

## „Brücken in die Zuversicht“

ist ein Projekt, das mit der Methode des Co-Counseling befähigen soll, sich selbst und anderen zu helfen.

Statt nach oder vor einer Psychotherapie nur zu warten und auszuharren, können Menschen hier Fähigkeiten erlernen, erste Schritte auf dem weiteren Weg finden und die ungewisse Zeit so überbrücken.

Die erlernten Fähigkeiten verhelfen zu mehr Selbstständigkeit, können helfen den Alltag besser zu bewältigen, Druck nehmen und behilflich sein Entscheidungen für den neuen Weg zu treffen.

- Spontan und frei in einer geschützten Gruppe Gefühle und Gedanken auszusprechen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und sie klar und offen auszusprechen
- Nicht mehr ständig daran zu denken, was die anderen wohl über Sie denken
- Sich wohl fühlen, wenn Sie sprechen und andere nur zuhören ohne Sie zu unterbrechen
- Selbst zuhören können ohne zu unterbrechen, wenn andere sprechen
- Selbstbewusstsein aufzubauen
- Eine liebevolle Grundhaltung zu sich selbst gewinnen
- Wach und selbstbewusst annehmen, was Sie denken und möchten
- Ideen zu entwickeln, wie man Probleme anpacken und lösen kann
- Durch die Gemeinschaft lernen annehmen zu können

Wenn du die Absicht hast,  
dich zu erneuern, tu es  
jeden Tag.

*Konfuzius*

# Brücken in die Zuversicht

Selbsthilfe  
und Therapievorbereitung in  
Marl mit der Methode  
des Co-Counselings

Foto: U.Dittmar

Selbsthilfe-Kontaktstelle für die  
Städte im Kreis Recklinghausen  
Oerweg 38 (Haus 3)  
45657 Recklinghausen  
Tel: 02361-109735  
Mail: [selbsthilfe-re@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-re@paritaet-nrw.org)

Informationen und Anmeldung:

**Christa-Maria Röttger**  
Tel: 02361 – 937 79 74 od. 0170 – 475 08 75  
**Büschl Bernhard Beck**  
Tel: 0160 – 963 49 863

 **DER PARITÄTISCHE**  
NETZWERK BÜRGERENGAGEMENT

## Co-Counselling

ist ein Selbsthilfeverfahren und basiert auf unterschiedlichen Methoden (Psychoanalyse, Gestalttherapie, Bioenergetik, Psychodrama) und sollen den Teilnehmer befähigen, seinen Gefühlen, dem Empfinden und dem Erleben einen Ausdruck zu geben, sich von emotionalem Stress zu entlasten und frei zu werden für Lebensfreude und Entspannung.

In zehn Einführungs- und Vertiefungsveranstaltungen lernen die Teilnehmer/innen hilfreiche Haltungen und Techniken zur Erhaltung des seelischen Gleichgewichts kennen. Weitere Vertiefungs- und Selbsthilfveranstaltungen ermöglichen eine dauerhafte Stabilisierung.

### Anleitung:

#### Christa-Maria Röttger

Systemische Familientherapeutin, Mediatorin, Co-Counselling-Trainerin

#### Büschl Bernhard Beck

Dipl. Theologe, Co-Counselling-Trainer

### Verbindliche Anmeldung bis 11. April 2024:

#### Christa-Maria Röttger

Tel: 02361 – 937 79 74 od. 0170 – 475 08 75

#### Büschl Bernhard Beck

Tel: 0160 – 963 49 863

## Information/Teilnahme

### Informationstreffen für alle Interessierten

**Dienstag, 09. April 2024, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Gemeindezentrum Sankt Josef

Bergstr. 115

45770 Marl

### Einführungsveranstaltung

**Samstag, 13. April 2024, 10:00 bis 17:00 Uhr**

Gemeindezentrum Sankt Josef

Bergstr. 115

45770 Marl

### Wöchentliche Treffen

**Dienstag, 16. April 2024** 18:30 bis 21:30 Uhr

**Dienstag, 23. April 2024** 18:30 bis 21:30 Uhr

**Dienstag, 30. April 2024** 18:30 bis 21:30 Uhr

**Dienstag, 07. Mai 2024** 18:30 bis 21:30 Uhr

**Dienstag, 14. Mai 2024** 18:30 bis 21:30 Uhr

**Dienstag, 21. Mai 2024** 18:30 bis 21:30 Uhr

**Dienstag, 28. Mai 2024** 18:30 bis 21:30 Uhr

**Dienstag, 04. Juni 2024** 18:30 bis 21:30 Uhr

Gemeindezentrum Sankt Josef

Bergstr. 115

45770 Marl

### Eigenanteil der Teilnehmer/innen: 20,- €

Bei regelmäßiger Teilnahme wird der Eigenanteil zurückerstattet.

## „Brücken in die Zuversicht“

ein Projekt der Selbsthilfe

in Kooperation mit:

Haus Kloppenburg - Verein zur Förderung psychologischer und sozialer Arbeit e. V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Kreis Recklinghausen



Sozial-Psychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt des Kreises RE



LWL-Klinik im Schlosspark Herten



Ermöglicht und unterstützt durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen/Kassenverbände in Nordrhein-Westfalen

