

LAKOS Hessen Website

Die LAKOS Website www.selbsthilfe-hessen.net ist die zentrale Plattform für alle Interessierten. Sie bietet neben wissenswerten Themen rund um die Selbsthilfe auch aktuelle Nachrichten und Termine zur Selbsthilfe in Hessen.

Das Herzstück der Website ist die **Datenbank**, die **mit mehr als 450 Selbsthilfethemen** die Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe erleichtert.

Die LAKOS Website wurde gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen und aus Landesmitteln des Hessischen Ministeriums für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege.

Ihr Weg zur Selbsthilfegruppe

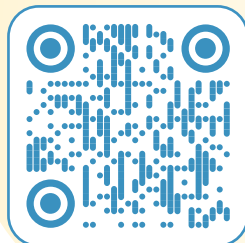
So einfach funktioniert's:

1. Geben Sie über die Themensuche gezielt Ihr Selbsthilfethema und einen Ort ein.
2. Als Suchergebnis erscheint eine nach Entfernung sortierte Liste der Selbsthilfekontaktstellen, bei denen es mindestens eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem Suchbegriff gibt. Auch Selbsthilfeorganisationen werden angezeigt.
3. Über die Selbsthilfekontaktstelle erhalten Sie die Kontaktdaten und weitere Informationen zu Ihrer gesuchten Selbsthilfegruppe.

Die Selbsthilfekontaktstellen beraten Sie auch, wenn Sie weitergehende Fragen zur Selbsthilfe oder zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe haben.

Selbsthilfe finden

Wenn Sie Fragen haben, Unterstützung suchen oder sich für Selbsthilfe in Hessen interessieren, kontaktieren Sie uns gerne:



☎ 069 1382 8001

info@selbsthilfe-hessen.net
www.selbsthilfe-hessen.net

Träger der LAKOS ist der Selbsthilfe e. V. mit Sitz in Frankfurt. Weitere Informationen finden Sie unter www.selbsthilfe-frankfurt.net

 **Selbsthilfe e.V.**

Wir danken der GKV-Selbsthilfeförderung in Hessen für die Förderung der LAKOS:



LAKOS
LANDESKOORDINIERUNGSSTELLE
SELBSTHILFE HESSEN



www.selbsthilfe-hessen.net |

LAKOS Selbsthilfe Hessen – ein starkes Netzwerk für die Selbsthilfe

Die LAKOS Selbsthilfe Hessen ist als Landeskoordinierungsstelle Selbsthilfe das Bindeglied zwischen Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen und der Öffentlichkeit.

Durch **Beratung**, **Vernetzung** und **Fortbildung** unterstützt die LAKOS die wichtige Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen und von Selbsthilfeorganisationen.

Ein besonderes Anliegen ist es, den **Wert von Selbsthilfegruppen** sichtbar zu machen, denn hier finden Menschen nicht nur Unterstützung, sondern auch Gemeinschaft.

Die LAKOS schafft Verbindungen: zwischen Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, und denen, die wissen, wie man eine passende Selbsthilfegruppe vor Ort findet.



Die LAKOS ist Wegbegleiterin und Unterstützerin für die gesamte Selbsthilfelandchaft in Hessen.



Selbsthilfe verstehen

Selbsthilfe bedeutet, sich **aus eigener Kraft** aus einer schwierigen Situation zu befreien oder ein Problem eigenständig zu lösen.

In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe schließen sich Menschen, die das gleiche Problem oder die gleiche Erkrankung haben, **freiwillig** zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Hier entstehen **besondere Verbindungen**, die Isolation in schwierigen Lebenssituationen auflösen und **Mut machen** können.

Die Selbsthilfekontaktstellen in Hessen

Die 23 Selbsthilfekontaktstellen in Hessen sind Ihre **erste Anlaufstelle**, wenn Sie sich für eine Selbsthilfegruppe interessieren. Sie bilden eine Drehscheibe zwischen dem professionellen Versorgungssystem und dem Selbsthilfesystem.

Egal, ob Sie **Kontakt Daten** suchen, **Beratung** wünschen oder selbst eine **Gruppe gründen** wollen – nutzen Sie die Unterstützung und Kompetenz der Kontaktstellen vor Ort.

Die Selbsthilfeorganisationen in Hessen

In Selbsthilfeorganisationen schließen sich regionale Selbsthilfegruppen zusammen, um sich überregional, zum Beispiel auf Landes- oder Bundesebene, themenspezifisch zu engagieren.

Selbsthilfeorganisationen **vertreten die Interessen der Betroffenen** und meist auch ihrer Angehörigen.

Sie unterstützen die Selbsthilfegruppen innerhalb ihres Verbandes und beraten zu ihren Selbsthilfethemen.