



Zentrum Selbsthilfe

Finde andere. Finde dich.



Austausch Plus Selbsthilfe für die Selbsthilfe

**Bist Du Mitglied oder Kontaktperson einer
Selbsthilfegruppe? Möchtest Du Deine
Sicherheit bei herausfordernden Themen in
der Gruppe stärken?**

Was ist Austausch Plus?

Ein moderiertes Treffen für alle, die bereits an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen – um Fragen, Spannungen oder Unsicherheiten aus der Gruppe gemeinsam zu reflektieren.

Typische Themen könnten sein:

- Jemand spricht sehr viel – andere kommen kaum zu Wort
- Das Gruppengespräch schweift oft ab
- Es gibt Spannungen oder Missverständnisse
- Die Gruppe fragt sich: Wie gehen wir damit um?

Was bringt's?

Austausch Plus ist eine Mischung aus Austausch und Input. Gemeinsam entwickeln wir Lösungswege, die zurück in eure Gruppe fließen können – als Impulse zur Weiterentwicklung, Klärung und Stärkung des Miteinanders. Dabei geht es nicht nur um das Gruppengeschehen: Viele Teilnehmende gewinnen auch persönliche Erkenntnisse – über sich selbst, ihr Kommunikationsverhalten oder die Dynamiken in Beziehungen. Das Ziel: mehr Klarheit, mehr Verbindung und neue Perspektiven – für die Gruppe **und** das eigene Leben.

Wer kann teilnehmen?

Alle, die bereits Teil einer Selbsthilfegruppe sind.

Auch eine Teilnahme zu zweit oder als kleine Teilgruppe ist möglich.

Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte meldet euch vorab an, damit wir gut planen können.

Wann & wo?

Start: Mittwoch, 13. August 2025

Dann jeweils am 1. Mittwoch im Monat

18:00 – 20:00 Uhr

Zentrum Selbsthilfe Basel, Feldbergstrasse 55



Mehr zur Idee im kurzen Video:



[Link zum Video](#)

Fragen? Interesse? Anmeldung?

Melde dich gerne bei uns:



[E-Mail](#) |  061 689 90 90