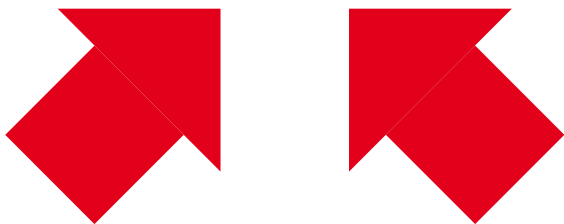
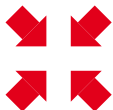


**Hier startet die
Selbsthilfe.**



Zentrum Selbsthilfe – Wo die Selbsthilfe im Zentrum steht.

Selbsthilfe, was ist das? Selbsthilfe, wem und wann hilft das? Jeder Mensch kennt schwierige Lebensumstände, die erträglicher werden, wenn er sich anderen mitteilt. Sich selbst helfen kann dort beginnen, wo Sorgen, Nöte und Erfahrungen mit anderen geteilt werden. Das Zentrum Selbsthilfe berät und informiert Interessierte. Es unterstützt Gruppen beim Start und vermittelt zu und in Selbsthilfegruppen. Und Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen erhalten soziale Beratung in Selbsthilfegruppen plus.



Zentrum Selbsthilfe

Finde andere. Finde dich.

Selbsthilfegruppen – Wo jede und jeder selbst Hilfe gibt und bekommt.

Selbsthilfegruppen sind unabhängig und entstehen aus eigener Initiative. In ihnen

schliessen sich Menschen zusammen, die sich austauschen und unterstützen wollen. Gemeinsam ist den Teilnehmenden die Suche nach einem selbstbewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit Krankheit, Behinderungen oder anderen schwierigen Lebensumständen. Sie ergreifen die Initiative, organisieren sich selbst und stehen gemeinsam für Ihre Anliegen ein. In der Region Basel gibt es etwa 190 Selbsthilfegruppen zu rund 100 Themen.

Selbsthilfegruppen plus – Wo Selbsthilfe begleitet wird.

Selbsthilfegruppen plus sind Gruppen des Zentrum Selbsthilfe, die von einer Beraterin oder einem Berater begleitet werden.

Wer als psychisch beeinträchtigter Mensch aus der Isolation und Einsamkeit heraus Kontakt und Unterstützung sucht, findet in diesen Gruppen Anschluss und Sozialberatung zu Themen wie: Umgang mit Krankheit und Behinderung, Freizeitgestaltung, Wohnen, Arbeit oder zwischenmenschliche Beziehungen. Kreative Methoden unterstützen den Austausch und die gegenseitige Beratung.

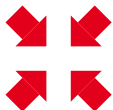
Verein Selbsthilfe – Wo Selbsthilfe unterstützt werden kann.

Werden Sie Mitglied! Der Verein Selbsthilfe betreibt das Zentrum Selbsthilfe und freut sich über neue Mitglieder. Wir senden Ihnen gerne die Statuten und ein Beitrittsformular.

Ihre Spende ist willkommen:

PC 40-25073-5

Wir senden Ihnen gerne einen Einzahlungsschein.



Zentrum Selbsthilfe

Finde andere. Finde dich.

Help Point – Wo Sie sich selbst helfen können.

**Das Zentrum Selbsthilfe unterstützt Sie in
Ihrer Suche nach dem für Sie richtigen
Selbsthilfe-Angebot.**

Help Point Öffnungszeiten

Di 16.00 – 18.00 h, Do 11.00 – 13.00 h

Help Point Telefonzeiten

Mo/Di 10.00 – 12.30 h, Mi/Do 15.00 – 17.00 h

Zentrum Selbsthilfe

Feldbergstr. 55, 4057 Basel. Tel 061 689 90 90

Fax 061 689 90 99, mail@zentrumselbsthilfe.ch

www.zentrumselbsthilfe.ch