

## DER SELBSTHILFEGEDANKE – GEMEINSAM WIRKSAM

„Wenn das Selbstwertgefühl und das Gemeinschaftsgefühl weiter wachsen, entwickelt sich die Fähigkeit zur größten Hilfe: der Hilfe zur Selbsthilfe.“ (Alfred Selacher \*1945).

Der Selbsthilfegedanke beinhaltet die Annahme, dass Menschen vielfältige Fähigkeiten besitzen, sich selbst zu helfen. Diese Ressourcen werden besonders wirksam in einer Gemeinschaft mit wechselseitiger Hilfe. Was bietet sich also mehr an, als eine Gruppe, die GEMEINSAM daran arbeitet, das Selbstwertgefühl zu steigern durch Akzeptanz und Mitgefühl? Gleichzeitig wirkt sich dies positiv auf das gesamte Umfeld wie Freunde und Familie aus.

### In Selbsthilfegruppen geht es darum:

- ➡ Sich mit anderen Menschen zusammensetzen.
- ➡ Herausforderungen mit der Unterstützung von anderen Betroffenen anzugehen. Ob im Stuhlkreis oder durch gemeinsame Aktivitäten, das entscheidet jede Gruppe selbst.



## WIR INFORMIEREN DICH GERNE PERSÖNLICH.

Selbsthilfekontaktstelle Friesland  
Junge Selbsthilfe  
**Telefon:**  
04451 91 46 46

### Hier findest Du uns:

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.  
Kreisverband Friesland  
Selbsthilfekontaktstelle  
Zum Jadebusen 12  
26316 Varel  
**[www.friesland.parityaetischer.de](http://www.friesland.parityaetischer.de)**

### E-Mail:

[selbsthilfe-friesland@parityaetischer.de](mailto:selbsthilfe-friesland@parityaetischer.de)



[www.instagram.com/  
jungeselbsthilfends](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfends)

## JUNGE SELBSTHILFE

DES PARITÄTISCHEN  
WOHLFAHRTSVERBANDES  
NIEDERSACHSEN E.V.





## JUNGE SELBSTHILFE

Die JuSe bezieht sich auf junge Menschen bis etwa 35 Jahren. JuSe bedeutet neue, alternative Formen neben der Selbsthilfe im klassischen Sinn. Junge Selbsthilfegruppen sind häufig aktiv, kreativ und wollen gemeinsam oft mehr tun als miteinander reden. Die gesundheits- und sozialbezogenen Themen können vielfältig sein, beispielsweise in den Bereichen: chronische Erkrankungen, psychische Herausforderungen und Soziales, wie Alleinerziehende, Trennung, Schüchternheit, Selbstwert stärken und vieles mehr.

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Das Angebot der Kontaktstelle ist kostenfrei und die Mitarbeiter\*innen unterliegen der Schweigepflicht.

➡ Mitarbeiter\*innen informieren interessierte Bürger\*innen sowie Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialbereich über Möglichkeiten der Selbsthilfe vor Ort.

➡ Vermitteln an bestehende Selbsthilfegruppen.

➡ Unterstützen die Arbeit bestehender Gruppen.

➡ Begleiten neu gegründete Gruppen bei ihren ersten gemeinsamen Schritten.

## JUNGE PFLEGESELBSTHILFE

Die Junge Pflegeselbsthilfe unterstützt sowohl pflegebedürftige junge Menschen als auch junge Menschen, die sich um Angehörige kümmern. In einer Selbsthilfegruppe haben sie die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und etwas für sich selbst zu tun.



**SICH BEGEGNEN**

**SICH SELBST TRAUEN**

**ERFAHRUNGEN TEILEN**

**ZUSAMMEN VERÄNDERN**

**SELBSTWIRKSAM SEIN**

**VIELFALT GESTALTEN**

**GEMEINSAM AUSPROBIEREN**

**EINANDER MUT MACHEN**

**ZUSAMMEN LACHEN UND SPASS HABEN**

**NEUE PERSPEKTIVEN ENTWICKELN**

**UNTERSCHIEDE RESPEKTIEREN**

**GESUNDHEIT GESTALTEN**

**ISOLATION ÜBERWINDEN**

**ENTTABUISIEREN**

**AUSDRÜCKEN WAS LOS IST**

## STUHLKREISVERWEIGER\*INNEN

Selbsthilfe kann mehr als Stuhlkreis! Vor allem junge Menschen gestalten ihre Gruppentreffen kreativ.

➡ Austausch und verschiedenste Aktivitäten.

➡ Outdoortreffen in Bars, oder auch digital.

➡ Anonym oder engagiert in Social Media oder der lokalen Politik.

## SELBSTHILFE HILFT

Die Selbsthilfearbeit ist eine wichtige, anerkannte Säule im Gesundheitssektor. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen den positiven Effekt von Selbsthilfegruppen. Sie leisten einen eigenständigen, professionell nicht zu ersetzenden Beitrag zur Krankheits- oder Problembewältigung und Gesundheitserhaltung.

## INFORMIERT UND INTERESSIERT?

Habt ihr weitere Fragen, Ideen oder Anregungen bezüglich der Jungen Selbsthilfe? Sucht ihr eine Gruppe oder möchtet ihr eine gründen? Dann meldet euch gern bei mir in der Kontaktstelle. Zusammen können wir eine Menge auf die Beine stellen, was Spaß macht und gleichzeitig die Gesundheit unterstützt.

