*Selbsthilfegruppen plus*

# Rollenspielgruppe

## Verschiedene Rollen ausprobieren. Sich neu erleben.

Eine Gruppe für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung.

Zentrum Selbsthilfe
Finde andere. Finde dich.

# Rollenspielgruppe – spielerisch neue Seiten an sich entdecken.

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

In unserer geleiteten Rollenspielgruppe lernen Sie andere Menschen kennen. Sie stellen Themen, die Sie beschäftigen, auf spielerische Art mit der Gruppe in Szenen dar. So finden Sie für sich und andere ein besseres Verständnis und erkennen Sie eingefahrene Verhaltensweisen. Indem Sie die Szenen verändert spielen oder in eine andere Rolle schlüpfen, öffnen sich Ihnen neue Möglichkeiten. Sie entdecken unbekannte Seiten an sich, gewinnen mehr Selbstvertrauen und wagen neue Schritte. Die Gruppe ermutigt und unterstützt Sie dabei. Eine Beraterin oder ein Berater mit Ausbildung in Sozialarbeit und Gruppendynamik leitet die Gruppe.

**Gespielte Szenen sind beispielsweise:**

- Sie probieren aus, wie Sie mit unbekannten Menschen in Kontakt kommen können.
- Sie lernen, für Ihre Bedürfnisse und Ihre Fähigkeiten einzustehen.
- Sie üben, in einem Konflikt Ihre Meinung zu vertreten.
- Sie bereiten sich auf ein herausforderndes Gespräch vor.

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

## Selbsthilfegruppe plus Rollenspielgruppe

**Ort:** Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel
**Zeit:** Montag, 18:00 – 20:00 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

Zentrum Selbsthilfe
Finde andere. Finde dich.