

Selbsthilfe

Ziele: Informationen über Selbsthilfegruppen vermitteln

Gründe dafür: Austausch mit Personen, die ähnliche Themen haben, anregen, um darüber eigene Lösungswege zu finden.

Selbsthilfegruppen sind eine Gemeinschaft von Menschen mit ähnlichen Erkrankungen, Beschwerden oder Problemen. Hier ist es möglich, mit Gleichgesinnten Themen zu besprechen, die Nicht-Betroffene schlechter nachvollziehen können. Es können Tipps und Erfahrungen ausgetauscht werden, um idealerweise eine Entlastung zu erfahren.

Es gibt Selbsthilfegruppen zu einer Vielzahl an Themen, z.B. chronische Erkrankungen, seelische Gesundheit, Pflege. Zielgruppen sind unmittelbar Betroffene und auch deren Angehörige.

Über die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe

<https://www.bag-selbsthilfe.de/bag-selbst-hilfe/mitgliedsorganisationen>

oder die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

<https://www.nakos.de> können Sie sich weiter informieren und ein passendes Angebot finden.

Selbsthilfe Post Covid

Information zu wohnortnahen Selbsthilfegruppen

Viele Menschen sind auf unterschiedliche Art und Weise von der Corona-Pandemie betroffen. An vielen Orten haben sich Menschen in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen, um die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und gemeinsam mit anderen Betroffenen nach Lösungen zu suchen. Unter diesem Link finden Sie eine aktuelle Auflistung der bundesweiten Selbsthilfeangebote zum Thema Post-/Long-COVID:

<https://longcoviddeutschland.org/selbsthilfegruppen>