

## Selbsthilfegruppe Training soziale Beziehungen

- Fällt es Ihnen schwer, sozialen Anschluss zu finden?
- Sind Sie häufiger allein als Sie möchten, wissen aber nicht so recht, wie Sie aus der Isolation herausfinden können?
- Fühlen Sie sich in Gesellschaft mit anderen häufig unwohl, schlecht behandelt oder gar unerwünscht und ziehen sich schnell zurück?
- Ecken Sie oft an, wissen aber nicht so genau, warum?

In dieser Selbsthilfegruppe möchten wir uns über unsere persönlichen Erfahrungen austauschen. Innerhalb der Gruppe ermutigen wir uns gegenseitig, andere Menschen zu treffen und ein soziales Netz aufzubauen. Hinweise aus Psychologie, Kommunikation und Philosophie sollen uns helfen, unsere Situation einzuordnen und Lösungen zu erarbeiten.

Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie wir realistische Erwartungen an unsere Mitmenschen stellen und gelingende Kontakte aufbauen können. Wir reflektieren, welche unserer Einstellungen und Verhaltensweisen dazu beitragen und welche weniger förderlich sind. Unser Ziel ist, Sicherheit im sozialen Umgang zu erlangen und (wieder) gesellschaftlichen Anschluss zu finden.

Fühlen Sie sich angesprochen? Das Selbsthilfcenter gibt Ihnen gerne Auskunft.

**selbsthilfcenter.ch**

Das Selbsthilfcenter der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel: 043 288 88 88

[selbsthilfe@selbsthilfcenter.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfcenter.ch), [www.selbsthilfcenter.ch](http://www.selbsthilfcenter.ch)