

# FÜLL DEIN GLAS MIT...





**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](http://www.selbsthilfe-delmenhorst.de)

