

## Zentrum Selbsthilfe – wo die Selbsthilfe im Zentrum steht.



Das Zentrum Selbsthilfe ist die Fachstelle für Selbsthilfe in der Region Basel. Es fördert das Netzwerk der 170 aktiven Selbsthilfegruppen. In ihnen finden Menschen zusammen, die körperlich, psychisch oder sozial auf ähnliche Weise herausgefordert sind. Gemeinsam suchen sie nach einem selbstbewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit ihrer Situation.

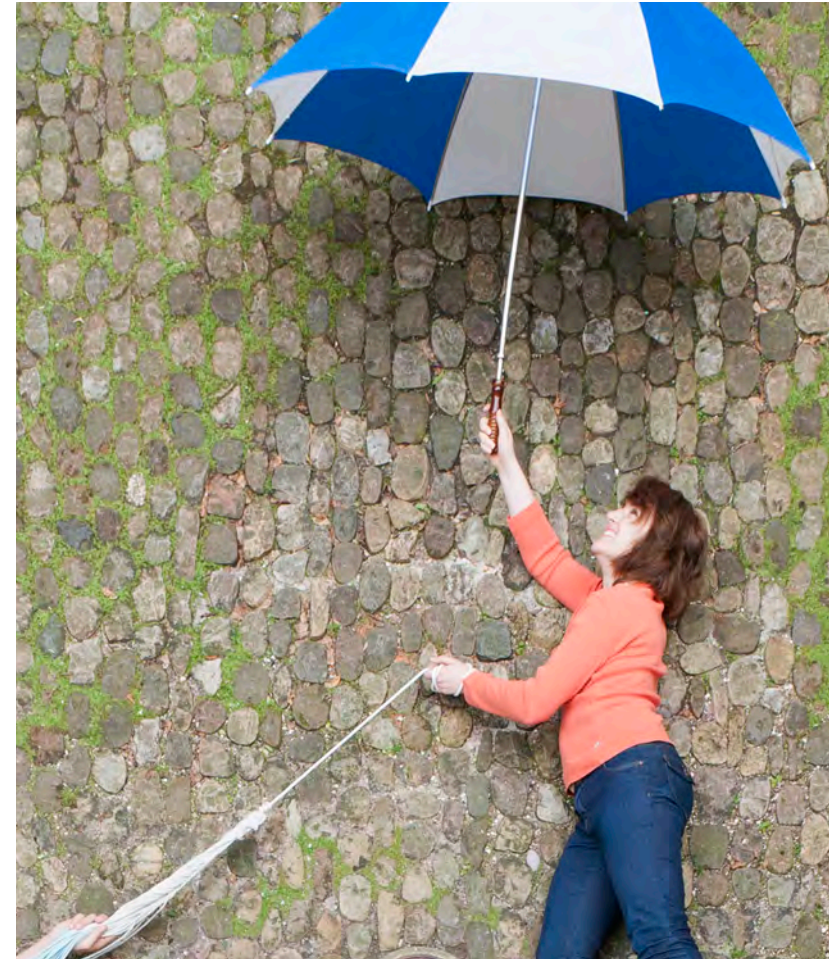
### Das Zentrum Selbsthilfe:

- Informiert über die Möglichkeiten der Selbsthilfe.
- Vermittelt Interessierte in Selbsthilfegruppen.
- Begleitet den Aufbau von neuen Gruppen.
- Berät bestehende Selbsthilfegruppen.
- Bietet geleitete Gruppen für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen an.

Zentrum Selbsthilfe  
Feldbergstrasse 55  
4057 Basel  
Telefon 061 689 90 90  
mail@zentrumselbsthilfe.ch  
www.zentrumselbsthilfe.ch

## Sich mitteilen. Von anderen Erfahrungen hören.

**Eine Gesprächsgruppe für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen.**





## Gesprächsgruppe – reden mit andern bringt Neues und weiter.

Gibt es Fragen und Themen in Ihrem Alltag, die Sie belasten und wo Sie alleine nicht mehr weiterkommen?

In unseren geleiteten Gesprächsgruppen lernen Sie andere Menschen kennen. Sie bringen Fragen und Themen ein, die Sie beschäftigen. Sie tauschen Erfahrungen aus und hören von anderen, wie sie Ähnliches erleben und damit umgehen. Sie gewinnen mehr Selbstvertrauen im Kontakt mit Menschen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie dabei. Eine Beraterin oder ein Berater mit Ausbildung in Sozialarbeit und Gruppendynamik leitet die Gruppe.

### **Gesprächsthemen sind beispielsweise:**

- Wie Sie freier auf andere Menschen zugehen können.
- Wann und wie Sie sich abgrenzen.
- Was Sie für Ihr Wohlbefinden tun können.
- Wie Sie Struktur in Ihren Alltag bringen.

Möchten Sie an der Gruppe teilnehmen? Wir freuen uns auf Sie.

### **Selbsthilfegruppe plus Gesprächsgruppe**

**Ort:** Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel

**Zeit:** Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr oder Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr

**Zeitraum:** 10 Treffen

**Kosten:** CHF 150.00/CHF 100.00 für Bezüger/innen von IV, AHV oder Sozialhilfe

**Kontakt:** Zentrum Selbsthilfe, Telefon 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch

