

Pressemeldung

Selbsthilfegruppengründung Moers

Junge Gruppe: Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit

Unser Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sowie positive zwischenmenschliche Beziehungen zu anderen Menschen sind wichtige Grundbausteine für ein erfülltes und ausgewogenes Leben.

Was also, wenn dein Selbstwertgefühl und dein Vertrauen in dich selbst nicht so stark ausgeprägt sind, wie du es dir wünschen würdest und Unsicherheit, Selbstzweifel und die Angst vor Fehlern häufig deine Begleiter sind. Eventuell kommt auch noch hinzu, dass es dir im Kontakt mit anderen Menschen wie Freunden, Arbeitskollegen, Familienmitgliedern oder sogar Fremden schwerfällt, dich zu behaupten, Grenzen zu setzen oder einfach mal "Nein" zu sagen, weil du Angst vor den Reaktionen deines Gegenübers hast. Harmonie, das Gefühl "gemocht zu werden" und die Vermeidung von Ablehnung in zwischenmenschlichen Situationen sind für dich sehr wichtig und du neigst schnell dazu, deine eigenen Bedürfnisse hinter die von anderen zu stellen. Vielleicht beschleicht dich auch öfters das Gefühl, einfach „nicht gut genug“ zu sein und bereits kleine Rückschläge im Alltag haben die Kraft dich zu entmutigen...

In der Selbsthilfegruppe dreht es sich um genau diese Herausforderungen und Zwickmühlen. Es geht um den Austausch mit Menschen, die "die gleiche Sprache sprechen" und die Dinge sofort verstehen und nachempfinden können.

Zum ersten Orientierungstreffen am 27.10.22 um 18 Uhr in Moers sind alle Interessenten zwischen 18 und 35 Jahre herzlich eingeladen. Die Gruppe möchte gemeinsam Methoden entwickeln das Selbstwertgefühl zu stärken, sich von Reaktionen und dem Verhalten anderer abzugrenzen und durch Gespräche und gegenseitigem Zuhören den Kampf gegen die häufig traurigen Emotionen anzugehen.

Anmeldungen zum Orientierungstreffen nimmt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel gerne per Mail unter selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org entgegen.