

 **Zentrum Selbsthilfe**
Finde andere. Finde dich.



Die Fachstelle für Selbsthilfe in der Region

Das Zentrum Selbsthilfe ist die Fachstelle für Selbsthilfe der Region Basel. Es setzt Leistungsaufträge der beiden Halbkantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft und des Bundesamts für Sozialversicherungen um.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe gibt es zu vielen Themen und in unterschiedlichen Formen, die alle eines gemeinsam haben: Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Betroffene und Angehörige erleben in der Selbsthilfegruppe Hilfe und Solidarität, werden selbst aktiv und übernehmen Verantwortung.

Der Austausch mit Personen, die unter ähnlichen Problemen leiden, vermittelt ein Gefühl des Verstanden-Werdens. Man unterstützt sich gegenseitig und stärkt gemeinsam das Erfahrungswissen. Vor diesem Hintergrund kann ihnen Selbsthilfe bei psychischen und körperlichen Erkrankungen oder

Beeinträchtigungen oder in sozialen Lebensfragen Halt und Unterstützung geben. Das macht die Selbsthilfe zu einer wichtigen und anerkannten Säule des schweizerischen Gesundheits- und Sozialwesens.

Das Zentrum Selbsthilfe bietet eine Vielzahl von Dienstleistungen an, um Selbsthilfe zu fördern und zu unterstützen. Dazu gehören Beratung und Vermittlung für Interessierte, Begleitung und Unterstützung für bestehende Selbsthilfegruppen, Gründung von neuen Gruppen, Vermietung von Gruppenräumen, eine Online-Suche nach Selbsthilfegruppen, begleitete Selbsthilfegruppen durch Fachpersonen, die Herausgabe eines Selbsthilfemagazins, das Café Selbsthilfe als Ort für Begegnung und Austausch sowie die Organisation des Tags der Selbsthilfe und die Förderung selbsthilfefreundlicher Spitäler.

Gemeinsam einander stärken!

www.zentrumselbsthilfe.ch



 Serge Kunz & Katharina Rübsaamen
 061 689 90 90
 mail@zentrumselbsthilfe.ch
 Feldbergstrasse 55, 4057 Basel