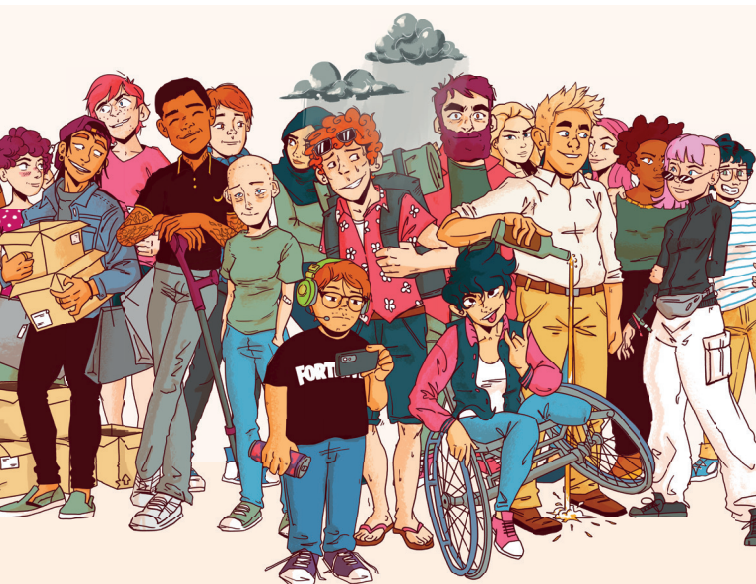


#vielfältig
#vertraut
#verbunden



 **Junge**
Selbsthilfe
Freiburg

#vielfältig

Bei dem Stichwort „Selbsthilfegruppe“ denken die meisten an ältere, schwer- oder suchtkranke Menschen. Dabei engagieren sich auch viele junge Erwachsene in Selbsthilfegruppen. Sie schätzen den Austausch sowohl mit Gleichaltrigen als auch mit Menschen anderer Altersgruppen.

Die Themen der Gruppen sind **vielfältig**. Auf der Internetseite des Selbsthilfebüros kannst Du Dir einen Überblick verschaffen, welche Gruppen in der Umgebung aktiv sind.

Melde Dich bei uns per Mail oder Telefon, wenn du keine Gruppe findest, die zu dir passt. Wir unterstützen Dich auch, wenn Du eine neue Gruppe gründen willst.

#vertraut

Ein sehr wichtiger Grundpfeiler der Selbsthilfegruppe ist **Vertrauen**. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem Du offen über Deine Probleme reden kannst. Die anderen in der Gruppe haben ähnliche Erfahrungen und haben Verständnis für das, was Dich bewegt.

#verbunden

Die Teilnahme an den Gruppentreffen und dem regelmäßigen Austausch schweißen zusammen. Ihr lernt Euch kennen mit Euren Stärken und Schwächen. Ihr unterstützt Euch gegenseitig, das hilft selbstbewusst in den Alltag zu gehen und diesen besser zu bewältigen. Gemeinsame Unternehmungen sind möglich und helfen die **Verbundenheit** untereinander zu vertiefen.

Ein wichtiger Hinweis: eine Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für eine Therapie oder medizinische Behandlung!

Kontakt:
07 61/2 16 87-35
selbsthilfe@paritaet-freiburg.de



Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald

Selbsthilfe
Büro