

# Digitale Selbsthilfegruppen

sind Online-Selbsthilfegruppen, in denen Menschen mit ähnlichen Herausforderungen oder Lebenserfahrungen zusammen kommen, um sich überwiegend internetbasiert mit Hilfe von Video- oder Telefonkonferenztools gegenseitig zu unterstützen und Informationen auszutauschen. Eine digitale Selbsthilfegruppe weist im Kern dieselben Merkmale auf, wie eine Gruppe, die sich persönlich trifft.



Für weitere Informationen melden Sie sich gerne bei uns.



**LAKOST**

Landeskontaktstelle für  
Selbsthilfe Thüringen e.V.

[info@selbsthilfe-thueringen.de](mailto:info@selbsthilfe-thueringen.de)

Telefon: 03641 9283829

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

## Wie finde ich digitale Selbsthilfegruppen?

In der LAKOST  
Selbsthilfegruppen-  
Datenbank<sup>1</sup>



+

In der Datenbank  
“Digitale-Selbsthilfe”  
der NAKOS<sup>2</sup>



**Wo finde ich Beratung vor Ort** zu Themen wie  
Gruppengründung, Fördermöglichkeiten, Arbeitshilfen,  
technischen Voraussetzungen oder Einhaltung von  
Datenschutz-Richtlinien?

Die Selbsthilfekontaktstellen vor Ort  
beraten Sie gern.

Alle Ansprechpartner\*innen finden Sie  
auf der LAKOST-Homepage oder per  
QR-Code.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> <https://www.selbsthilfe-thueringen.de/selbsthilfegruppen.html>

<sup>2</sup> <https://digitale-selbsthilfe.de/finden/datenbank-digitale-selbsthilfegruppen/>