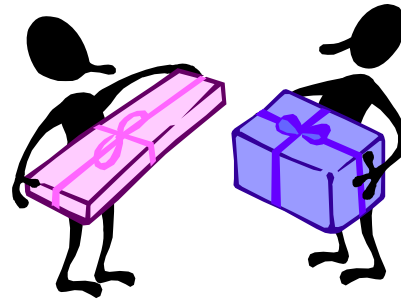


Selbsthilfegruppe plus

Ein begleitetes Gruppenangebot für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung



Gesprächsgruppe

In der Gesprächsgruppe finden Menschen mit psychischen Belastungen einen Ort, wo sie offen über Themen sprechen können, die sie im Alltag beschäftigen.

Nach einer Anfangsrunde wird über ein aktuelles Thema gesprochen, das von den Teilnehmer/innen eingebracht wird. Es sind beispielsweise Themen wie: Sich einsam fühlen, Umgang mit der Krankheit, Ja und Nein sagen können, Sinnfragen, Beziehungen, Freundschaft, Beruf und Arbeit, Leben mit einer IV-Rente, Kraftquellen im Alltag und viele mehr.

Die Teilnehmer/innen unterstützen sich gegenseitig, lernen voneinander und knüpfen neue Kontakte. Sie finden Beratung im Umgang mit ihren alltäglichen und persönlichen Themen.

Durch die Teilnahme an der Gruppe wird es möglich, mehr Vertrauen in sich selbst und in andere Menschen zu gewinnen und dadurch das eigene Selbstbewusstsein zu stärken.

Ort	Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstr. 55, 4057 Basel
Zeit	Dienstag, 14:00 - 16:00 Uhr oder Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr
Zeitraum	12 Treffen
Kosten	CHF 180.-- CHF 120.-- Bezüger/innen von IV, AHV oder Sozialhilfe
Kontakt	Zentrum Selbsthilfe Feldbergstr. 55 4057 Basel Tel. 061 689 90 90 mail@zentrumselbsthilfe.ch