

# Gruppe für innere Zufriedenheit und den bewussten Umgang mit Alltagskrisen

ab 30. November  
2023



- ✓ immer am 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18.00-19.30 Uhr
- ✓ Nachbarschaftstreff, Mainzer Straße 21, 64572 Büttelborn
- ✓ Austausch von Betroffenen
- ✓ kostenlos
- ✓ selbstorganisiert – kein therapeutisches Angebot

Das Gefühl, nicht mehr mithalten zu können oder der Eindruck, die wahre Lebensaufgabe noch nicht gefunden zu haben, können belastend sein und traurig machen. In unserer Gruppe können wir in einem geschützten Raum offen über kleine und große Bürden sprechen und uns gegenseitig ermutigen, Lösungsansätze zu finden. Wir sehen unsere Zusammenkunft als Plattform für Menschen, die sich an einem Punkt sehen, an dem sie sich leer und ausgelaugt fühlen. Auch wer mit beruflichen Entscheidungen hadert oder sich mit persönlicher Neuorientierung schwertut, ist uns herzlich willkommen. Wir besprechen unsere Themen vertraulich und würdevoll und hören einander aktiv zu. Sich verstanden zu fühlen, ist der erste Schritt, um Orientierung zu finden. Wir glauben fest daran, dass der Austausch von Erfahrungen und das Teilen von Herausforderungen, eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden und unsere persönliche Zufriedenheit haben.

**Die Selbsthilfegruppe ist offen für alle, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Gruppe funktioniert selbstorganisiert, ohne therapeutische Begleitung.**

**KONTAKT &  
ANMELDUNG**

Paritätische Projekte gGmbH  
Selbsthilfebüro Groß-Gerau  
Kirchstraße 2  
64521 Groß-Gerau

Tel.: 0 61 52 / 9 61 68 35  
Sekretariat: 0 61 52 / 9 61 22 04  
selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org  
www.paritaet-selbsthilfe.org