

Selbsthilfegruppe im Aufbau

Kontakthemmungen

Wir möchten eine Selbsthilfegruppe zum Thema „**Kontakte knüpfen**“ gründen - mit dem Ziel durch praktische Übungen die Hemmungen oder Blockaden beim Aufnehmen und Halten sozialer Kontakte zu vermindern. In einer kleinen Gruppe, die sich regelmässig in Luzern trifft, möchten wir im geschützten Rahmen Ideen entwickeln, wie wir mit dem Thema umgehen und wie wir in der Gruppe und auch ausserhalb aktiv werden können.



- Fällt es dir schwer, Kontakte zu knüpfen?
- Bist du unsicher oder fühlst du dich überfordert, auf andere zuzugehen?
- Möchtest du diese Probleme aktiv mit Gleichbetroffenen angehen und überwinden?

Dann bist du bei uns richtig! Unsere Gruppe steht allen Altersgruppen offen.

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

041 210 34 44

mail@selbsthilfeluzern.ch

www.selbsthilfeluzern.ch

