

## Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen mit einem gemeinsamen Anliegen.

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisiert, selbstverantwortlich und werden nicht von einer Fachperson geleitet.

Selbsthilfegruppen stellen eine wertvolle Ergänzung zum herkömmlichen Gesundheitssystem dar.

Der Austausch unter gleich Betroffenen fördert das Selbstverständnis und das Vertrauen in sich und andere.

Die Erfahrung von Verbundenheit und Solidarität in der Gruppe ist eine wichtige Stütze bei der Bewältigung von Problemen.

## Ein Selbsthilfezentrum für Zürich

Wir sind die zuständige Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Grossraum Zürich.

Wir sind mit anderen Kontaktstellen über die Dachorganisation KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz) vernetzt.

Wertvolle Synergien ergeben sich mit der psychologischen Beratungsstelle Offene Tür Zürich, mit der wir Haus und Trägerschaft, die Stiftung Pro Offene Türen der Schweiz, teilen.

# SELBSTHILFEZENTRUM

## Unsere Dienstleistungen

### Information

Wir informieren Betroffene, Angehörige und Fachpersonen über bestehende Selbsthilfegruppen und vermitteln Kontaktadressen.

### Gruppengründungen

Wir beraten und unterstützen Sie beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe.

Wir begleiten die Gruppe in der Gründungsphase und stehen ihr nach Wunsch auch später jederzeit zur Verfügung.

### Öffentlichkeitsarbeit

Sie profitieren von unseren vielfältigen Kontakten.

Unsere stets aktuelle Homepage informiert Sie verlässlich über alle Aktivitäten und Angebote.

Wir unterstützen Sie im Umgang mit Medien.

### Räume

Wir stellen Ihnen Begegnungsräume zur Verfügung.

### Kommunikation

Wir fördern den Kontakt und den Austausch unter den Selbsthilfegruppen.

