

SELBSTHILFEinter@ktiv

Selbsthilfe-interaktiv.de ist ein gemeinsames Projekt der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) und des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. mit seiner Geschäftsstelle SeKo. Es wurde im Jahr 2011 gestartet.

Das Konzept für die Plattform wurde unter Projektleitung der NAKOS gemeinsam mit dem Modellstandort Bayern erarbeitet. Die NAKOS koordiniert und begleitet die Weiterentwicklung von selbsthilfe-interaktiv.de.

Auf bayerischer Seite laufen bei der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo) die Fäden zusammen. Unterstützt wird SeKo Bayern durch die beiden regionalen Modellstandorte Regensburg und Nürnberg. Dort arbeiten Selbsthilfeberater/innen und Selbsthilfeaktive direkt an der Entwicklung der Plattform mit.

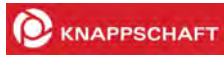
Nach und nach sollen auch in anderen Bundesländern weitere Projektpartner/innen eingebunden werden.

Wir danken unseren Förderern

BARMER
GEK die gesund
experten

 **Bayerische**
Sparkassenstiftung

Fördergemeinschaft der
gesetzlichen Krankenkassen in Bayern



SELBSTHILFEinter@ktiv

- Orientierung im „Dickicht“ der Möglichkeiten für virtuelle Selbsthilfe
- Geschützter Erfahrungsaustausch im Web 2.0
- Austausch auf Augenhöhe zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten
- Informationen aus Betroffenenperspektive
- Brücken zwischen gemeinschaftlicher Selbsthilfe vor Ort und virtueller Selbsthilfe
- Seriös und nichtkommerziell

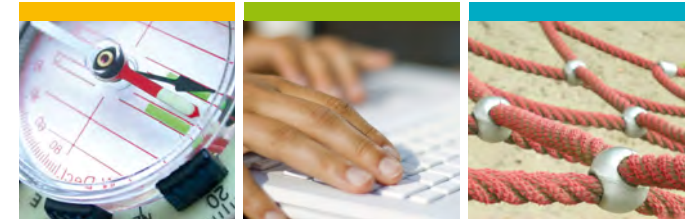


Impressum

NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
V.i.S.d.P.: Dr. Jutta Hundertmark-Mayser
Wilmersdorfer Str. 39 | 10627 Berlin
Tel.: 030 | 31 01 89 60
E-Mail: info@selbsthilfe-interaktiv.de
Internet: www.nakos.de

Fotonachweis: schoenepauck, soulcore, eskemar – photocase.com

SELBSTHILFEinter@ktiv



DIE KOMMUNIKATIONSPLATTFORM FÜR GEMEINSCHAFTLICHE SELBSTHILFE IM WEB 2.0

ORIENTIEREN | MITDISKUTIEREN | ANDERE FINDEN

www.selbsthilfe-interaktiv.de



IM NETZ ORIENTIEREN

**Sie sind von einer Erkrankung betroffen?
Sie befinden sich in einer schwierigen
Lebenslage?**

**Hier finden Sie Hinweise auf
Selbsthilfeforen anderer Anbieter.**

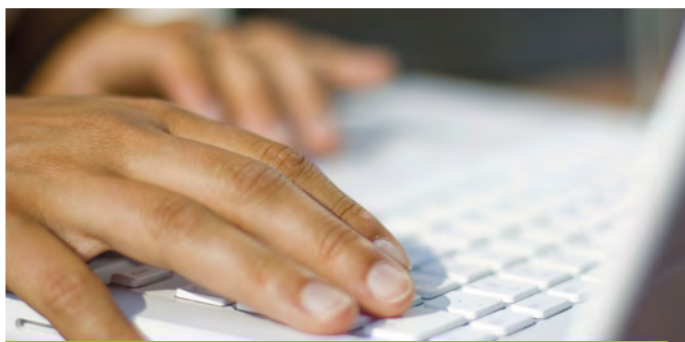
Im Internet gibt es eine Fülle an Möglichkeiten für den Erfahrungsaustausch mit anderen. Es ist jedoch nicht immer einfach, seriöse Selbsthilfeforen zu finden.

Auf www.selbsthilfe-interaktiv.de können Sie sich über Selbsthilfeforen informieren, die folgende Qualitätsmerkmale aufweisen:

- **Selbsthilfebezug / Betroffenenperspektive**
- **Unabhängigkeit**
- **Transparenz über Anbieter, Ziel und Finanzierung**
- **Schutz der persönlichen Daten**
- **Nutzerfreundlichkeit**

Falls Sie selbst ein themenspezifisches Selbsthilfeforum betreiben oder kennen und auf www.selbsthilfe-interaktiv.de genannt werden wollen, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Über die Aufnahmekriterien informieren wir auf unserer Internetseite.



HIER MITDISKUTIEREN

**Sie haben Fragen oder möchten Ihre
Erfahrungen teilen?**

**In unseren Foren können Sie über alles
rund um Selbsthilfe in Gruppen und
Selbsthilfe im Internet diskutieren.**

Gruppengründung, aber wie?

„Ich möchte eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Prostatakrebs gründen: Wie fange ich das an?“

Gruppenleben

„In unserer Selbsthilfegruppe redet einer die ganze Zeit: Wie schaffe ich es, dass alle zu Wort kommen?“

Rund um die Selbsthilfe: Fragen und Antworten

„Was genau ist der Unterschied zwischen einer Selbsthilfegruppe und einer Therapiegruppe?“

Selbsthilfe und Fachwelt

„Ich bin Allgemeinarzt und suche für eine Patientin eine Selbsthilfegruppe für Medikamentenabhängige im Raum Coburg.“

Selbsthilfe im Internet

„Kann mir mal jemand erklären, woran ich ein gutes Selbsthilfeforum erkennen kann?“



VOR ORT ANDERE FINDEN

**Sie möchten Informationen über
Selbsthilfegruppen?**

**Hier finden Sie Ansprechpartnerinnen
und Ansprechpartner.**

Die NAKOS berät und informiert rund um die Selbsthilfe und bietet **deutschlandweite** Kontakte zu:

- **470 bundesweiten Selbsthilfevereinigungen** (Datenbank GRÜNE ADRESSEN)
- **300 selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen vor Ort** (Datenbank ROTE ADRESSEN)
- **Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen | Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen** (Datenbank BLAUE ADRESSEN)

www.nakos.de | Tel.: 030 | 31 01 89 60

Die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) bietet **bayernweit** Kontakte zu:

- **800 Selbsthilfegruppenthemen**
- **220 landesweiten Selbsthilfeorganisationen**
- **23 Selbsthilfekontaktstellen und weiteren 54 selbsthilfeunterstützenden Beratungsangeboten**
- **Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen (Selbsthilfebörse)**

www.seko-bayern.de | Tel.: 0931 | 205 79 10