

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](mailto:jungeselbsthilfe@kreis-unna.de)  
[www.kreis-unna.de/selbsthilfe](http://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  
Informations**St**elle 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.