



Als Selbsthilfegruppe werden wir nicht von einer professionellen Leitung geführt, sondern beraten und helfen uns gegenseitig.

Bei Bedarf können wir Experten einladen, die zu unseren Themen referieren.

Bei Interesse können auch gemeinsamen Freizeitaktivitäten wie Spaziergänge verabredet werden.

Wenn dein Leben dir schwer erscheint und du dein Lachen und die Freude daran verloren hast, dann ist es an der Zeit für dich neue Wege zu finden.

Kontaktperson:

Heike Glöckner

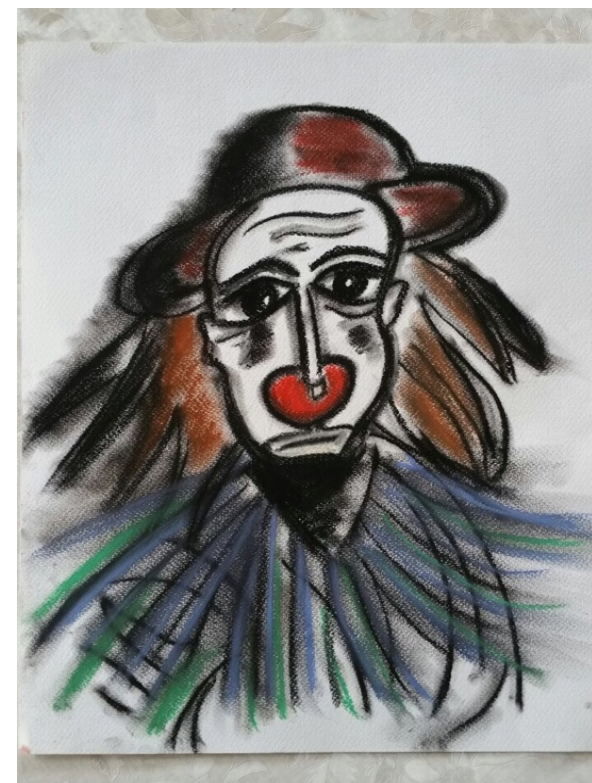
Tel.: 06052 9187555

Sekos Gelnhausen

Tel.: 06051 4163

Wir treffen uns 14tägig dienstags
von 18:30 bis 20:00 Uhr
in der Frankfurter Straße 2
im Caritas-Zentrum Bad Orb

Die Sonnenblumen **Selbsthilfegruppe für** **Menschen mit Depressionen** **und Ängsten Bad Orb**



Komm zu uns –

Wir fangen dich auf und suchen gemeinsam mit dir nach Lösungen. In unserer Selbsthilfegruppe helfen und unterstützen wir uns gegenseitig. Wir freuen uns, **dich** in unserer Mitte zu begrüßen!

Willkommen sind bei uns Menschen mit Depressionen und Ängsten, die Hilfe suchen. In vertrauter Atmosphäre können wir unsere Erfahrungen austauschen. Unsere Gruppe soll ein Ort des Vertrauens werden, wo jeder seine Stabilität und sein Selbstbewusstsein entwickeln und wiederfinden kann.



Unsere Gruppenregeln

- ◆ Wir beginnen mit einer Eingangsrunde (Blitzlicht).
- ◆ Jeder darf frei sprechen und nichts wird nach außen getragen!
- ◆ Keine Kosten oder Verpflichtungen!
- ◆ Wir gehen einfühlsam miteinander um!
- ◆ Wir hören einander zu und lassen uns ausreden.
- ◆ Wir reden miteinander, nicht übereinander.
- ◆ Spreche in der Ich-Form, sag' „ich“ statt „man“ oder „du“.
- ◆ Jeder Beitrag ist willkommen und wird ernst genommen, niemand in der Gruppe wird herabgesetzt.
- ◆ Begegne allen Gruppenmitgliedern als Partnern, mit Wertschätzung und Achtung ihrer Persönlichkeit.
- ◆ Die Gruppe bietet dir Diskretion und Sicherheit.
- ◆ Jeder ist selbst dafür verantwortlich, dass es ihm in der Gruppe gut geht.
- ◆ Alle gemeinsam tragen zum Gelingen der Gruppentreffen bei.
- ◆ Störungen der Gruppenarbeit haben Vorrang und werden bearbeitet.
- ◆ Die Gruppenregeln dienen uns als Mittel zur Gestaltung der Treffen.