

SHARE AND CARE: DEIN WEG IN GEMEINSCHAFT

Das Leben pulsiert, trotzdem können wir uns mit dem, was uns beschäftigt, alleine fühlen.

Bist du Teil einer **Share and Care – Gruppe** bedeutet dies nicht nur zu geben, sondern auch zu erhalten!

Jeder Beitrag, jedes geteilte Lächeln und jede unterstützende Geste kann dabei hilfreich sein.

Neugierig geworden?

Dann nimm Kontakt zu uns auf! Die **KIBiS-Selbsthilfekontaktstelle** unterstützt dich dabei, die für dich passende Gruppe zu finden oder vielleicht sogar eine Neue zu gründen.



Dr. Rudolf Dunger Straße 1,
49406 Barnstorf



05442 - 80404130



selbsthilfe@igel-barnstorf.de



www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de

Kontakt, Information,
Beratung im Selbsthilfebereich
KIBiS
im Landkreis Diepholz



IGEL
Interessengemeinschaft
Gesundes Leben e.V.

GEMEINSAM GEMEINSAM ERFAHRUNGEN TEILEN IGELN

Fühlst du dich
manchmal allein in
den **Auf und Abs
der Wellen**, die
das **Leben** mit sich
bringt?



**SHARE
AND CARE-
AUSTAUSCH
FÜR JUNGE
ERWACHSENE**

Fühlst du dich manchmal allein in den herausfordernden Wellen, die das Leben mit sich bringt?

Bist du gestresst, überfordert oder ängstlich wegen deiner Erkrankung, Sucht oder anderen seelischen Belastungen?

Ist da niemand mit dem du dich austauschen kannst?

**Du bist nicht allein!
Entdecke wie wertvoll ein Austausch mit anderen Betroffenen für dich sein kann.**



WARUM SHARE AND CARE?

- Hier treffen sich regelmäßig junge Menschen zu ihren unterschiedlichsten Erkrankungen und Herausforderungen.
- Hier findest du genau die Unterstützung und das Verständnis, das du brauchst, denn den anderen geht es vermutlich ähnlich wie dir.
- Hier teilt ihr eure Erfahrungen und den Umgang mit euren Herausforderungen.

Konkrete Schritte:

Es geht nicht nur darum, über Probleme zu sprechen, sondern auch, konkrete nächste Schritte zu entwickeln und Lösungen zu finden, um eure persönliche Situation besser zu bewältigen und eure Lebenswellen leichter zu surfen.

Perspektivenwechsel:

Andere Geschichten hören und neue Sichtweisen gewinnen auf deine eigenen Herausforderungen kann dir helfen, persönlich zu wachsen und deine Fähigkeiten zur Problemlösung zu verbessern!

Gemeinschaft:

Neben dem Austausch bietet euch eine Gruppe auch Raum für gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen. Einfach mal rauskommen, Spaß haben und dabei neue Erfahrungen teilen!

Emotionale Stärke:

Lerne deine Gefühle besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen, während du anderen dabei hilfst, dasselbe zu tun.