

# Informationen zur Selbsthilfe

08.07.2025

Das Angebot weiterführender Informationen zum Thema Selbsthilfe ist nahezu unüberschaubar. Die Selbsthilfekontaktstelle des Main-Taunus-Kreises hat hier einige nützliche Quellen zusammengestellt.

[www.aok.de/hessen/selbsthilfe](http://www.aok.de/hessen/selbsthilfe)

Die AOK stellt auf ihrem Online-Portal eine Selbsthilfedatenbank zur Verfügung, auf der Sie gesundheitsbezogene Gruppen in ganz Hessen finden können.

[www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Selbsthilfegruppen (DAG SHG) ist der Fachverband der Selbsthilfeunterstützung und übernimmt unter anderem fachpolitische Aufgaben als Vertreter der Selbsthilfe. Die Internetseite bietet Informationen zu Aktivitäten und Themen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung.

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Die Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Berlin stellt auf ihrem Internetportal Informationen auf Bundesebene zur Verfügung. So können Sie dort bundesweit tätige Selbsthilfeverbände finden. Außerdem können Sie bundesweit nach anderen von seltenen Erkrankungen Betroffenen suchen.

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

Diese Frage stellt das Team der NAKOS – Junge Selbsthilfe, jungen Erwachsenen. Auf der Internetseite wird der Selbsthilfe-Gedanke in jugendgerechter Sprache vermittelt. Über die Suchfunktion ist eine Liste mit jungen Selbsthilfegruppen zu finden - Gruppen mit überwiegend jüngeren Teilnehmern.

[www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de)

Die Internetseite bietet eine Kommunikationsplattform für alle Menschen, die sich mit der Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe auseinandersetzen möchten. Einen Austausch gibt es in offenen und geschlossenen Foren-Gruppen. Auch ein geschützter Austausch ist dort möglich. Zudem findet man dort eine Liste von Internetforen zu bestimmten Erkrankungen oder Problemen.

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

Auf der Seite der LAKOS - Landeskoordinierungsstelle Selbsthilfe Hessen finden Sie aktuelle Informationen zur Selbsthilfe sowie die Kontaktdaten aller Selbsthilfekontaktstellen und Landes-Selbsthilfeorganisationen in Hessen. Zudem können Sie über die Themensuche gezielt Selbsthilfethemen in Ihrer Nähe recherchieren:

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