

Selbsthilfegruppe (SHG)

Selbstfindung - Seele sucht Heilung



Bist Du vom Leben gebeutelt? Denkst Du, dass Du gerade sprichwörtlich am Boden liegst? Dann ist das eine Chance für dich! Einmal unten angekommen, markiert es auch den besten Zeitpunkt für einen Wandel, einen Neubeginn.

Welchen Schwerpunkt hat die SHG Selbstfindung - Seele sucht Heilung?

Vor Sucht, Depression oder traumatischen Erfahrungen ist Keiner gefeit! Süchte sind nicht nur Drogen, Alkohol, Tabletten, sondern auch digitale- und Kaufsüchte, sowie partnerschaftliche Abhängigkeiten.

Depressionen sind nicht nur eine Verstimmung oder Traurigkeit. Eine Depression ist eine schwere Krankheit und kann z.B. aus Burnout-/Boreout, Mobbing usw. entstehen. Die Ursachen sind vielfältig und oft greift alles ineinander.

Traumatische Erfahrungen können z.B. der Verlust eines geliebten Menschen, jegliche Ereignisse, die u.a. Schuld und Scham nach sich ziehen (Mobbing, Betrug, Narzisstische Beziehung usw.), aber auch verbale und körperliche Übergriffe sein.

Was ist unser Ziel?

Unser gemeinsames Ziel ist eine gesunde und bessere Lebensqualität. Zudem möchten wir Erfahrungen austauschen und die Zusammenhänge zwischen dem Verhalten und der Gesundheit sichtbar machen.

Du bist nicht allein! Der Erfahrungsaustausch und das Erarbeiten von Bewältigungsstrategien ebnen dir schrittweise den Weg in ein neues Leben. Fasse Mut, überwinde dich und setze dich mit uns in Verbindung.

SHG Ansprechpartner:

Daniel Gerber
Mobil: 0176 31319555

Allgemeiner Kontakt:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)
für den IIm-Kreis in Trägerschaft AWO
Karl-Marien-Str. 50 , 99310 Arnstadt | Tel. 03628 602754, kiss@awo-ilmkreis.de

