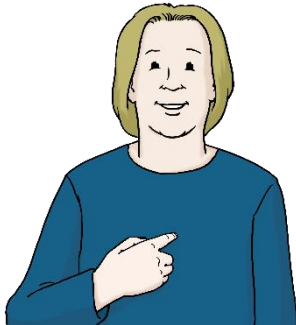


Selbsthilfe leicht erklärt



Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet:

Wenn Du ein Problem hast,
dann hilfst Du Dir selber.

Oder Du gehst zu einer Selbsthilfe-Gruppe.



Selbsthilfe-Gruppen

In einer Selbsthilfe-Gruppe haben alle Menschen
ein ähnliches Problem.

Darum können sie sich gegenseitig helfen.

Zum Beispiel:

- Sie sprechen über ihre Probleme.
- Sie geben sich Tipps,
was bei den Problemen helfen kann.
- Und sie machen sich gegenseitig Mut.

Die Selbsthilfe-Gruppen sind kostenlos.

Vielen Menschen tut es gut,
wenn sie mit anderen Betroffenen reden können.





Die Selbsthilfe-Gruppe kann Dich bei einer Therapie unterstützen.

Aber die Selbsthilfe-Gruppe allein ist **keine** Therapie.

Wichtig:

Gehe bitte auch zu einem Arzt oder einem Therapeuten mit Deinem Problem.

Wie kann ich mir selber bei Medien-Sucht helfen?

Du möchtest weniger Zeit mit Medien verbringen?

Hier sind ein paar Tipps:



Trage eine Armbanduhr.

Wenn Du die Uhrzeit wissen willst, musst Du **nicht** auf Dein Handy gucken.

Stelle den Bildschirm Deines Handys oder Laptops in schwarz-weiß ein.

Die Seiten wirken dann weniger spannend.

Du kannst das über die Einstellungen machen.



Richte Dir Zeiten und Räume ein,
in denen Du die Medien **nicht** nutzt.

Zum Beispiel:

- Im Bad,
- Im Schlafzimmer,
- Beim Spazieren-Gehen oder
- Beim Essen.

Mehr Tipps zur Selbsthilfe findest Du hier:

www.vorname.de



www.webcare.plus/selbsthilfe

Selbsthilfe-Gruppen bei Medien-Sucht

Es gibt auch Selbsthilfe-Gruppen
zum Thema Sucht und Medien-Sucht.



Hier findest Du Selbsthilfe-Gruppen:

<https://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/selbsthilfegruppen/>

Und hier:

<https://webcare.plus/service/hilfe-in-deiner-naehe/>



Selbsthilfe-Kontakt-Stellen

Du suchst nach einer Selbsthilfe-Gruppe
in Deiner Stadt?

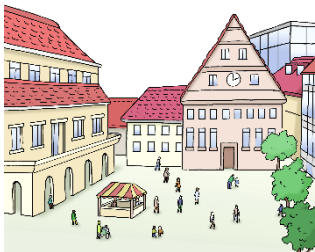
Oder Du möchtest eine Selbsthilfe-Gruppe gründen?
Dann können Dir Selbsthilfe-Kontakt-Stellen helfen.

In den Büros von den Kontakt-Stellen
arbeiten Fachleute.

Diese Fachleute helfen Dir:

- Wenn Du nach einer Selbsthilfe-Gruppe suchst.
- Wenn Du selber eine Gruppe gründen willst.
- Wenn Du Räume für Deine Selbsthilfe-Gruppe brauchst.
- Wenn Du neue Mitglieder für Deine Selbsthilfe-Gruppe suchst.

Eine Selbsthilfe-Kontakt-Stelle gibt es in fast jeder
großen Stadt.





Das ist zum Beispiel die Selbsthilfe-Kontakt-Stelle in Frankfurt:

Selbsthilfe e.V.

Sonnemannstraße 3

60314 Frankfurt am Main

☎: 069 559 444

Du kannst dort anrufen:

Montag: 10 bis 14 Uhr

Dienstag: 10 bis 14 Uhr

Donnerstag: 15 bis 19 Uhr

Oder Du schreibst eine E-Mail:

✉: service@selbsthilfe-frankfurt.net

Internet: www.selbsthilfe-frankfurt.net

Weitere Selbsthilfe-Kontaktstellen in Hessen:

www.selbsthilfe-hessen.net

Selbsthilfe-Kontakt-Stellen in anderen Bundesländer:

<https://www.nakos.de/adressen/rot/landesweite-selbsthilfekontaktstellen>