

Selbsthilfegruppe in Bonn:

Mit sich selbst Freundschaft schließen

- Einander Weggefährten sein -



Fällt es Dir schwer, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen? Hast Du Selbstwertprobleme? Bist Du schüchtern? Siehst Du Dich oft in der „Opferposition“?

In respekt- und vertrauensvoller Atmosphäre tauschen wir uns über diese und ähnliche Themen aus, hören uns zu und reflektieren unser Verhalten und Denken. Wir möchten uns gegenseitig unterstützen, um zu einem positiven Selbstbild, mehr Selbstwertschätzung und mehr Selbstvertrauen zu finden. Die Treffen finden 1-2x im Monat statt und die Gruppen-Moderation wechselt zwischen den Teilnehmer*innen.

Bist Du dabei oder hast Fragen? Dann melde Dich hier:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
0228 / 94 93 33 17
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

