

# (Warte-)Zeit für mich.

kostenloses Gruppenangebot für Menschen,  
die auf einen Therapieplatz warten



Quelle: Adobe Stock

**(Warte-)Zeit**  
für mich.

## Überblick

- **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

**(Warte-)Zeit  
für mich.**

## Inhalte

Inhaltliche Grundlage der Gruppen ist das wissenschaftlich evaluierte Ressourcen-  
aufbauprogramm (R.A.P.), das von Prof. Dr. Lisa  
Küber entwickelt wurde.

Das Programm unterstützt dabei,

- eigene Stärken zu entdecken,
- positive Erlebnisse im Alltag zu fördern,
- besser mit Stress umzugehen,
- Achtsamkeit und Wertschätzung zu üben,
- und sich mit anderen auszutauschen.

**Hinweis: Die Teilnahme am Gruppenangebot  
ersetzt keine Psychotherapie!**

**(Warte-)Zeit  
für mich.**

## **Anmeldung**

Die Gruppen beginnen  
**ab Mitte/Ende Januar.**

Eine verbindliche  
**Anmeldung ist notwendig.**

Eine Übersicht über alle Starttermine  
sowie die Möglichkeiten zur Anmeldung  
finden Sie im **Beitragstext.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

# (Warte-)Zeit für mich.

kostenloses Gruppenangebot für Menschen,  
die auf einen Therapieplatz warten

Eine Kooperation von:





**(Warte-)Zeit für mich.**

Gemeinsam mit allen sechs Kontakt- und Beratungsstellen im Kreis startet der Hochsauerlandkreis ein neues, kostenloses Gruppenangebot für Menschen, die auf einen Therapieplatz warten. Das Angebot heißt „(Warte-)Zeit für mich“ und soll dazu beitragen, in der Wartezeit Ressourcen zu stärken und das psychische Wohlbefinden zu fördern.

**Anmeldung**

Die Gruppen beginnen ab Mitte/Ende Januar.  
Eine verbindliche Anmeldung ist notwendig.

Für Fragen oder weitere Informationen stehen die jeweiligen Kontakt- und Beratungsstellen gerne zur Verfügung.

**Hinweis: Die Teilnahme am Gruppenangebot ersetzt keine Psychotherapie!**

**Termine**

**Arnsberg**

14-tägig Donnerstags, 17:00 – 19:00 Uhr, Beginn: 29.01.2026

Anmeldung: [m.el-dessouki@fpg-arnsberg.de](mailto:m.el-dessouki@fpg-arnsberg.de) oder telefonisch unter 0152 / 01768015

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle Förderkreis psychische Gesundheit GmbH, Goethestraße 19, 59755 Arnsberg

**Brilon**

14-tägig Mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr, Beginn: 21.01.2026

Anmeldung: [kirsten.gierth@ipsylon-brilon.de](mailto:kirsten.gierth@ipsylon-brilon.de) oder telefonisch unter 02961 / 52864

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle Ipsylon e.V., Scharfenberger Hof 6, 59929 Brilon

**Marsberg**

14-tägig Mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr, Beginn: 21.01.2026

Anmeldung: [erika.gerstmann@lwl.org](mailto:erika.gerstmann@lwl.org) oder telefonisch unter 02992 / 601 4735

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle LWL-Wohnverbund Marsberg, "Haus Kleffner", Hauptstr. 64 / Ecke Dr. Rentzing-Str.

**Meschede**

14-tägig Mittwochs, 16:30 – 18:30 Uhr, Beginn: 28.01.2026

Anmeldung: telefonisch unter 015117826123

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle Diakonie Ruhr-Hellweg e.V., Schützenstr.10, 59872 Meschede

**Schmallenberg**

14-tägig Donnerstags, 17:30 – 19:30 Uhr, Beginn: 22.01.2026

Anmeldung: [chilmers@diakonie-ruhr-hellweg.de](mailto:chilmers@diakonie-ruhr-hellweg.de) oder telefonisch unter 0151 / 16314596

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle Diakonie Ruhr-Hellweg e.V., Weststr. 50, 57392 Schmallenberg

**Winterberg**

14-tägig Donnerstags, 17.30 – 19.30 Uhr, Beginn: 29.1.2026

Anmeldung: [h.will@sozialwerk-st.-georg.de](mailto:h.will@sozialwerk-st.-georg.de) oder telefonisch unter 0160 / 90929060

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle Sozialwerk St. Georg, Poststrasse 3, 59955 Winterberg

#hochsauerlandkreis #kontaktundberatungsstellen #psychischegesundheit #gruppenangebot