

# 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**

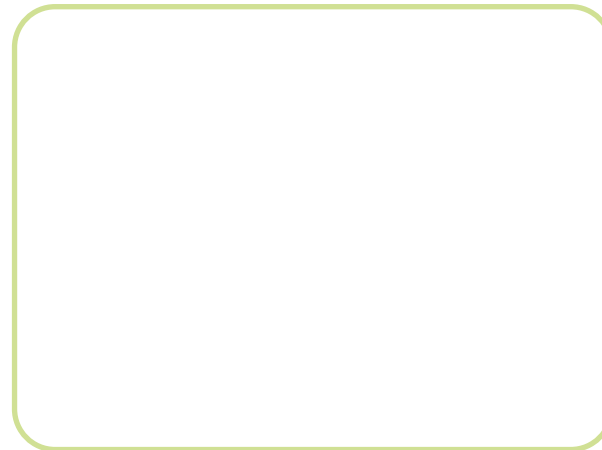


[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

Ein Verzeichnis aller Selbsthilfekontaktstellen gibt es auf [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppen-finden/kontaktstellen/](http://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](mailto:junge-selbsthilfe@nakos.de)  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

Eine Einrichtung der



Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Gefördert von



© NAKOS 2022

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  
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](http://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.