

Was sind Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen schließen sich auf örtlicher Ebene Menschen zusammen, die von Erkrankungen, Lebensproblemen oder Konfliktsituationen selbst oder als Angehörige betroffen sind.

Die Gruppenmitglieder nehmen ihr Schicksal gemeinsam in die Hand. Sie helfen einander bei Fragen der gesundheitlichen und sozialen Versorgung und der Lebensführung. Sie unterstützen sich bei der Bewältigung persönlicher, familiärer, beruflicher und gesellschaftlicher Herausforderungen.

Verbreitung und Themen

In Deutschland engagieren sich schätzungsweise 3 bis 3,5 Millionen Menschen in 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen. Bedeutende Themenfelder sind Erkrankungen und Behinderungen, Sucht / Abhängigkeit, psychische Probleme und Lebenskrisen. Das Themenspektrum reicht von Allergie bis Zeckenbiss, von Alleinerziehend bis Zwillingselternschaft, von Arbeitslosigkeit bis Zölibat.

Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist freiwillig; sie kann nicht angeordnet oder verordnet werden.

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst und findet je nach Ziel und Zusammensetzung ihren eigenen Stil.

Der Erfahrungsaustausch und das offene Gespräch stehen meist im Zentrum der Gruppenarbeit. Und das, was besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

Örtliche Selbsthilfegruppen können bei einer bundesweiten Selbsthilfevereinigung eingebunden oder unabhängig sein und arbeiten.

Auch das Internet ist zu einem wichtigen Medium für die gemeinschaftliche Selbsthilfe geworden. Viele Betroffene nutzen die Funktionen dieses Mediums, manche zusätzlich zu realen Kontakten / Treffen, manche auch ausschließlich, um sich zum Beispiel in einem Forum oder einem virtuellen Gruppenraum (Chatroom) auszutauschen.

Sie möchten sich über eine besondere Erkrankung oder ein Problem mit Gleichbetroffenen austauschen und haben keine Hinweise auf bestehende Selbsthilfegruppen und -vereinigungen gefunden. Dann schauen Sie in der Datenbank BLAUE ADRESSEN der NAKOS nach. Dort lassen sich Personen eintragen, die bei seltenen Erkrankungen und Problemen bundesweit Gleichbetroffene suchen und Kontakte herstellen möchten. <http://www.nakos.de/adressen/blau>

Betroffenensuche des Quartals

In der Betroffenensuche des Quartals stellen Betroffene ihre Suche in der Datenbank BLAUE ADRESSEN, sich selbst und ihr Anliegen in einem eigenen Beitrag vor. <http://www.nakos.de/adressen/betroffene/suche-des-quartals>

Kontakt

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
Otto-Suhr-Allee 115 • 10585 Berlin-Charlottenburg
Beratungstelefon: 030 / 31 01 89 81
Tel: 030 / 31 01 89 60 (AB) · Fax: 030 / 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: <http://www.nakos.de>
<https://www.selbsthilfe-interaktiv.de>
<http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de>

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Wer ist und was macht die NAKOS?

Die NAKOS ist die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Sie besteht seit 1984 und hat ihren Sitz in Berlin. Träger ist die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), der Fachverband für Selbsthilfeunterstützung und -förderung in Deutschland.

Die NAKOS ist die bundesweite Netzwerkeinrichtung im Feld der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet themen- und trägerübergreifend. Sie bietet Aufklärung und Informationen über gemeinschaftliche Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige sowie für Versorgungseinrichtungen, Politik, Wissenschaft und Medien.

Erarbeitet werden auch Studien zur Selbsthilfeunterstützung und -förderung in Deutschland.

Als Serviceeinrichtung eröffnet die NAKOS Zugänge zu Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene und Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen auf örtlicher Ebene. Sie verknüpft Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen mit Gleichbetroffenen im Bundesgebiet.

Gern können Sie sich schriftlich oder telefonisch mit Anfragen an die NAKOS wenden.

Servicetelefon:

030 / 31 01 89 60

Sprechzeiten: Di, Mi, Fr 10-14, Do 14-17 Uhr

Die NAKOS im Internet

www.nakos.de ist die Informationsplattform zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Deutschland mit den Selbsthilfe-Datenbanken GRÜNE ADRESSEN (Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene, Organisationen / Institutionen mit Selbsthilfebezug und Selbsthilfe-Internetforen), ROTE ADRESSEN (örtliche / regionale Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen) und BLAUE ADRESSEN (Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen bei seltenen Erkrankungen und Problemen).

www.selbsthilfe-interaktiv.de ist die Kommunikationsplattform der NAKOS für gemeinschaftliche Selbsthilfe. Dort gibt es Hinweise auf vertrauenswürdige Selbsthilfeforen und die Möglichkeiten, in öffentlichen Foren über Fragen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu diskutieren oder selbst virtuelle Gruppenräume einzurichten, um sich in einem geschützten Raum mit Gleichbetroffenen auszutauschen.

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de ist das NAKOS-Portal zur Ansprache junger Menschen mit Möglichkeiten, junge Selbsthilfe vorzustellen und entsprechende Gruppen und Unterstützungseinrichtungen zu finden.

Sie möchten sich über eine besondere Erkrankung oder ein Problem mit Gleichbetroffenen austauschen und haben keine Hinweise auf bestehende Selbsthilfegruppen und -vereinigungen gefunden. Dann schauen Sie in der Datenbank BLAUE ADRESSEN der NAKOS nach. Dort lassen sich Personen eintragen, die bei seltenen Erkrankungen und Problemen bundesweit Gleichbetroffene suchen und Kontakte herstellen möchten. <http://www.nakos.de/adressen/blau>

Betroffenensuche des Quartals

In der Betroffenensuche des Quartals stellen Betroffene ihre Suche in der Datenbank BLAUE ADRESSEN, sich selbst und ihr Anliegen in einem eigenen Beitrag vor. <http://www.nakos.de/adressen/betroffene/suche-des-quartals>

Kontakt

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Otto-Suhr-Allee 115 • 10585 Berlin-Charlottenburg

Beratungstelefon: 030 / 31 01 89 81

Tel: 030 / 31 01 89 60 (AB) · Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: <http://www.nakos.de>

<https://www.selbsthilfe-interaktiv.de>

<http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de>

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.