



Selbsthilfegruppen

Aus verschiedenen Gründen wollen sich viele Leute mit ihren Problemen nicht an einen Fachmann wenden. Sie suchen einen Kreis verständnisvoller Leute, die sich mit ähnlichen Schwierigkeiten befassen und sich gegenseitig (ohne Leitung) helfen.

Für wen ?

Geeignet sind Selbsthilfegruppen für Leute mit leichten oder schwereren Problemen im seelischen und zwischenmenschlichen Bereich (z.B. Kontaktprobleme, Ängste, Niedergeschlagenheit, Partnerprobleme, Probleme als alleinstehende Mütter und Väter, usw.....).

Wohin ?

An jedem

1. Donnerstag im Monat, um 20.00 Uhr

treffen sich in der "offenen tür zürich" Mitglieder aus bestehenden Gruppen und Neu-Interessenten.

Am offenen Abend

- kommen Teilnehmer bestehender Gruppen, die Neu-Mitglieder suchen
- auf Wunsch treffen sich bestehende Gruppen hin und wieder zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch in der otz
- entscheiden sich Interessenten, ob sie in einer Selbsthilfegruppe mitmachen möchten oder eher andere Lösungen suchen
- schliessen sich Leute aufgrund erster Kontakte zu Gruppen zusammen
- können gemeinsame Aktionen zustande kommen (z.B. Kontakt unter Gruppen, Öffentlichkeitsarbeit, etc.)
- sind 2 Mitarbeiter der otz anwesend

Selbsthilfegruppen haben gewöhnlich etwa 6 - 12 Mitglieder. Sie treffen sich regelmässig einmal in der Woche an einem Ort ihrer Wahl zu einem gemeinsamen Gespräch.

Die wichtigsten Merkmale solcher Gruppen sind:

- alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt
- jeder bestimmt über sich selbst
- die Gruppe entscheidet selbstverantwortlich
- jeder geht in die Gruppe wegen eigener Schwierigkeiten
- was in der Gruppe besprochen wird, soll in der Gruppe bleiben und nicht nach aussen dringen
- die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos
- bei Krisen können otz-Mitarbeiter als Gesprächspartner beigezogen werden

An einen "offenen Abend" können Sie ohne Anmeldung kommen.

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

offene tür zürich

Stelle für
Sozialberatung
Psychotherapie
Selbsthilfegruppen



Beethovenstr. 45
8002 Zürich

Te1. 01/ 202 30 00
13.00 - 19.00 Uhr

Träger: politisch und konfessionell neutrale
Stiftung "pro offene türen der schweiz"