

„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
Datteln 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

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 12. März 2026:

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 Interessierte

Mittwoch, 11. März 2026, 18:00 bis 20:30 Uhr

Begegnungszentrum

Westring 8

45711 Datteln

Einführungsveranstaltung I/II

Samstag, 14. März 2026, 10:00 bis 17:00 Uhr

Begegnungszentrum

Westring 8

45711 Datteln

Wöchentliche Treffen

Mittwoch, 18. März 2026 18:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 25. März 2026 18:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 01. April 2026 18:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 15. April 2026 18:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 22. April 2026 18:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 29. April 2026 18:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 06. Mai 2026 18:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 20. Mai 2026 18:00-21:00 Uhr

Begegnungszentrum

Westring 8

45711 Datteln

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/Kassenver-
bände in Nordrhein-Westfalen

