

SEKIZ
Dein Selbsthilfebüro

Deutsches Rotes Kreuz

Du fühlst dich in deiner aktuellen Lebenssituation gesundheitlich, seelisch oder sozial belastet?

Du wünschst dir den Kontakt zu Menschen, denen es ähnlich geht und die dich wirklich verstehen?

Melde dich bei uns!

Das gibt dir eine Selbsthilfegruppe:

- **Menschen treffen**, die sich in einer vergleichbaren Situation oder Problemklage befinden
- **Offen reden** und Erfahrungen austauschen
- **Gegenseitig Mut machen** und eigene Stärken wiederentdecken
- **Voneinander lernen** und neue Perspektiven gewinnen
- **Gemeinsam etwas bewegen** und den Alltag aktiver gestalten

weitere Infos

So erreichst du uns
03561 62 81 115 · sekiz-spn@drk-niederlausitz.de
Kaltenborner Str. 96 · 03172 Guben