

„In Beziehung“

Beziehungsprobleme und Lösungen



Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, deren **Probleme in der Beziehung** belastend sind; wir streben nach Veränderung und suchen Lösungen.

Jede Beziehung ist einzigartig und ähnelt sich doch. Wichtig ist, dass wir uns bewusst werden, dass unsere Einstellung und unsere Gedanken die Beziehung beeinflussen.

In der **Selbsthilfegruppe** können wir unsere **Probleme darlegen**. Wir arbeiten an uns, um uns selbst und unser Verhalten besser zu verstehen, lernen voneinander, teilen unsere Erfahrung und stehen uns bei. Wir sprechen uns aus, lernen **Lösungen suchen**, im Sinne von:

Loslassen – Selbsterkennung und Selbstwert – Grenzen setzen

In Gruppe können wir **Trost und Verständnis** finden.

Wir sind anonym und tragen uns finanziell selbst.

Betroffene sind willkommen.

Kontaktnahme unter:

Zentrum Selbsthilfe Basel
Feldbergstrasse 55
4057 Basel

Tel. 061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch