

## Besser Leben mit dem Existenzminimum



Wünschen Sie sich Austausch auf Augenhöhe, mit Menschen die in einer ähnlichen Situation sind? Möchten Sie aus der Isolation ausbrechen? Haben Sie den Wunsch über schwierige Gefühle, wie Ohnmacht, Abhängigkeit oder Scham zu sprechen? Möchten sie trotz unangenehmer Situation sich zufriedener fühlen?

Dann sind sie hier richtig und herzlich willkommen. In Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die am Existenzminimum leben. Im Zentrum stehen die gegenseitig Unterstützung, Ermutigung, Stärkung und das Finden von neuen Lösungen.

Der Gruppenaufbau wird von der [Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn](#) begleitet. Für Fragen, Informationen und Anmeldung melden sie sich direkt bei der [Kontaktstelle](#) 062 296 93 91, [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch) oder [www.selbsthilfesolothurn.ch](http://www.selbsthilfesolothurn.ch)