

Selbsthilfegruppen plus

Kreativgruppe

Gemeinsam kreativ sein. Das eigene Leben gestalten.

Eine Gruppe für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung.





Kreativgruppe – gestalterisch arbeiten, das eigene Thema weiterentwickeln.

Gibt es Fragen und Themen in Ihrem Alltag, die Sie belasten und wo Sie alleine nicht mehr weiterkommen?

In unserer geleiteten Kreativgruppe stellen Sie mit unterschiedlichen Materialien wie Farbe, Collagen, Speckstein, Ton u.a. gestalterisch dar, was Sie in Ihrem Alltag beschäftigt. Im schöpferischen Tun finden Sie zu sich und erkennen neue Lösungswege. Durch den Austausch mit anderen Menschen finden Sie Unterstützung und Ermutigung. Sie gewinnen Selbstvertrauen und wagen neue Schritte. Eine Beraterin oder ein Berater mit Ausbildung in Sozialarbeit und Gruppendynamik leitet die Gruppe.

Gestaltete sind beispielsweise:

- Sie machen eine Collage zum Thema Gesundsein und Kranksein und finden dabei heraus, was Sie gesund macht.
- Sie malen ein Bild zu Ihren Ängsten oder Schmerzen und entdecken neue Umgangsmöglichkeiten.
- Sie gestalten ein Symbol, um eine neue Verhaltensweise zu stärken.
- Sie entdecken gestalterisches Arbeiten als Kraftquelle in ihrem Alltag.

Sie möchten in der Gruppe mitwirken? Wir freuen uns auf Sie.

Selbsthilfegruppe plus Kreativgruppe

Ort: Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel

Zeit: Dienstag, 18:00 – 20:30 Uhr oder Donnerstag, 9:30 – 12:00 Uhr

Zeitraum: 12 Treffen

Kosten: CHF 180.00/CHF 120.00 für Bezüger/innen von IV, AHV oder Sozialhilfe

Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, Telefon 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch

Zentrum Selbsthilfe – wo die Selbsthilfe im Zentrum steht.



Das Zentrum Selbsthilfe ist die Fachstelle für Selbsthilfe in der Region Basel. Es fördert das Netzwerk der 170 aktiven Selbsthilfegruppen. In ihnen finden Menschen zusammen, die körperlich, psychisch oder sozial auf ähnliche Weise herausgefordert sind. Gemeinsam suchen sie nach einem selbstbewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit ihrer Situation.

Das Zentrum Selbsthilfe:

- Informiert über die Möglichkeiten der Selbsthilfe.
- Vermittelt Interessierte in Selbsthilfegruppen.
- Begleitet den Aufbau von neuen Gruppen.
- Berät bestehende Selbsthilfegruppen.
- Bietet geleitete Gruppen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung an.

Zentrum Selbsthilfe
Feldbergstrasse 55
4057 Basel
Telefon 061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch