



Zentrum Selbsthilfe

Finde andere. Finde dich.

Selbsthilfegruppe plus

Ein begleitetes Gruppenangebot für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung

ROLLENSPIEL



Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns gerne anders verhalten hätten. Wir wissen um Verhaltensweisen von uns, die wir gerne verändern möchten. Oder uns steht ein schwieriges Gespräch bevor, auf das wir uns gut vorbereiten wollen.

Im Rollenspiel werden Alltagsthemen, welche die TeilnehmerInnen beschäftigen, auf spielerische Art in Form einer Szene dargestellt. Die TeilnehmerInnen übernehmen die verschiedenen Rollen und spielen die Szene realitätsnah nach. Dabei kann der/die ErzählerIn eigene eingefahrene Verhaltensweisen erkennen und durch die andere Perspektive ein neues Verständnis gewinnen. Indem man in eine andere Rolle schlüpft, oder die Szene neu stellt, können neue Möglichkeiten unmittelbar ausprobiert werden. Durch den anschliessenden Austausch über die gemachten Erfahrungen finden die TeilnehmerInnen Beratung und Anregungen für ihr Verhalten im Alltag. Sie lernen neue Seiten von sich kennen und gewinnen Selbstvertrauen.

Ort	Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstr. 55, 4057 Basel
Zeit	Montag, 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 061 689 90 90 mail@zentrumselbsthilfe.ch