

(Warte-)Zeit für mich.

kostenloses Gruppenangebot für Menschen,
die auf einen Therapieplatz warten

Beginn: 22. Januar

Tag & Uhrzeit: jeden 2. Donnerstag von 17:30- 19:30 Uhr

Anmeldung: Telefonnr.: 015116314596
Mail: chilmers@diakonie-ruhr-hellweg.de

Ort: In der Diakonie Weststraße 50, Schmallenberg

Infos

- **Acht Gruppentreffen**, meist im Abstand von zwei Wochen
- **Dauer pro Termin**: etwa zwei Stunden
- **Gruppengröße**: bis zu 10 Personen
- **Kosten**: Die Teilnahme ist kostenlos
- **Ort**: In allen sechs Kontakt- und Beratungsstellen im HSK
- **Zielgruppe**: Menschen, die auf einen Therapieplatz warten – unabhängig von der Erkrankung und davon, ob eine Diagnose vorliegt

Inhalte

Das Ressourcenaufbauprogramm von Prof. Dr. Küber umfasst folgende Themen:

1. Einführung und Ressourcenblick
2. Wohlbefinden und positive Aktivitäten
3. Genuss im Alltag
4. Dankbarkeit und das Positive
5. Eigene Stärken erkennen und nutzen
6. Wertschätzung üben
7. Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit
8. Zusammenfassung und Abschluss