



Die Kraft der Selbsthilfe

Was die Selbsthilfe für junge Erwachsene alles leistet

Selbsthilfe bedeutet, sein Leben selber in die Hand zu nehmen. Sich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen und aktiv zu werden. Keiner ist seinem Schicksal hilflos ausgeliefert, man kann Dinge ändern.

Gleichbetroffene finden, die weiterhelfen

Andere Menschen kennenlernen, an denen man sich orientieren kann, wie sie mit ähnlichen oder sogar ziemlich den gleichen Problemen fertig werden: In Selbsthilfevereinen findest Du Gleichbetroffene, deren Erfahrungen Dir helfen: Im geschützten Rahmen der Selbsthilfe kann der Austausch von Tipps und gemachten Erfahrungen helfen, die Alltagsprobleme zum Beispiel mit Ärzten, mit Eltern oder Lehrern besser zu bewältigen.

Leid teilen und ins Positive wenden

Vielleicht haben sich Freunde zurückgezogen, Du fühlst Dich allein und hast keinen zum Reden. In Selbsthilfevereinen findest Du ein offenes Ohr und jeder versteht Dich sofort, weil jeder weiß, wovon Du sprichst, was Dir auf der Seele brennt. : Außerdem bieten viele Selbsthilfevereine gute Freizeitgestaltung an: gemeinsamer Spaß ist wichtig, Anschluss finden, sich mit anderen auszutauschen. Mit allem, was Dich beschäftigt, wirst Du verstanden.

Angebote nutzen und Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken

Selbsthilfevereine haben die Infos, die Du zu Deinen Problemen brauchst, ohne lange rum zu suchen. Selbsthilfeangebote trainieren beispielsweise, besser mit Deinen Problemen und den sich daraus ergebenden Konflikten umzugehen.

Selbsthilfeverbände beraten betroffene Jugendliche bei den verschiedensten Problemen und Fragestellungen, bieten Möglichkeiten des Austausches und der Begegnung und sind eine wirkungsvolle Interessenvertretung der Anliegen und Interessen betroffener Jugendlicher.

Geh doch mal hin und probier es aus!