

# Gem-einsam    zusammen-halten:

## Selbsthilfe kennenlernen in von KISS moderierten Gesprächsgruppen



Foto: Pixabay

Der erneute „kleine“ Lockdown mit weitgehenden Einschränkungen in der persönlichen Freizeit- und Lebensgestaltung bringt zahlreiche Menschen an die Grenzen ihrer psychischen Stabilität.

Wenn Gefühle wie Zugehörigkeit und Eingebundensein sowie die Erfahrung, ein Teil von sinngebenden Gemeinschaften zu sein, zunehmend nicht mehr erlebbar und erfahrbar sind: dann sind die Türen offen für Unsicherheit, Ängste, Sorgen und depressive Stimmungen auch bei Menschen, die mitten im Leben stehen.

Die Erfahrung mit dem eigenen Erleben ganz und gar nicht alleine zu sein entlastet und erleichtert, kann kreative Potentiale freisetzen und hilft aus der Erstarrung und Enge herauszukommen.

Ob sich die Gruppen nach der Lockdownzeit als Selbsthilfegruppe ohne die Moderation der KISS-Mitarbeiterinnen weiterhin treffen, entscheiden die Beteiligten selbst.

**Wann und Wo?** 5 **persönliche** Treffen **wöchentlich ab Dienstag 17.11.**

Gruppe 1: nachmittags von 16.30-18.00 Uhr oder

Gruppe 2: abends 18.30 Uhr bis 20 Uhr

bei KISS Regensburg in der Landshuter Str. 19

**online** per zoom: 5 Treffen **ab Montag, 23.11.** jeweils 18.30 bis 20 Uhr

**Wer?**

**Menschen, die sich in der Corona-Situation belastet und allein fühlen und gemeinsam Ressourcen und Kraftquellen teilen wollen**

persönlich maximal 9 Personen, Online maximal 12 Personen/Gruppe

**Moderation:**

Lisbeth Wagner, Selbsthilfeunterstützerin bei KISS Regensburg

**Anmeldung:** Bei der Zusammenstellung der Gruppen werden im Vorfeld Wünsche und Erwartungen geklärt, daher bitten wir um eine telefonische Kontaktaufnahme **bei KISS unter** (09 41) 599388-610 bis spätestens 16.11.2020

