

Lörrach, 07.08.2026

Neue Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende mit psychischer Belastung

Geschützter Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung / Gesucht werden Betroffene zur Gruppengründung

Landkreis Lörrach. Alleinerziehende Mütter und Väter sind eingeladen, sich der neu gegründeten Selbsthilfegruppe „SHG Lichtblick“ anzuschließen. Im Fokus stehen der Austausch und die Unterstützung untereinander.

Alleinerziehend zu sein und gleichzeitig mit psychischen Belastungen zu leben, kann sehr herausfordernd sein und zu Einsamkeit führen. Die Selbsthilfegruppe möchte deshalb einen geschützten Raum schaffen, in dem alleinerziehende Mütter und Väter offen über ihre Gedanken, Ängste und Gefühle sprechen können – ohne Angst vor Verurteilung, sondern mit Menschen, die ihre Lebenssituation aus eigener Erfahrung kennen und verstehen.

„Gemeinsam wollen wir uns gegenseitig Halt geben, unterstützen und zeigen, dass niemand diesen Weg allein gehen muss“, so die Initiatorin der Selbsthilfegruppe.

Die Treffen finden zunächst online statt. Je nach Bedarf sind ergänzend gemeinsame Aktivitäten, wie Sommerfeste oder einzelne Treffen in Präsenz möglich. In der Anfangsphase wird die Gruppe durch die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Lörrach begleitet.

Interessierte sind eingeladen, sich mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Lörrach (Telefon: 07621 410-2142 oder E-Mail: kiss@loerrach-landkreis.de) oder direkt mit der Initiatorin der Selbsthilfegruppe (E-Mail: shg_lichtblick@web.de) in Verbindung zu setzen.

Selbsthilfegruppen im Landkreis Lörrach

Im Landkreis Lörrach gibt es für Betroffene und Angehörige derzeit rund 100 Selbsthilfegruppen bzw. selbsthilfebezogene Initiativen zur gemeinsamen Bewältigung von Krankheiten sowie gesundheitlichen, psychischen oder sozialen Problemen. Eine Liste der Selbsthilfeangebote bietet die Internetseite der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) unter www.loerrach-landkreis.de/shg.

Die KISS ist ein Angebot des Landratsamts Lörrach. Sie leistet Unterstützungsarbeit für Selbsthilfegruppen und ihre Mitglieder, selbsthilfeinteressierte Bürgerinnen und Bürger sowie Fachkräfte aus dem psychosozialen und medizinischen Bereich. Daneben informiert die Kontaktstelle über Inhalte und Prinzipien der Selbsthilfe und unterstützt neue und bestehende Selbsthilfegruppen.