



Ein geschützter Raum

Probleme bilden einen natürlichen Bestandteil unseres Lebens. Um sie zu bewältigen, mobilisieren wir stetig unsere Kräfte und Fähigkeiten und ermöglichen uns so, selbst an ihnen zu reifen und zu wachsen. Jedoch können Schwierigkeiten im alltäglichen Bereich unser Wohlbefinden stark beeinträchtigen.

Wir bieten einen geschützten Raum, um sich öffnen zu können und Vertrauen zu finden.

Die Selbsthilfegruppe wird von Heidi Toonstra-Schappert geleitet, Heilpraktikerin für Psychotherapie, in eigener Praxis tätig, jahrelange Erfahrung mit Kindern und Eltern.

„Manchmal ist es gut, auf einem schwierigen Lebensabschnitt nicht alleine zu sein.“



**Selbsthilfegruppe
Kirchheimbolanden**

Was wir tun

Wir helfen uns bei den alltäglichen Problemen und Sorgen ...

- Erfahrungen austauschen
- Mut machen
- Wege aufzeichnen
- nicht alleine sein
- Kontakte knüpfen
- Wissen vermitteln
- Wertschätzung erfahren
- Probleme besprechen, Lösungen suchen und finden
- im Umgang mit Krankheit
- bei seelischen Beeinträchtigungen (z.B. depressiven Krankheiten)



Was sind Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe, sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.

Typische Probleme können etwa der Umgang mit Krankheiten, mit Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen sein.

(Wikipedia)



So erreichen Sie uns

Wir treffen uns 14-tägig in den geraden Wochen donnerstags von 10 bis 12 Uhr im Haus der Familie (Liebfrauenkirche), Liebfrauenstraße 11, 67292 Kirchheimbolanden

Kontakt:

Heidi Toonstra-Schappert

Telefon: 06357 / 50 98 86

Mobil: 0152 / 38 82 98 29

E-Mail: heidi@toonstra.de

Wir werden unterstützt vom Sozialpsychiatrischen Dienst der Kreisverwaltung Donnersbergkreis.

Ihre Ansprechpartnerin:

Sofie Pawlitza

Telefon: 06352 - 710-416

E-Mail: spawlitza@donnersberg.de