

DIE GRUPPENTREFFEN

„Wolfsflügel“

„Wir können in den Gruppentreffen alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die **Anonymität** eines jeden. Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen.

Jeder hat seine Meinung und kann diese im Gruppentreffen mitteilen. „Experten“ sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen. Wir besuchen die Gruppentreffen um unseretwillen, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Das heißt, wir sprechen in den Gruppentreffen über uns und was uns bewegt. Unser Wohlergehen steht an erster Stelle. Wir unterstützen uns gegenseitig, denn wir lernen von den Geschichten der anderen. Das Ziel unserer Gruppe ist es, uns und anderen in psychosozialen und emotionalen Notlagen befindlichen Menschen zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.“



WEIL ICH ES WILL!

„Wolfsflügel“

Austausch mit Betroffenen - über das Leben lachen und **gemeinsam heilen**



Sicher sein, sich geliebt und geborgen fühlen



Mut, Standfestigkeit und **innere Stärke** entwickeln



Ausprobieren neuer Wege und Strategien, **weise Entscheidungen** treffen



Planen und durchführen **gemeinsamer Aktivitäten**

Richtungsweisend für unser Handeln ist der GKV-Leitfaden zur Selbsthilfeförderung gemäß § 20 SGB V.

Quellen: Präambel Emotions Anonymus, keltische Symbolik by C. Metsch



Kostenlos – Unabhängig – Selbstbestimmt

WOLFSFLÜGEL

zur Förderung der psychosozialen Gesundheit

SELBSTHILFEGRUPPE

Unterstützung bei
Psychosozialen Beeinträchtigungen
Angst und Panikattacken
Depression



DER GRUPPENNAME

„Wolfsflügel“

Der Wolf, ein Jäger der Nacht.

Er symbolisiert die Dunkelheit, Furcht und Angst und steht für unsere Sorgen, Schmerzen, unser Leid, unsere Wut, Verzweiflung und Trostlosigkeit in manchen Stunden, an manchen Tagen.

Er steht auch für „die Gruppe“, denn wie der Wolf im Rudel Kraft findet und überlebt, finden auch wir in unserer Gruppe zu neuer Stärke zurück.

Wir lernen über die Geschichten der anderen uns selbst besser zu verstehen und Herausforderungen aus eigener Kraft zu meistern. Die Gruppe verleiht uns Flügel, als Symbol des „Getragenwerdens“.



DIE SELBSTHILFEGRUPPE

„Wolfsflügel“

steht Menschen offen, die

- unter Vereinsamung, Ausgrenzung, Angstzuständen und starken Gefühlschwankungen leiden
- die Unterstützung bei der Bewältigung von Lebensumbrüchen suchen
(ausgelöst z.B. durch Überforderung in Schule, Studium oder Beruf, Krankheit, Todesfall eines nahestehenden Menschen, Trennung und Verlust, private oder berufliche Umorientierung u.a.)
- die mit Überlastung, Stress und Schlaflosigkeit konfrontiert sind
- so sind wie **Du** und **ich**



NIMM KONTAKT AUF

„Wolfsflügel“

Selbsthilfe weckt, was in Dir steckt!



Wolfsflügel trifft sich regelmäßig jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat um 19:00 Uhr Bahnhofstr. 1, Eldingen. Bei Teilnahme bitte vorher Kontaktaufnahme über:

Mail : info@wolfsfluegel.de

oder Tel.: 0163 3018 783

Weitere Informationen unter:

www.wolfsfluegel.de

und über die Kontaktstelle KIBIS

www.kibis-celle.de Selbsthilfegruppen – „Emotionale Psychische Störungen“

