Informationsblatt ist gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Arbeitslosigkeit · **Arbeitsplatzkonflikte** · Asyl · Beruflicher Neu-Anfang · Berufsbedingte Fernbeziehung · **Betreuungsrecht**
Beziehungskonflikte · Brandverletzung · **Chronische Erkrankung**
Einsamkeit / Isolation · Flüchtlinge · Frühberentung · Frühgeburt
Geburt · Haftentlassung · **Hör- und Sehbehinderung**
Hospiz · Inzest · Kindesentführung · **Kindesentzug**
Kindesmisshandlung · Lokführer nach Personenunfall · Mehrlinge
Messie-Syndrom · Missbrauch in der Therapie · Missbrauchsverdächtigungen · Misshandlung · **Mobbing** · Mutterschaft
Obdachlosigkeit · **Ruhestand** · Scheidung · Schreibabys
Schwangerschaftsabbruch · Sekten · Sexueller Missbrauch
Unfallschädigung / -folgen · Ungewollte Schwangerschaft
Vaterschaft · Vergewaltigung · Verlassenwerden · **Verschuldung** ·
Vorruhestand · **Vorzeitige Wechseljahre**
Wohnortwechsel · Zwillinge

Eins haben diese Themen gemeinsam: Alle Themen und noch weitere bei Umbrüchen, einschneidenden Veränderungen und Lebenskrisen werden in Selbsthilfegruppen bearbeitet.

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit einem gemeinsamen Problem zusammen. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig in einer Gruppe und werden zusammen aktiv.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind und werden „Experten in eigener Sache“.

In der Gruppenarbeit geht es um vieles: um Information und Erfahrungsaustausch, um gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe und Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene, um Gruppengemeinschaft und Geselligkeit, um Wissenserwerb und gemeinsames Lernen, um Kooperation mit Versorgungs-

einrichtungen und um Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung.

Dabei spielen die verschiedensten Aspekte der bestehenden Problemstellung und ihrer Bewältigung eine Rolle, z.B. die Gegebenheiten der gesundheitlichen und sozialen Versorgung, die Situation in der Familie, die Auswirkungen auf Arbeit und Freizeit, Schule und Ausbildung oder die Einschränkungen sozialer Kontakte und der Mobilität.

Hatten Sie innerhalb Ihrer beruflichen Tätigkeit schon einmal mit Selbsthilfegruppen Kontakt, denken Sie darüber nach, bestehende Kontakte zu vertiefen und stabile Kooperationen aufzubauen?

Wir möchten Ihnen und den Menschen, mit denen Sie in Ihrem Berufsfeld zu tun haben, Wege zu Selbsthilfegruppen aufzeigen und zu Kooperationen anregen.

Selbsthilfegruppen? Selbsthilfekontaktstellen informieren, vermitteln Kontakte, bieten Unterstützung und fördern Kooperationen – ganz in Ihrer Nähe.

In Deutschland gibt es annähernd 100.000 Selbsthilfegruppen, in denen sich circa 3 Millionen Menschen zu allen erdenklichen gesundheitlichen und sozialen Problemen engagieren.

Organisatorische Hilfe, Informationen und Beratung zu allen Fragen rund um die Selbsthilfe bieten Selbsthilfekontaktstellen in über 300 Orten in Deutschland. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Einrichtungen haben den Überblick über die aktiven Selbsthilfegruppen in Ihrer Stadt oder Region.

Interessierten Bürgerinnen und Bürgern eröffnen sie Zugänge zur Selbsthilfe, unterstützen bei der Gruppengründung und der Gruppenarbeit und bei der Öffentlichkeitsarbeit. Für Fachleute und Institutionen in der sozialen und gesundheitlichen Versorgung sind sie kompetente Ansprech- und Kooperationspartnerinnen und -partner.

Mit Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen im Arbeitsfeld kooperieren

Sie möchten sich oder andere über Selbsthilfegruppen informieren?

Sie suchen Partnerinnen und Partner für eine Zusammenarbeit?

Sie fragen sich zum Beispiel

- ▶ Welche Selbsthilfegruppen gibt es in der Stadt oder Region?
- ▶ Auf welche Selbsthilfegruppen kann ich hinweisen, und wie kann ich das am besten tun?
- ▶ Welche Selbsthilfegruppen sind für meinen Arbeitsbereich von Bedeutung?



- ▶ Welche Informationsmaterialien zur Selbsthilfe stehen zur Verfügung, die ich nutzen und an Interessierte weiterreichen kann?
- ▶ Wie vermittele ich Interessierte an Selbsthilfegruppen?
- ▶ Wie kann ich Selbsthilfegruppen kennenlernen und einen regelmäßigen Kontakt herstellen?
- ▶ Ich möchte bei Selbsthilfeveranstaltungen mitwirken, ja vielleicht auch bei der Durchführung zusammenarbeiten. Wie finde ich Partnerinnen und Partner?
- ▶ Ich suche andere Fachleute, die ebenfalls in ihrem Arbeitsfeld den Kontakt und die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen vertiefen wollen. Wie finde ich diese, wer kann dabei behilflich sein und beraten?

Nutzen Sie die Angebote von Selbsthilfekontaktstellen; dort finden Sie kompetente Gesprächs- und Kooperationspartnerinnen und -partner.

Informieren Sie sich, ob es in Ihrer Nähe eine Selbsthilfekontaktstelle gibt, z.B. bei der

Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
 Wilmersdorfer Straße 39
 10627 Berlin
 Tel: 030 / 31 01 89 60
 Fax: 030 / 31 01 89 70
 E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
 Internet: www.nakos.de

Eine Einrichtung der  Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.






Weitere Informationen, Kontakte und Beratung zum Thema Selbsthilfe bieten in Deutschland rund 300 Selbsthilfekontaktstellen

- auch bei Ihnen ganz in der Nähe. So kommen Sie zu den einzelnen Einrichtungen:

www.nakos.de


NAKOS-DATENBANKEN

Hier erreichen Sie direkt unsere **Adress-Datenbanken** mit mehr als 1000 Einträgen zu selbsthilferelevanten Einrichtungen, Kontaktpersonen...

-  **GRÜNE ADRESSEN:** Bundesweite Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen →
-  **ROTE ADRESSEN:** Lokale Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen →
-  **BLAUE ADRESSEN:** Seltene Erkrankungen u. Probenahme nach Gleichbetroffenen u. Selbsthilfegruppen →
-  **ORANGE ADRESSEN:** Europaweite Selbsthilfevereinigungen →
-  **GELBE ADRESSEN:** Internationale Selbsthilfeunterstützung →

ROTE ADRESSEN
Lokale Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen

DEUTSCHLAND
Wählen Sie ein Bundesland in der Karte oder in der Liste rechts.



KONTAKT ZUR NAKOS →

UNSERE DOWNLOADS →

Daten- und Quellenangabe

Wählen Sie hier ein Bundesland:

- Baden-Württemberg
- Bayern
- Berlin
- Brandenburg
- Bremen
- Hamburg
- Hessen
- Mecklenburg-Vorpommern
- Niedersachsen
- Nordrhein-Westfalen
- Rheinland-Pfalz
- Saarland
- Sachsen
- Sachsen-Anhalt
- Schleswig-Holstein
- Thüringen

Bundesweite und landesweite Kontaktmöglichkeiten:

-  NAKOS
-  KOSKON NRW
-  Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
-  SEKIS
-  SeKo Bayern