



- **Was ist eine Selbsthilfegruppe?**

Ein Zusammenschluss von Leuten, die ein gleiches Problem, eine gleiche Erkrankung oder Ziel haben und gemeinsam daran arbeiten wollen

- **Wer kann an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen?**

Jeder Volljährige, der sich selbst dafür entscheidet

- **Was machen Leute in Selbsthilfegruppen?**

Sie setzen sich zusammen, um über ihre Situation zu reden

- **Was bieten Selbsthilfegruppen?**

Mit einem Problem nicht allein zu sein und aktiver Erfahrungsaustausch

- **Was muss ich mitbringen?**

Einfach nur Dich selbst und sich darauf einlassen - keine Chipkarte o.ä.

- **Wie finde ich eine passende Selbsthilfegruppe?**

Einfach bei uns nachfragen – persönlich, telefonisch oder anschreiben