

**SUCHST DU UNTERSTÜTZUNG?**

**DU BIST NICHT  
ALLEIN!**

In unserer Selbsthilfegruppe findest du einen sicheren Raum, um dich auszutauschen, zu wachsen und gemeinsam mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, neue Wege zu finden.

**WERDE TEIL UNSERER  
SELBSTHILFEGRUPPE**

**WANN: REGELMÄßIG AB 12.03.25 VON 11-13 UHR  
WO: PARITÄTISCHER WOHLFAHRTSVERBAND  
STADE, JOHANNISSTR: 3**



# WAS WIR DIR BIETEN KÖNNEN:

## STÄRKE DURCH GEMEINSAMKEIT

- Gemeinschaft und Verständnis – Bei uns findest du Menschen, die wissen, wie es dir geht.
- Unterstützung und Empathie – Jeder Schritt zählt. Wir gehen ihn gemeinsam.
- Anonymität und Vertraulichkeit – Deine persönlichen Erfahrungen sind bei uns sicher.

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, denen es schwerfällt, sich aufgrund ihrer persönlichen Belastungen, in der Gesellschaft und im Arbeitsleben zu orientieren und anzukommen. Egal, ob deine Hemmnisse körperlicher oder psychischer Natur sind, hier bist du herzlich willkommen!

### *Interessiert?*

*Komm einfach vorbei und lerne uns kennen.  
Für Fragen oder Anmeldung erreichst du uns  
unter:*

*Tel: 04141-3856 oder E-Mail: [selbsthilfe-  
stade@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe-stade@paritaetischer.de)*