

 **Zentrum Selbsthilfe**
Finde andere. Finde dich.



Selbsthilfe in Gruppen im Raum Basel

Das Zentrum Selbsthilfe ist Anlaufstelle und Drehscheibe für Selbsthilfe in Gruppen im Raum Basel. Es fördert und vernetzt Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereichs.

Im Zentrum Selbsthilfe begegnen wir einander mit Respekt, Wertschätzung und Einfühlungsvermögen. Im Vordergrund stehen die Fähigkeiten und Bedürfnisse jeder und jedes einzelnen. Wir sind überzeugt, dass jeder Mensch viel Wissen und Erfahrung zum eigenen Thema mitbringt und sein Leben nach seinen Vorstellungen selbstbestimmt gestalten will. In Gruppen vervielfacht sich dieses Wissen und bringt mehrfachen Gewinn.





Erwarten Sie keine Wunder, aber ein Umfeld, in dem Sie in der Gruppe Ihre Stärken stärken und Ihre Schwächen schwächen können.

In der Region Basel gibt es über 170 Selbsthilfegruppen. Wir verschaffen Ihnen einen Überblick und informieren Sie über Chancen, Wirkung und Nebenwirkungen von Selbsthilfegruppen. Unsere Beraterinnen und Berater vermitteln Ihnen den Kontakt zu Gruppen oder einzelnen Menschen mit gleichen oder ähnlichen Themen. Wir informieren Sie über die von unseren Beraterinnen und Beratern fachlich geleiteten Gruppen des Angebots «Selbsthilfe plus», für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Wir weisen Sie auf weitere soziale Institutionen und Fachpersonen in der Region Basel hin.

Gemeinsam einander stärken!



www.zentrumselbsthilfe.ch

 Francisca Schiess, Geschäftsleitung
 061 689 90 90
 mail@zentrumselbsthilfe.ch
 Feldbergstrasse 55, 4057 Basel