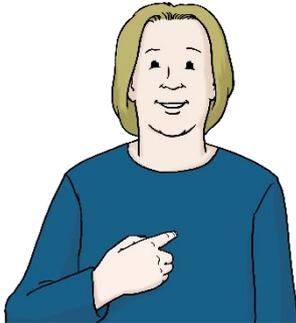


# Selbsthilfe leicht erklärt



## 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.

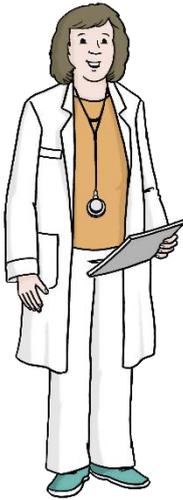
Zum Beispiel:

- 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](http://www.vorname.de)



[www.webcare.plus/selbsthilfe](http://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

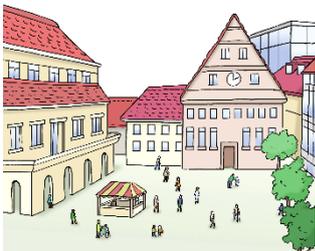
Du suchst nach einer Selbsthilfe-Gruppe  
in Deiner Stadt?

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](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net)

Internet: [www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

Weitere Selbsthilfe-Kontaktstellen in Hessen:

[www.selbsthilfe-hessen.net](http://www.selbsthilfe-hessen.net)

Selbsthilfe-Kontakt-Stellen in anderen Bundesländer:

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