



SELBSTHILFE

ST. GALLEN UND APPENZELL

...und dann habe ich
erfahren, dass ich nicht
alleine bin.

071 222 22 63
selbsthilfe@fzsg.ch

selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Selbsthilfegruppen bieten ein wertvolles Netz zwischen- menschlicher Hilfe.

In einer Selbsthilfegruppe erfahren Sie Unterstützung und Verständnis von gleichbetroffenen Menschen. Durch den Austausch mit Anderen gewinnen Sie neue Erkenntnisse und lernen verschiedene Bewältigungsmöglichkeiten kennen.

Spendenkonto

Wir freuen uns über jeden Betrag, den wir in unsere Arbeit investieren können.

Spendenkonto
Frauzentrale St. Gallen
CH63 0090 0000 9076 0754 5
Selbsthilfe

Unser Angebot

Informationen und Vermittlung

Wir informieren Sie über bestehende Selbsthilfegruppen oder Gruppen im Aufbau und vermitteln den Kontakt zu der von Ihnen gewünschten Gruppe.

Aufbau und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wir unterstützen Sie beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe. Wir fördern bestehende Selbsthilfegruppen und stellen Räume sowie Infrastruktur für die Gruppentreffen zur Verfügung. Wir unterstützen Selbsthilfegruppen je nach Bedarf mittels Weiterbildung oder Beratung.

Angebote für Fachpersonen und Organisationen

Wir informieren Sie über die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen sowie deren gruppenspezifische Wirkungsdimensionen. Wir beraten und unterstützen Organisationen sowie Fachpersonen bei der Durchführung von selbsthilfefreundlichen Projekten. Wir bieten Teamweiterbildungen zum Thema Selbsthilfeunterstützung an.

Raumvermietung

Privatpersonen und Institutionen können unsere Räume von Montag bis Samstag für ihre Zwecke nutzen. Sitzungen, Beratungen, Kurse oder Veranstaltungen.

Sind Sie in einer schwierigen Lebenssituation?
Suchen Sie neue Perspektiven?
Möchten Sie sich mit Menschen austauschen, die Ähnliches erlebt haben?
Wir sind für die Kantone St. Gallen und beide Appenzell zuständig.

Unsere Dienstleistungen stehen Frauen und Männern
zur Verfügung. Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.

Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell
Lämmlibrunnenstrasse 55
9000 St. Gallen

071 222 22 63
selbsthilfe@fzsg.ch

selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Spendenkonto
Frauzentrale St. Gallen
CH63 0090 0000 9076 0754 5
Selbsthilfe

.....

Eine Stelle der Frauzentrale
St. Gallen

*frau
en*

Frauzentrale
St. Gallen

fzsg.ch