

*Innovative Formate der Selbsthilfe –
von Kreativworkshop bis Peerberatung*





Blog



Anmeldung
Selbsthilfe



Anmeldung
Redaktions-
workshops



Peerberatung

PRIMÄRE PRÄVENTION

digitale
Schreibworkshops mit
professioneller
Unterstützung

digitale Selbsthilfe

Plattform
In-Cogito.de

Blogbeiträge
Erfahrungsberichte
Beratungskompass
Aktionen
Selbsttests
Hintergrundinfo
Social-Wall

digitale
Selbsthilfegruppen
mit ehrenamtlich
Aktiven

ehrenamtliche
Messenger- Peer-
Beratung

SEKUNDÄRE PRÄVENTION

Inspiration &
Information

Kreativität &
Austausch

Hilfe &
Unterstützung

Motivationsreise der Teilnehmenden

Empfänger*in



dem Prozess vertrauen, Teil von etwas werden,
Raum für Reflexion



Aktive*r

Meine Magersucht: vom Abgrund ans Licht?



Melli

Mellis Magersucht fühlte sich für sie an, wie in einen Felsspalt gestürzt zu sein, umgeben von hartem, nacktem Stein – ohne eine Hoffnung jemals wieder Sonnenstrahlen zu fühlen. Heute hat sie die Kraft, ihre Geschichte zu erzählen.

Geschafft. Erleichterung durchströmt mich, auch wenn es nur wenige Meter sind, die mich von dem drohenden Abgrund trennen. Doch die Anstrengung, die dahintersteckt, kann ich in jeder Zelle meines Körpers spüren. Atmen. Tief ein, tief aus. Das beruhigt mich, lässt mich neue Kraft schöpfen. Kraft, die ich brauchen werde. Ich habe mich losgelöst von dieser Tiefe, dieser Dunkelheit unter mir, habe den Aufstieg gewagt. Am Ende dieser

Phase 1

Phase 2

Selbstwertschätzung: Wie ich aufhörte meine eigene Feindin zu sein



Annabell, 22

Was verbindest du mit Selbstwertschätzung? Nimmst du dir täglich ein paar Minuten Zeit um Selbstfürsorge zu betreiben? Was tut dir gut und gehst du mit dir selbst mitfühlend um? InCogito-Autorin Annabell teilt ihren Weg zu mehr Selbstmitgefühl und Selbstwertschätzung.

Raus aus der Essstörung: Meine ersten fünf Schritte der Recovery



Kathi, 28

@kathi.wallau

Kathi sagt heute von sich selbst: „Ich musste erst hart auf dem Boden aufschlagen, um meine Heilungsreise beginnen zu können.“ Heute berichtet sie über ihre ganz persönliche Essstörungs-Recovery.

Phase 3

... wichtige Bestandteile unserer Schreibworkshops

- Kennenlernrunden: z.B. durch „Das lese ich gerade ...“, „diesen Podcast möchte ich empfehlen, weil ...“, „würde ich meinem Tag heute eine Überschrift geben, dass ...“
- Agenda der Redaktionssitzung klären: wo braucht es Feedback, wo neue Themen, wo intensive Schreibprozesse (z.B. in 2er Break-Outs bearbeiten)
- Arbeitsphase (gemeinsame Reflexion, Recherche, Themenfindung)
- Leitung der Workshops leitet durch das Treffen, als auch unterstützend im Schreibprozess
- Diskussionen über mediale Aufbereitung der Themen (vor allem in sozialen Medien)
- Abschluss durch Zusammenfassen der Arbeitsergebnisse und der Aufgaben, die sich daraus ergeben (teilw. persönlicher Natur)

Chancen und Herausforderungen

- fester Rahmen
- durch das klare Medium wird es einfacher Themen anzusprechen
- Reflexion des Besprochenen ist Teil der Treffen und der „Arbeit zuhause“
- Persönliche Entwicklung wird durch den Schreibprozess (kreative Arbeit) gefördert und vertieft
- Der Einsatz von Gruppenleitungen in Redaktionssitzungen ist natürlich und hilfreich
- durch das klare Medium werden sich auch viele NICHT angesprochen fühlen
- „Erfolgsdruck“ kann zunächst als Hindernis wahrgenommen werden
- Gruppenleitungen widersprechen vielen konservativen Verständnissen von Selbsthilfe

Messenger-Peer-to-Peer
Angebot
als niedrigschwelliger
Einstieg in die Selbsthilfe

SCHREIB UNS

*Kennst du die Stimme
deiner Essstörung?*

 PER WHATSAPP 

Diese Themen beschäftigen dich und du möchtest dich mit uns dazu austauschen? Hier kannst du uns über WhatsApp schreiben. Jede Nachricht wird beantwortet! Bitte beachte, dass wir kein Krisendienst sind. Falls du dich in einer akuten Krise befindest, Suizidgedanken hast oder sofort Hilfe brauchst, ruf bitte umgehend die Telefonseelsorge an: 0800 1110111 (kostenlos).

