

MESSIE-SELBSTHILFEGRUPPE



Eine wichtige Stütze für alle Betroffene ist das Gefühl „nicht alleine“ zu sein. In dieser Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich mit andere Betroffenen auszutauschen und ein Netzwerk zu schaffen, dass die Isolation verringert. So erarbeiten wir Schritt für Schritt an einer positiven Selbstwahrnehmung, die uns ermöglicht, uns als die/der zu zeigen, die/der man ist.

Inhalt des Gruppenangebots

- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Umgang mit Schamgefühlen
- Psychoedukation
- Kommunikation/Begegnung ermöglichen
- Verringerung der sozialen Isolation
- Erlernen von neuen Denk- und Verhaltensmustern

Informationen

| | |
|-----------|---|
| Termin | jeden dritten Mittwoch im Monat von 17:30 bis 19:00 Uhr |
| Ort | PSZ Linz, Wildbergstr. 10a, 4040 Linz; Gruppenraum |
| Anmeldung | Für die Gruppe ist keine Anmeldung notwendig |
| Kontakt | Linz 0732/719 719 messies@exitsozial.at |

Wir beraten **kostenfrei, vertraulich** und auf Wunsch auch **anonym!**