

## Wer sind wir?

Wir sind Menschen mit unterschiedlichen Geschichten, verbunden durch den Wunsch, besser mit intensiven Emotionen zu leben.

Viele von uns haben DBT-Erfahrung, andere möchten sich darin ausprobieren.

Wir sind keine Therapiegruppe, sondern eine Selbsthilfegruppe auf Augenhöhe:

**Ehrlich**

**Achtsam**

**Wertschätzend**

**Gemeinsam Schritt für Schritt  
an der Veränderung arbeiten,  
die wir uns  
für unser Leben wünschen**

**„Es zählt nicht das, was Dir passiert,  
sondern das, was Du daraus machst“**

**Gemeinsam wachsen  
Skills erlernen  
üben und vertiefen**

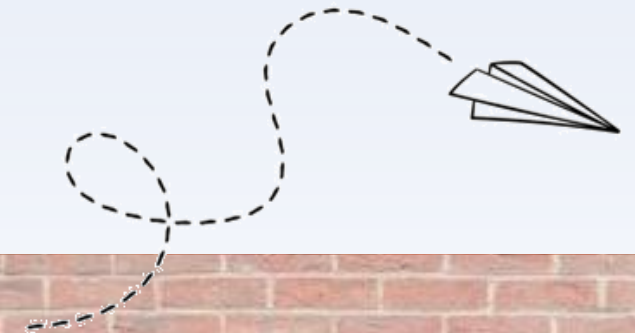
**Ein sicherer Ort  
des Austauschs**

## Was sind Skills – und wem können sie helfen:

Skills sind erlernbare Fertigkeiten, die helfen, mit starken Gefühlen, innerem Druck oder belastenden Situationen umzugehen, ohne sich selbst oder anderen zu schaden

Sie stammen aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) – einem evidenzbasierten Konzept, das bei vielen psychischen Belastungen wirksam ist

z. B. bei Traumafolgestörungen, Emotionsregulationsproblemen, ADHS, Autismus, Suchtverhalten, Depressionen



## Warum Selbsthilfegruppe?

- Erlerntes festigen
- Veränderung findet im Alltag statt
- Eigenverantwortung übernehmen
- Struktur in deinen Alltag bringen
- Therapieplätze sind rar, die Wartelisten lang
- Kontakt zu Gleichgesinnten
- Sicheres Umfeld
- Stabilisierung



## Was wollen wir:

- Wir wollen einen sicheren Ort des Austauschs schaffen
- Wo gemeinsam Schritt für Schritt an der Veränderung arbeiten, die wir uns wünschen
- Wo niemand sich verstellen muss – und doch jede\*r Verantwortung für sich übernimmt
- Wir möchten gemeinsam wachsen, Skills lernen, üben, lebendig halten, vertiefen
- und den Mut stärken, das eigene Leben Schritt für Schritt nach den eigenen Werten zu gestalten.

## Wo Du uns findest:

Erstkontakt über KISS  
Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfegruppen  
Tel: 0941-599388610  
Gruppen-Name: Die Mauersegler

**Email:** [die.mauersegler@gmail.com](mailto:die.mauersegler@gmail.com)  
**Website:** [www.mauersegler-shg.de](http://www.mauersegler-shg.de)

## Treffen:

Haus der Parität  
Landshuter Str. 19  
93047 Regensburg

## Termine:

jedem 1. und 3. Dienstag im Monat  
20.00 – 22.00 Uhr

**Anmeldung ist erforderlich!**

**Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos**

Skills-Selbsthilfegruppe  
nach dem Konzept der

**Dialektisch-Behavioralen  
Therapie**  
von Prof. Marsha Linehan

## - DIE MAUERSEGLER -

