

„Brücken in die Zuversicht“

ist ein Projekt, das mit der Methode des Co-Counseling befähigen soll, sich selbst und anderen zu helfen.

Statt nach oder vor einer Psychotherapie nur zu warten und auszuharren, können Menschen hier Fähigkeiten erlernen, erste Schritte auf dem weiteren Weg finden und die ungewisse Zeit so überbrücken.

Die erlernten Fähigkeiten verhelfen zu mehr Selbstständigkeit, können helfen den Alltag besser zu bewältigen, Druck nehmen und behilflich sein Entscheidungen für den neuen Weg zu treffen.

- Spontan und frei in einer geschützten Gruppe Gefühle und Gedanken auszusprechen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und sie klar und offen auszusprechen
- Nicht mehr ständig daran zu denken, was die anderen wohl über Sie denken
- Sich wohl fühlen, wenn Sie sprechen und andere nur zuhören ohne Sie zu unterbrechen
- Selbst zuhören können ohne zu unterbrechen, wenn andere sprechen
- Selbstbewusstsein aufzubauen
- Eine liebevolle Grundhaltung zu sich selbst gewinnen
- Wach und selbstbewusst annehmen, was Sie denken und möchten
- Ideen zu entwickeln, wie man Probleme anpacken und lösen kann
- Durch die Gemeinschaft lernen annehmen zu können

Wenn du die Absicht hast,
dich zu erneuern, tu es
jeden Tag.

Konfuzius

Brücken in die Zuversicht

Selbsthilfe
und Therapievorbereitung in
Castrop-Rauxel mit der Methode
des Co-Counselings

Foto: U.Dittmar

Selbsthilfe-Kontaktstelle für die
Städte im Kreis Recklinghausen
Oerweg 38 (Haus 3)
45657 Recklinghausen
Tel: 02361-109735
Mail: selbsthilfe-re@paritaet-nrw.org

Informationen und Anmeldung:

Christa-Maria Röttger

Tel: 02361 - 937 79 74 oder 0170 - 475 08 75

Büschl Bernhard Beck

Tel: 0160 - 963 49 863

 **DER PARITÄTISCHE**
NETZWERK BÜRGERENGAGEMENT

Co-Counselling

Ist ein Selbsthilfeverfahren und basiert auf unterschiedlichen Methoden (Psychoanalyse, Gestalttherapie, Bioenergetik, Psychodrama) und sollen den Teilnehmer befähigen, seinen Gefühlen, dem Empfinden und dem Erleben einen Ausdruck zu geben, sich von emotionalem Stress zu entlasten und frei zu werden für Lebensfreude und Entspannung. In zehn Einführungs- und Vertiefungsveranstaltungen lernen die Teilnehmer/innen hilfreiche Haltungsgen und Techniken zur Erhaltung des seelischen Gleichgewichts kennen. Weitere Vertiefungs- und Selbsthilfeveranstaltungen ermöglichen eine dauerhafte Stabilisierung.

Anleitung:
Christa-Maria Röttger
Systemische Familientherapeutin, Mediatorin,
Co-Counselling-Trainerin
Büschl Bernhard Beck
Dipl. Theologe, Co-Counselling-Trainer

Anmeldung bis 24. Oktober 2024 bei der Kursleitung

Christa-Maria Röttger
Tel: 02361 - 937 79 74 od. 0170 - 475 08 75
Büschl Bernhard Beck
Tel: 0160 - 963 49 863

Information/Teilnahme

Informationsstreffen für alle Interessierte
Donnerstag, 10. Okt. 2024, 19:00 bis 20:30 Uhr
Treffpunkt Vielfalt
Bodelschwingher Straße 35
44577 Castrop-Rauxel

Einführungsveranstaltung I/II

Samstag, 26. Okt. 2024, 10:00 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt Vielfalt
Bodelschwingher Straße 35
44577 Castrop-Rauxel

Wöchentliche Treffen

Jeweils Donnerstag 18:30 bis 21:30 Uhr

31. Oktober 2024
Vertiefung I/II

07. November 2024
Einführung III

14. November 2024
Vertiefung III

21. November 2024
Einführung IV

28. November 2024
Vertiefung IV

05. Dezember 2024
Einführung V

12. Dezember 2024
Vertiefung V

19. Dezember 2024
Vertiefung/
Selbsthilfe

Treffpunkt Vielfalt
Bodelschwingher Straße 35
44577 Castrop-Rauxel

Eigenanteil der Teilnehmer/innen: 20,- €

in Kooperation mit:

Haus Kloppenburg - Verein zur Förderung
psychologischer und sozialer Arbeit e. V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle für

den Kreis Recklinghausen



Sozial-psychiatrischer Dienst im
Gesundheitsamt des Kreises RE



LWL-Klinik im

Schlosspark Herden



Ermöglicht und unterstützt durch die
Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen/Kassenver-
bände in Nordrhein-Westfalen



„Brücken in die Zukunft“