

## Gruppe finden

Das Portal Junge Selbsthilfe unterstützt beim Finden und Gründen von Selbsthilfegruppen. Über eine Suche nach Postleitzahl oder Thema können über 950 Selbsthilfegruppen junger Menschen gefunden werden. Und wer keine passende Gruppe findet, bekommt hilfreiche Tipps, um eine eigene aufzubauen. Über die Suche findest Du auch die Adressen von Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfekontaktstellen, wo Du weitere Unterstützung bekommen kannst.

Deine Gruppe ist noch nicht dabei? Dann schreib uns doch einfach eine E-Mail über das Portal.



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

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem wichtigen Akteur im Gesundheits- und Sozialwesen entwickelt. Sie ist politisch anerkannt und bereichert das Gemeinwesen durch vielfältige, zielgenaue und basisorientierte Aktivitäten und Hilfen.

Wichtiger Aspekt der Selbsthilfearbeit sind die gemeinsame Alltagsbewältigung und die Weitergabe von Erfahrungswissen. Junge Menschen sind oft nur unzureichend über Selbsthilfe informiert oder haben klischeehafte Vorstellungen, die sie von einem Engagement in Selbsthilfegruppen abhalten. Das Portal [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de) informiert über Möglichkeiten und Wirkungen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe; junge Gruppen stellen sich vor, Datenbanken ermöglichen das Finden von Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfevereinigungen und Gruppen speziell für junge Menschen.



Ein Angebot der



Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin

Telefon: 030 | 31 01 89 60

E-Mail: [jungeseite@nakos.de](mailto:jungeseite@nakos.de)

Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

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

gefördert von



# SCHON MAL AN SELBSTHILFE GRUPPEN GEDACHT?

Das Portal für Junge Selbsthilfe



## Selbsthilfegruppe? Ja, danke!

Denn **MONSTER** besiegt  
man nicht alleine

## Eine Selbsthilfegruppe lohnt sich

Selbsthilfegruppen bieten Freiraum: offen von sich erzählen zu können – erfahren, wie andere mit der Herausforderung umgehen – sich ausprobieren, lernen und gemeinsame Wege zur Veränderung finden – das ist der Kern einer Selbsthilfegruppe.



„Eine Selbsthilfegruppe ist für mich ein Ort, an dem ich verstanden werde.“

Eva, 26

„Ein Ort, an dem ich mich nicht verstecken muss.“

Eugen, 34

„Ein Ort, an dem ich nicht stark sein muss.“

Lisa, 19

## Aktuelle Termine, Filme & mehr

Du bist neugierig, was in Deutschland in der Jungen Selbsthilfe so alles passiert?

Auf dem Portal findest Du aktuelle Termine zu Veranstaltungen, Vorträgen, Aufrufe zu Engagementmöglichkeiten und mehr.

Eine umfangreiche Videosammlung bietet Einblicke in die Arbeit anderer Gruppen und Selbsthilfekontaktstellen sowie in das kunterbunte Engagement von Aktiven aus der Jungen Selbsthilfe.

Du möchtest Deine eigene Selbsthilfegruppe vorstellen?

Kein Problem. Schreib uns einfach an und berichte in der Rubrik „Gruppe des Monats“ davon, wer ihr seid, was Euch bewegt und wie man Euch erreichen kann.

## Gemeinsam aktiv werden!

Hast Du es auch satt, Deine Probleme mit Dir selbst auszumachen?  
Dann such Dir andere, denen es genauso geht. Selbsthilfegruppen gibt es zu allen möglichen Themen.

Doch leider gibt es auch viele Irrtümer zu Selbsthilfegruppen: Alte Leute mit Alkoholproblemen sitzen im Stuhlkreis und jammern. Das sind Klischees!

Gemeinschaftliche Selbsthilfe meint nichts anderes, als dass sich Menschen mit anderen zusammentun, um ihre Probleme miteinander anzugehen.

Und die Gruppe kann das machen, was ihr Spaß macht: regelmäßige Stammtische, gemeinsame Blogs oder Podcasts, integrative Theatergruppen oder Social-Media-Kampagnen.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

