



SCHWEIZ

Gemeinsam geht es besser

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 selber aktiv und übernehmen Verantwortung. Selbsthilfe kann ihnen bei psychischen und körperlichen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen oder in sozialen Lebensfragen Halt und Unterstützung geben.

Für alle etwas mit dabei!

Eine Selbsthilfegruppe kann ganz verschiedene Formen annehmen und unterscheidet sich je nach Thema, Alter und Interesse stark voneinander. Nicht jede Selbsthilfegruppe spielt sich in einem Stuhlkreis ab. Selbsthilfe kann positiv sein und ist so bunt wie ihre Themen selbst. Möchtest du lieber in der Gruppe ungezwungen einen Kaffee trinken und dich austauschen? Oder vielleicht doch einen Spieleabend gestalten und Aktivitäten unternehmen? Jede Selbsthilfegruppe und ihre Mitglieder entscheiden selbst, wie die Treffen gestaltet werden.

Warum wirkt Selbsthilfe eigentlich?

Der Austausch mit Personen, die unter ähnlichen Problemen leiden, vermittelt ein Gefühl des Verstanden-Werdens – man hilft sich gegenseitig.

Mehr unter:

www.selbsthilfeschweiz.ch

> **Einladungen und Hinweise an:**

Redaktion AZEIGER
 Werbeagentur
 eggenschwiler & friends, werbung
 redaktion@azeiger.ch

AZEIGER

**AUSFALL-
NUMMER**

Ausgabe Nr. 30
Donnerstag, 29. Juli 2021
entfällt

Ausgabe Nr. 29/30
Donnerstag, 22. Juli 2021
erscheint als Doppelnummer

Inserateschluss:
Mittwoch, 21. Juli 2021, 10 Uhr
 (amtl. Anzeigen 9 Uhr)
 (Bei den Gemeinde-Inseratediensten:
 Dienstag, 20. Juli 2021, 12 Uhr)

Annahmeschluss für Lokales-Regionales
Dienstag, 20. Juli 2021, 8 Uhr

Wir danken Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit
 Ihr AZEIGER-Team

INSERATE-ANNAHMESTELLEN:

CH Regionalmedien AG, AZEIGER Solothurn
 Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
 Telefon 032 558 86 90/E-Mail: azeiger@chmedia.ch

Anzeigerverband Bucheggberg-Wasseramt
 Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
 Telefon 032 558 86 90/E-Mail: avinerate@chmedia.ch
 oder bei den Gemeinde-Inseratediensten (Adressen
 siehe Gemeindeseiten im AZEIGER)