[Schreib uns! >](#)*

* dieser Link funktioniert nur auf deinem Mobiltelefon/Tablet, und du musst WhatsApp installiert haben.

 ALS TEXTNACHRICHT 

 DATENSCHUTZ IST WICHTIG 

- ☰ Alle Fälle 7
- ☰ Meine Fälle 0
- 👤 Supervision 0
- 👤 In-Cogito 7
- Neu 1
- Öffnen 6
- Ausstehende 299**
- Aufgelöste 0
- Geschlossene 1429
- Gelöschte 96
- Alle 1831
- Bot 0
- ⚠️ Nicht zugewiesen Kanäle 0

BETREFF	TAGS	STATUS	HAUPTVERAN...	MARKE	AKTUALISIERT
🗨️ Ich verstehe die Tierliebe meiner Frau, nur wenn das Leben grundsätzlich anders ist muss man sich dem stellen		PENDING	-	Incogito alt	vor 2 Tagen
🗨️ Okay, es ist klasse, dass du dies so genau weißt! :) Hast du schon eine Idee worauf du heute Lust hast, was dir gut tun kann ?	BERATUNG	PENDING	-	Incogito alt	vor 2 Tagen
🗨️ Bitte, dafür sind wir da. Du bist nicht allein.		PENDING	-	Incogito alt	vor 3 Tagen
🗨️ Hallo Minou, erstmal gut, das Du dich hier gemeldet hast. Ich bin Franziska eine der ehrenamtlichen Peerberaterinnen. Wie ich gerade Verst..		PENDING	-	Incogito alt	vor 3 Tagen
🗨️ Erzähl uns gerne, was dich genau belastet. Meine Beratungszeit ist jetzt vorbei. Meine Kollegin wird heute nochmal beraten. LG		PENDING	-	Incogito alt	vor 3 Tagen
✉️ Neue Nachricht zum Artikel „redebedarf“		PENDING	-	incogito	vor 3 Tagen
🗨️ Alles gut, schreib jederzeit zurück		PENDING	-	Incogito alt	vor 3 Tagen
🗨️ Guten Morgen Reini, vielen Dank für deine Nachricht und dein Vertrauen. Du hast dich in der ehrenamtlichen Peerberatung von InCogito ge...		PENDING	-	Incogito alt	vor 3 Tagen
🗨️ Ich denke es ist gut, wenn du mit deiner Betreuerin gemeinsam zum Arzt gehst. Einspruch bei der Krankenkasse einlegen geht, nach meine...		PENDING	-	Incogito alt	vor 6 Tagen
🗨️ Hallo, vielen Dank für deine Nachricht und dein Vertrauen. Du hast dich in der ehrenamtlichen Peerberatung von InCogito gemeldet. Ich bin ...		PENDING	-	Incogito alt	vor 6 Tagen
🗨️ Nicht dafür! :)		PENDING	-	Incogito alt	vor 8 Tagen
🗨️ Hallo Pat, hier schreibt dir Jil. Das hört sich wirklich sehr verzweifelt an, was du beschreibst. Es scheint, als steht zwischen euch wirklich seh..		PENDING	-	Incogito alt	vor 8 Tagen
🗨️ Kein Problem, melde dich gerne, wenn du dich umgeschaut hast und ob du etwas gefunden hast!		PENDING	-	Incogito alt	vor 9 Tagen
🗨️ Danke gleichfalls		PENDING	-	Incogito alt	vor 10 Tagen
🗨️ Hallo Sarah, hier schreibt Dir Franziska. Super, das du dich in der Gruppentherapie anmeldest. Und nicht mit auf der Workshop gehst um dic..		PENDING	-	Incogito alt	vor 10 Tagen
✉️ Neue Nachricht zum Artikel „redebedarf“		PENDING	-	incogito	vor 11 Tagen
🗨️ > Reply to: True Crime! Wow	BERATUNG	PENDING	-	Incogito alt	vor 11 Tagen



Social-Media-Sucht und
Algorithmen

Datenschutz und Datennutzung

Was Datenschutz eigentlich ist und warum er wichtig für eine gute Zeit auf sozialen Plattformen ist, das erfährst du im Blogpost.



Du möchtest bloggen?

Meldet euch gern!

Nora Stankewitz
nora@in-cogito.de

