

Selbsthilfe

Dein Nutzen

Im Mittelpunkt dieses Snacks steht die Webseite der Selbsthilfe Solothurn. In einer Art Foxtrail wirst Du animiert die Seite zu erkunden und die Fragen zu beantworten. Fühle Dich frei in Deinem Vorgehen und Tempo.

Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema "Selbsthilfe" erhältst Du hoffentlich auch eine bessere Übersicht über Handlungsoptionen in unterschiedlichen Situationen.

Lernziel

Du hast Dich mit dem Thema auseinandergesetzt und erhältst ganz nebenbei nützliche Informationen

Dauer

10 bis 15 Minuten

Zielgruppe

Jedermann mit Interesse - viel Spass!



Webseite Selbsthilfe

Bitte Lesen?!

Dies ist die Webseite der Selbsthilfe Solothurn. Bitte "stöbere" auf der Seite herum. Klick Dich in Unterseiten und Abschnitte. Hole Dir sich so viel Information wie möglich. Du wirst es für die Beantwortung der Fragen brauchen.



Kontaktstelle

Frage

Was hilft besonders in schwierigen Zeiten?



Geld

Reden

Geduld

Bravo! Reden kann wirklich helfen. Wie Du einen geeigneten Gesprächspartner findest, kannst Du auf der Webseite von der Selbsthilfe Solothurn herausfinden

Frage

Was macht eine typische Selbsthilfegruppe aus?



- Mitglieder organisieren sich selber.
- Mitglieder sind gleichberechtigt und mitverantwortlich.
- Treffen finden während einem Jahr statt
- Die Teilnahme kostet rund 20.- Franken pro Treffen
- Die Gruppe bietet einen sicheren Raum mit Schweigepflicht

Bravo! Du hast alle Fragen richtig beantwortet

21. MAI 2021
TAG DER SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppen kreativ und digital
Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn

SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Frage

Welche positiven Auswirkungen hat die Selbsthilfe?



Gehört werden, sich nicht alleine fühlen

Wissen teilen und Neues lernen

Entlastung des Gesundheitssystems

Weniger Medikamente nötig

Höherer IQ

Bravo! Du hast die richtigen Antworten gegeben.

Frage

Wie lautet die korrekte Telefon-Nummer?



032 627 31 21

062 296 93 91

032 627 71 11

Zweiter Clip zum Auflockern..

21. MAI 2021
TAG DER SELBSTHILFE

Selbsthilfe – vielfältig, kreativ und digital



solothurner
spitäler **so** 

Frage

Was haben SRF-Meteo und die Selbsthilfe gemeinsam.
(Ein Zitat von Sandra Boner, Patronatskomitee)



- nach jedem Regen kommt die Sonne
- Beide lassen Sie nicht im Regen stehen

Kategorien Selbsthilfegruppe Solothurn

[Link auf Liste](#)

Dies ist der Link auf die Liste aller Selbsthilfegruppen in Solothurn. Es ist schön zu sehen, was es alles schon gibt. Versuche Dir einige zu merken, damit Du die folgende Frage richtig beantworten kannst. Vielleicht befindet sich ja auch eine Gruppe für Dich darauf?!

Selbsthilfegruppen im Kanton Solothurn

[ALLE KATERGORIEN ANZEIGEN](#)

[SUCHEN](#)

ADHS Erwachsene Solothurn

Selbsthilfegruppe für Betroffene



ADHS Kinder Solothurn

Austauschgruppe für Eltern

Alpha-1-Antitrypsin-Mangel

Einzel austausch

Angehörige von Menschen mit Depressionen, Olten

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Angehörige von Schlaganfallbetroffenen

Selbsthilfegruppe im Aufbau für Ang

Für welche Bereiche gibt es schon
Selbsthilfegruppen in Solothurn?

Versuche diejenigen anzukreuzen, für die es schon Gruppen
gibt.



- Schwierige Lebenssituationen
- Sucht
- Körperliche und psychische Erkrankungen bzw Beeinträchtigungen
- Familie/Elternschaft/Beziehungen
- Mode/Umwelt/Politik

Super, Du hast gut aufgepasst!

Frage

An welchem Standorten gibt es eine Kontaktstelle?



Dornach

Olten

Solothurn

Richtig! Bisher gibt es nur an einem Standort eine Kontaktstelle und dies ist Solothurn.

Wertvolle Informationen

Links

Falls Du noch mehr zum Thema wissen möchtest, so gibt es hier noch ein paar Links auf sehr spannende Seiten.

[Selbsthilfe Schweiz](#)

[Hebsorg](#)

[Gesundheitsförderung und Prävention Kt. Solothurn](#)

[Opferhilfe Schweiz](#)

Zusammenfassung

Du bist schon fast am Ende des Kurses. Hier noch einmal eine kurze Zusammenfassung in Form eines Clips

