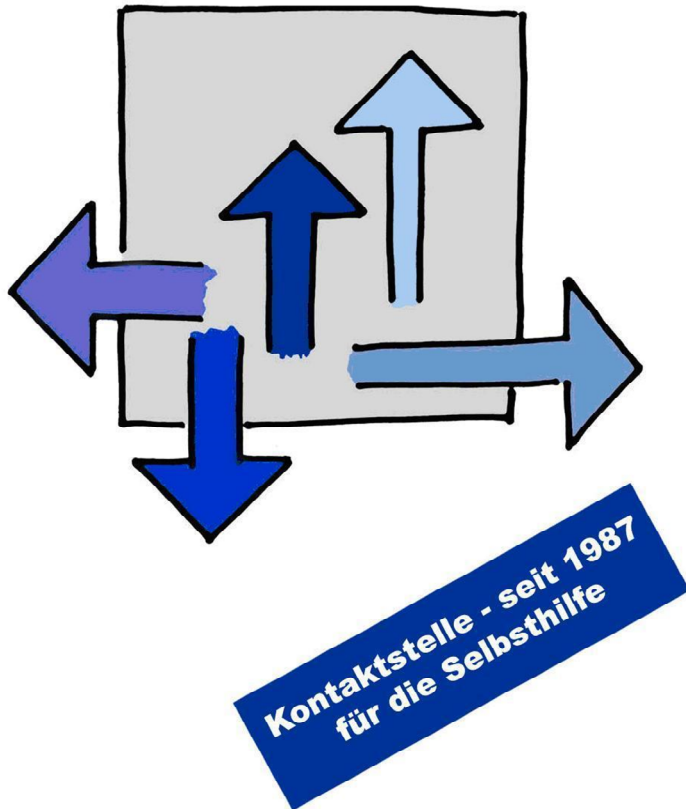


# KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN IN LIECHTENSTEIN

[www.kose.llv.li](http://www.kose.llv.li)



## Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

In einer SHG treffen sich Menschen, die ein ähnliches Problem zu bewältigen haben und die dies mit der Hilfe von Gleichbetroffenen tun wollen. SHG sind keine Therapiegruppen, können aber eine hilfreiche Ergänzung dazu darstellen.

SHG ermöglichen ein Beziehungsnetz, das auch ausserhalb der Gruppenabende mithilft, eine schwierige Lebenssituation durchzustehen.

## Wer eignet sich für eine Selbsthilfegruppe?

Wer bereit ist,

- neue Menschen kennenzulernen
- über seine Schwierigkeiten zu sprechen
- die Probleme anderer anzuhören
- geduldig zu bleiben, wenn sich seine Probleme nicht sofort lösen lassen

## Wie funktioniert eine Selbsthilfegruppe?

Da SHG nicht von Fachleuten geleitet sind, geben sich die Gruppen selbst Strukturen und Regeln, z.B. durch

- Gruppengrösse
- regelmässige Treffen
- abwechselnde Leitung
- in der Ich-Form reden
- zuhören und versuchen, den anderen zu verstehen
- absolute Schweigepflicht nach aussen

## Unsere Dienstleistungen

- Wir informieren Sie über bestehende Selbsthilfegruppen oder Gruppen im Aufbau und vermitteln den Kontakt zu der von Ihnen gesuchten Gruppe.
- Wir beraten und unterstützen Sie beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe.

## Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Postfach 63  
9494 Schaan

Tel.: +423 / 236 72 40

E-Mail: [info.shg.asd@llv.li](mailto:info.shg.asd@llv.li)

Internet: [www.kose.llv.li](http://www.kose.llv.li)

## Selbsthilfegruppen in Liechtenstein

Über das Angebot an bestehenden Selbsthilfegruppen in Liechtenstein können Sie sich im Internet unter [www.kose.llv.li](http://www.kose.llv.li) informieren.