

Junge Selbsthilfe

- **Alle Selbsthilfeinteressierten zwischen 18 und Mitte 30 Jahren sind herzlich willkommen.**
- **Die Treffen finden freitags um 17:30 Uhr in Lobeda statt.**
- **Hast Du Interesse mal vorbeizuschauen? Dann schreibe eine Mail an JSH-Jena@web.de. Eine kurze Info, dass Du Interesse hast, reicht aus :)**

Das Leben als junger Erwachsener ist nicht immer leicht. Selbsthilfe in einer Gruppe bietet Unterstützung.

Sind es Ängste, Gefühle von Leere oder Einsamkeit, die Dich belasten? Gibt es eine psychische oder chronisch körperliche Erkrankung bzw. ein soziales Problem, das Dir das Leben schwer macht?

Um diese Herausforderungen anzugehen, kann der Austausch mit Menschen helfen, denen es ähnlich geht. Der Jungen Selbsthilfegruppe ist Offenheit mit Deiner Situation besonders wichtig.