



KOMMUNIKATION *in Bewegung*

Ein Angebot für psychisch belastete
Menschen und ihre Angehörigen

STELLWERK e.V.
Verein zur Förderung seelischer Gesundheit

Kommunikationswerkstatt im Verein Stellwerk

Psychische Belastungen verändern das Zusammenleben von Menschen: in der Familie, in Partnerschaften, in Freundschaften. Das Miteinander muss neu erkundet werden.

Die Kommunikationswerkstatt bietet einen Raum, in dem miteinander neue Wege der Kommunikation ausprobiert werden können.

Kommunikation in belasteten Situationen ist besonders schwierig. Die eigene Betroffenheit erschwert es, Lösungen zu sehen, die man bei anderen erkennt. Ein Perspektivwechsel hilft, Zugang zu den eigenen Ressourcen zu behalten oder wieder zu gewinnen.

Das Kommunikationstraining ermöglicht es, diesen Perspektivwechsel zu üben und die eigene Position klarer zu erkennen und zu äußern.

Umfang des Kommunikationstrainings:

7 Termine, einzeln oder gemeinsam alle 1-2 Wochen
bei Stellwerk oder auf einem Spaziergang: Kommunikation in Bewegung

Ziele des Trainings:

gemeinsam Gelassenheit finden

eigene Grenzen erkennen, akzeptieren und kommunizieren

im Miteinander offen mit Ambivalenzen umgehen

über Themen wie Fürsorge, Schuldgefühle

und Abgrenzungswünsche sprechen

Gefördert durch die

**AKTION
MENSCH**



STELLWERK e.V.
Verein zur Förderung seelischer Gesundheit

Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an Familien, Freundschaften, Partnerschaften und an alle, die von psychischer Belastung betroffen sind.

Anke Sondhof: 05373 - 3319343
Annika Ritter: 0178 - 5859062
Stellwerk e.V.: 05371 - 14333