

**Sind Sie erkrankt oder in einer
schwierigen Lebenslage?**

Reden hilft.

Besonders in schwierigen Zeiten.



**Kontaktstelle Selbsthilfe
Kanton Solothurn**

Poststrasse 2
4500 Solothurn

062 296 93 91
info@selbsthifesolothurn.ch
www.selbsthifesolothurn.ch

**Kontaktstelle Selbsthilfe
Kanton Solothurn**

In **Selbsthilfegruppen** treffen sich Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Sie tauschen Erfahrungen aus, hören sich zu und fühlen sich verstanden. So unterstützen sie sich gegenseitig.

- Selbsthilfegruppen sind unabhängig und selbstorganisiert.
- Die Mitglieder sind gleichberechtigt.
- Alle übernehmen gemeinsam Verantwortung.
- Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- Die Treffen sind regelmässig und meist kostenlos.

Themen

- Körperliche | psychische Erkrankungen
- Körperliche | psychische Beeinträchtigungen
- Familie | Elternschaft | Beziehungen
- Sucht
- Schwierige Lebenssituationen

Wir ...

- ... **vermitteln Kontakte zu Selbsthilfegruppen.**
- ... **informieren über die Selbsthilfe.**
- ... **begleiten den Aufbau von neuen Gruppen.**
- ... **beraten bestehende Gruppen.**
- ... **helfen bei der Raumsuche für Treffen.**

Unsere Beratung ist kostenlos. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Beratung per Mail und am Telefon

Aktuelle Öffnungszeiten auf unserer Webseite und unserem Anrufbeantworter

Persönliche Beratung

Nach Terminvereinbarung

**Interessiert?
Rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne.**



**Kontaktstelle Selbsthilfe
Kanton Solothurn**