

Sprich
mich an...

...wenn du in einer
schwierigen Lebenslage
bist.

...wenn du unter einer
Erkrankung oder Sucht
leidest.

...wenn es einem lieben
Menschen aus deinem
Umfeld so geht.

Du kannst anonym bleiben!

Für mich
besteht
Schweige-
pflicht!

Oft ist es einfacher, mit Gleichaltrigen über Sorgen und Probleme zu sprechen und dort einen Raum zu finden, in dem man sich austauschen und man selbst sein kann. Deshalb richtet sich die Junge Selbsthilfe speziell an Menschen im Alter zwischen 18 und 35 Jahren.

Hier findest Du mich



Mein Name ist Laura Schwarz und ich bin für die junge Selbsthilfe im gesamten Kreis Unna zuständig.

Es ist also egal wo du im Kreis wohnst oder wo du eine Gruppe eröffnen möchtest.

Mein Büro findest du im **Gesundheitshaus Unna**
Massenerstraße 35 | 59423 Unna
Fon 0 23 03 27-27 29 | jungeselbsthilfe@kreis-unna.de
www.kreis-unna.de/selbsthilfe



Impressum

Herausgeber Kreis Unna – Der Landrat
Gesundheit | Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Kreis Unna

Gestaltung Kreis Unna | Hausdruckerei
Grafik, Foto Zinetron, Krakenimages.com – stock.abobe.com
Stand 06/2023



**JUNGE
SELBSTHILFE**
WAS **DU** DARÜBER
WISSEN SOLLTEST

**K.I.S.S. – Kontakt- und
Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen**

WAS IST SELBST-HILFE?

- S**ich selbst helfen
- E**igenverantwortung übernehmen
- L**eben und leben lassen
- B**ewältigung von Problemen
- S**icherheit und Vertrauen bekommen
- T**oleranz und Rückhalt erfahren
- H**inweise und Ratschläge erhalten
- I**ndividuelle Gestaltung von Gruppen
- L**ernen sich und sein Problem zu akzeptieren
- F**reunde finden
- E**rkennen, dass man nicht alleine ist



WAS DU MACHEN KANNST

- 🌸 **Du kannst bei mir Informationen und Unterstützung erhalten**
- 🌸 **Du kannst mit mir neue Gruppen gründen oder bestehende besuchen**
- 🌸 **Du kannst dich mit anderen austauschen, denen es genauso geht**
- 🌸 **Du kannst deinem Thema eine Stimme geben**
- 🌸 **Du kannst an unseren Fortbildungen und Angeboten teilnehmen**
- 🌸 **Du kannst alles, du musst nur anfangen...**

WAS MACHE ICH GENAU...



Ich...

- ... suche nach einer passenden Gruppe für Dich
- ... berate Dich über Gruppenangebote oder Fachleute
- ... gründe mit dir zusammen neue Gruppen
- ... bin Deine Ansprechpartnerin, wenn du Schwierigkeiten in einer Gruppe hast
- ... unterstütze Dich bzw. Deine Gruppe bei Rahmenbedingungen, wie der Öffentlichkeitsarbeit, Raumsuche und Co.