



**Hier fühle
ich mich
verstanden.**

**Ich dachte,
nur mir geht
es so.**

**Der Austausch
gibt mir Kraft.**

**Im Dialog
entwickelt sich
Zuversicht.**

**Wir
unterstützen
einander.**

**In einer Selbsthilfegruppe
wieder Halt finden.**

SELBSTHILFEZÜRICH

Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe

- Selbsthilfe Zürich ist die Informations- und Beratungsstelle zum Thema Selbsthilfegruppen in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen.
- Bei Selbsthilfe Zürich sind rund 400 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige erfasst. Die Themenvielfalt der Gruppen reicht von körperlichen und psychischen Erkrankungen über Suchtprobleme bis hin zur Bewältigung von Schicksalsschlägen und kritischen Lebensereignissen.
- Selbsthilfe Zürich vermittelt Betroffene und Angehörige in Selbsthilfegruppen, bietet Starthilfe für den Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen und unterstützt bestehende bei Herausforderungen im Gruppenprozess.

**Aktuelle
Gruppenliste:**



Tel. 043 288 88 88
selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch
www.selbsthilfezuerich.ch



SELBSTHILFEZÜRICH