



Zentrum Selbsthilfe

Finde andere. Finde dich.



Junge Selbsthilfe

Moderierte Selbsthilfegruppe

Wünschst du dir Verständnis? Lust auf Gesellschaft?

Wir sind junge Erwachsene zwischen 18 und 35 Jahren. Bei unseren Treffen tauschen wir uns über Themen aus, die uns beschäftigen. Wir erzählen, vertiefen, hinterfragen unsere eigenen Sichtweisen und lassen uns auf neue Perspektiven ein. Daneben organisieren wir gemeinsam Aktivitäten wie Ausflüge, Spiele- oder Filmabende.

Ein respektvoller Umgang und Wertschätzung, Humor und Ernsthaftigkeit – all das ist uns wichtig. Eine Beraterin oder ein Berater des Zentrums Selbsthilfe begleitet die Gruppe.

Komm vorbei, lerne andere kennen und sei mit deinen Themen nicht allein.

Wöchentlich am Donnerstag von 18–20 Uhr

Kosten für 12 Treffen: 180.–

120.– in Ausbildung/mit IV, 60.– mit KulturLegi