

## Mach` Deine Probleme nicht nur mit Dir selbst aus!

Es gibt viele tolle Gruppen, die sich treffen, austauschen, gegenseitig unterstützen und Spaß haben.

Wir informieren und beraten Dich gerne und bieten Begleitung an, wenn es gewünscht ist.

Wir können persönlich, per Telefon, Email oder Video miteinander sprechen.

Die jeweiligen Sprechzeiten findest du auf unserer Homepage. Vereinbare gerne einen Termin mit uns.

Hab` Vertrauen und nimm Kontakt auf.  
Bei uns ist JEDER willkommen!

**Dein Team der Jungen Selbsthilfe**

## Wir informieren, beraten und begleiten Dich!

### Hier findest Du uns:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS-Friesland) des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Friesland  
- Junge Selbsthilfe-

Zum Jadebusen 12, 26316 Varel  
Telefon (0 44 51) 91 46 46

Mühlenstraße 20, 26441 Jever  
Telefon (0 44 61) 93 02 20

Email: [kiss-friesland@paritaetischer.de](mailto:kiss-friesland@paritaetischer.de)

[www.kiss-friesland.de](http://www.kiss-friesland.de)

[www.paritaetischer-friesland.de](http://www.paritaetischer-friesland.de)

**KISS**  
DES PARITÄTISCHEN

 **DER PARITÄTISCHE**  
FRIESLAND  
Selbsthilfekontaktstelle KISS



Bild: Freepik.com - Komp



## Junge Selbsthilfe

für alle zwischen 18 bis 35 Jahren

 **DER PARITÄTISCHE**  
FRIESLAND  
Selbsthilfekontaktstelle KISS

## Speziell für junge Leute, die Austausch zu bestimmten Themen suchen

## Wir sorgen dafür, dass ihr die richtigen Leute trefft!

## Junge Selbsthilfe macht stark!

### DU

- bist zwischen 18 und 35 Jahren?
- hast Sorgen oder Probleme in den Bereichen Familie, Partnerschaft, Kinder, Arbeit etc.?
- bist betroffen von Krankheit, Behinderung, Sucht, Einsamkeit oder anderen Themen?
- möchtest Dich mit anderen darüber austauschen?
- würdest gerne mit Menschen, denen es ähnlich geht gemeinsame Zeit verbringen und etwas unternehmen?

**Dann bist du in der Jungen Selbsthilfe genau richtig!**

### WIR

- informieren über bestehende Selbsthilfegruppen
- helfen Dir Menschen zu finden, die zu dir passen und denen es ähnlich geht wie Dir
- unterstützen beim Aufbau neuer Gruppen (Organisation, Raumsuche, Begleitung, usw.)
- unterstützen bestehende Gruppen und Treffs mit Veranstaltungen, Fortbildung, Öffentlichkeitsarbeit
- beraten zu finanziellen Fördermöglichkeiten
- sind immer als Ansprechpartner da

**Sei dabei!  
Wir freuen uns auf Dich!**

### DIE TREFFEN

Selbsthilfegruppen müssen keine „Gesprächsrunden im Stuhlkreis“ sein.

Natürlich geht es um den Austausch und die gegenseitige Unterstützung.

Aber auch gemeinsame Aktionen, wie ein Stammtisch, Spieleabend oder kreative Aktivitäten sind möglich.

Du kannst Dich einer bestehenden Gruppe anschließen oder selbst eine Gruppe zu Deinem Thema gründen.

In den Treffen erfährst du Verständnis, Kraft, Mut, Trost, Halt, Verbundenheit und vieles mehr.

Tu etwas für Dich und komm zu den Treffen der Jungen Selbsthilfe!

**Gemeinsam ist vieles leichter!**