SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

gesundheit schwyz
Kontaktstelle Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe zum Thema

«Selbstakzeptanz»

Bist du interessiert an einem regelmässigen, wertschätzenden Erfahrungsaustausch und möchtest dich gemeinsam mit anderen auf den Weg zu mehr Selbstakzeptanz machen?

Eine Gemeinsamkeit von uns ist das Erleben von psychischen Erschütterungen sowie der Wunsch, weniger selbstzweifelnd und selbststigmatisierend durchs Leben zu gehen.

- Wir möchten miteinander daran arbeiten, unsere eigene Geschichte zu akzeptieren und zu uns selbst zu stehen.
- Als Gruppe möchten wir dabei einen Ort schaffen, an dem wir uns offen und ehrlich begegnen können und respektvoll miteinander umgehen.
- Für uns ist es wichtig, den Zusammenhalt und Rückhalt der Gruppe zu spüren und uns gegenseitig Mut zu machen.
- Jedes Gruppenmitglied wird mit seiner Geschichte und seinen Empfindungen ernst genommen.

Unsere Gesprächsgruppe trifft sich alle zwei Wochen in Goldau.
Wir suchen noch weitere Mitglieder.

Hast du Interesse bei der Selbsthilfegruppe mitzumachen? Dann melde Dich gerne bei uns.
Wir freuen uns auf Dich!

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz
c/o gesundheit schwyz
Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 747 68 70
selbsthilfe@triaplus.ch
www.selbsthilfeschwyz.ch