



You are
beautiful





Selbsthilfe-Kontaktstelle
im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst



Junge Selbsthilfe - was ist das?

Junge Selbsthilfe ist für Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahre und kann spannend, kreativ und abwechslungsreich sein.

- Hier tauschst du dich mit Menschen aus, die deine Erfahrungen teilen.
- Hier schöpfst du neue Kraft und Hoffnung in einem geschützten Raum.
- Hier fühlst du dich verstanden und akzeptiert.
- Hier werden Anonymität und Vertraulichkeit ernst genommen.
- Hier erhältst du motivierende Ratschläge und Hilfe zur Selbsthilfe.

Warum Selbsthilfe?

- Um sich mit anderen zu verbinden und auszutauschen, denen es ähnlich geht wie dir.
- Um dein Problem aktiv anzugehen.
- Um aus den Erfahrungen anderer zu lernen.
- Um neue Leute zu treffen.

Was macht die Selbsthilfe-Kontaktstelle?

Die Kontaktstelle berät zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe, unterstützt Neugründungen und vermittelt Interessierte an bestehende Gruppen.

Außerdem erhalten Gruppen Unterstützung bei der Suche nach Räumlichkeiten, Fördermöglichkeiten sowie bei der Organisation von Veranstaltungen.

Zusammen ist schöner!

Mehr Informationen unter:

www.selbsthilfe-delmenhorst.de

