

## Junge Selbsthilfe

freiwillig - selbstbestimmt - gemeinsam

Du fühlst Dich mit einer Frage oder einem Problem allein gelassen und möchtest Dich gern mit anderen **jungen Menschen** austauschen, denen es auch so geht? Du möchtest Dein Problem aktiv angehen, Lösungswege ausprobieren und gemeinsam mit Gleichgesinnten in Deinem Alter die Freizeit verbringen und das nicht nur online? Du findest auch, dass die virtuelle Welt kein Ersatz ist für ein persönliches Gespräch von Mensch zu Mensch?

Dann ist eine Selbsthilfegruppe vielleicht genau das Richtige für Dich. Denn Selbsthilfe heißt nicht im Stuhlkreis über Probleme jammern. Selbsthilfe, das ist Engagement in eigener Sache: freiwillig, selbstbestimmt, gemeinsam.

Bist Du neugierig geworden? Dann komm doch einfach mal vorbei in der Selbsthilfekontaktstelle.

Wir danken für die finanzielle Unterstützung durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung und die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen.

## Junge Selbsthilfe



**Johannes Temps**

**KIBIS Cuxhaven  
Kirchenpauerstr. 1**

**Tel. 04721-579318**

**[johannes.temps@paritaetischer.de](mailto:johannes.temps@paritaetischer.de)**

## Junge Selbsthilfe



**Sei cool -  
hilf Dir selbst und anderen!**

## Warum Selbsthilfe?

In Deutschland haben sich drei Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen zusammen geschlossen. Mittlerweile gibt es auch viele junge Selbsthilfegruppen.

Sie helfen und stärken sich gegenseitig,

- weil sie Menschen kennen lernen wollen, denen es genauso geht.
- weil sie Informationen suchen.
- weil sie ihre Erfahrungen weitergeben wollen.
- weil sie zusammen auf ihr Problem aufmerksam machen wollen.
- weil sie sich mit anderen für Veränderungen engagieren wollen.
- weil geteilte Probleme kleinere Probleme sind.

**Nur du allein schaffst es,  
aber du schaffst es nicht  
allein!**

## Was sind Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Problem oder eine Erkrankung verbindet. Sie kommen freiwillig aus eigener Initiative und ohne Fachleute zusammen. Im Gespräch mit anderen teilen sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen miteinander. Sie helfen und stärken sich gegenseitig und unternehmen gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Selbsthilfegruppen gibt es zu allen gesundheitlichen, aber auch sozialen Themen von A wie Alkohol, Angst oder Arbeitslosigkeit bis zu Z wie Zuckerkrankheit oder Zwangsstörung.



## Selbsthilfegruppen gibt es zu den unterschiedlichsten Themen:

**Alkohol**  
**Borderline**  
**Chronische Schmerzen**  
**Depression**  
**Essstörungen**  
**Familie**  
**Gewalt**  
**Homosexualität**  
**Isolation**  
**Junge Behinderte**  
**Kaufsucht**  
**Lernstörungen**  
**Mobbing**  
**Neurodermitis**  
**Onlinesucht**  
**Panikattacken**  
**Querschnittslähmung**  
**Rechenschwäche**  
**Soziale Phobien**  
**Trennung**  
**Übergewicht**  
**Verbrechensopfer**  
**Workoholic**  
**Zwangsstörungen**