

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

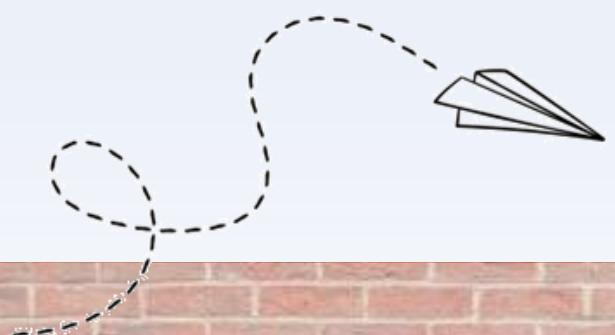
Ein sicherer Ort des Austauschs

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 verstehen 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
Website: 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 -

