

# Lebensgewinn

Selbsthilfegruppe Psychosomatik



## Treffzeit:

1. und 3. Mittwoch im Monat  
17.30 bis 20.00 Uhr

## Treffpunkt:

KIBIS im Gesundheitszentrum  
Lange-Geismar-Straße 82

**Interessent\*innen wenden sich an**  
A. Specht 05504 7553 oder

**KIBIS** im  **Gesundheitszentrum  
Göttingen e.V.**

Lange-Geismar-Straße 82 • 37073 Göttingen  
Telefon: 0551 486766  
[kibis@gesundheitszentrum-goe.de](mailto:kibis@gesundheitszentrum-goe.de)

Jede\*r hat wertvolle Fähigkeiten und menschliches Potential. Dieses bringt er oder sie konstruktiv auch in die Gruppe ein.

**Unsere Gruppe** ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die miteinander ihre Kraft, Erfahrungen, Fähigkeiten und Hoffnungen teilen, um ihre gemeinsamen Ziele zu erarbeiten. Darin spielen seelische und körperliche Gesundheit eine große Rolle.

Wir gehen unsere **Themen** aktiv an, geben uns in der Gemeinschaft gegenseitig Unterstützung und bekommen neue Impulse. Unsere weiteren Ziele bestehen darin, Beziehungen zu sich selbst und anderen zu stärken und zu pflegen. Dazu zählen freiwilliges Ändern von Verhalten, die Verbesserung von Kommunikation, neue Kontakte aufzubauen und Freundschaften mit Qualität zu bilden. Wir entwickeln Verständnis für einander und für uns selbst, denn wir wollen uns angstfrei auch über unsere Symptome und Mängel mitteilen. Gemeinsam erarbeiten wir neue Sichtweisen kennen. Wir üben in kleinen Schritten, Erkenntnisse in unser Verhalten umzusetzen.

Unter **professioneller Begleitung durch Angelika Specht** gibt es in regelmäßigen monatlichen Abständen - und auch in Wochenendseminaren -, Anleitungsabende als Hilfe zur Selbsthilfe.

### **Methoden:**

Neben der Einführung von Gesprächsregeln wird mit Hilfe des zu erlernenden ‚Co-Counsellings‘ in Paararbeit ein größeres Verständnis für ein Gruppenmitglied, seine Gefühle und Bedürfnisse geübt. Die Teilnehmer\*innen stärken ihr Selbstvertrauen und üben und erweitern die Kenntnisse der Selbsthilfe. Hinzu kommen Übungen zum Zuhören und zur konstruktiven Konfliktlösung.

### **Körper und Seele:**

Ein wichtiges Element ist auch die Sensibilisierung und Aktivierung für den Körper in Verbindung mit der Seele. Dazu arbeiten wir mit dem Verein Bunte Lebenswelten ([www.bunte-lebenswelten.de](http://www.bunte-lebenswelten.de)) zusammen und machen niedrigschwellige Bewegungsangebote.

Dieser Flyer wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung des Gesundheitszentrum Göttingen e.V. mit seinem Arbeitsschwerpunkt KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfereich)

