



## ***Angeleitete Selbsthilfegruppen***

Für viele Menschen ist der Weg in eine Selbsthilfegruppe ein schwieriger Schritt und häufig begleitet von Unsicherheiten und Schamgefühlen. Betroffene wünschen sich den Austausch mit anderen Menschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden. Ein geschützter, anonymer Rahmen und eine bestehende, bewährte Struktur ist für viele eine geeignete Voraussetzung für den Weg in die Selbsthilfe und um sich öffnen zu können.

Das bewährte Konzept der angeleiteten Selbsthilfe im **FrauenGesundheitsZentrum** Heidelberg bietet Hilfesuchenden einen besonderen Zugang zur Selbsthilfearbeit.

### **Was bedeutet "angeleitete Selbsthilfe"?**

- ◆ leichter, unkomplizierter Einstieg in die Selbsthilfearbeit
- ◆ bewährte, verlässliche Struktur
- ◆ Anonymität
- ◆ Gruppenvereinbarungen (Kommunikationsregeln, Verbindlichkeit)
- ◆ sicherer, geschützter Rahmen
- ◆ unabhängiges Angebot
- ◆ vertrauensvolles Klima
- ◆ professionelle Begleitung
- ◆ Motivationsförderung und Ermutigung
- ◆ Moderation gruppenspezifischer Prozesse
- ◆ Aufklärung und Information über Selbsthilfearbeit
- ◆ Broschüren- und Literaturempfehlungen

Wir informieren Sie gerne über unsere angeleitete Selbsthilfearbeit und freuen uns, Sie zu unseren Selbsthilfegruppen begrüßen zu können.



Frauen  
Gesundheits  
Zentrum e. V.



## **Selbsthilfegruppen im FrauenGesundheitsZentrum**

Das FrauenGesundheitsZentrum bietet folgende Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige an:

◆ **Selbsthilfegruppe für Frauen mit  
Essstörungen**

Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 18.30 – 20.30 Uhr  
Fortlaufende Gruppe.  
Geringe Kostenbeteiligung (Raummiete).

◆ **Selbsthilfegruppe für Angehörige von  
Betroffenen mit Essstörungen**

Jeden 1. Dienstag im Monat, 19.30 – 21.30 Uhr;  
Fortlaufende Gruppe, teilweise begleitet.  
Geringe Kostenbeteiligung (Raummiete).

◆ **Angeleitetes Selbsthilfeprojekt für Frauen  
mit Essstörungen – Neueinsteigerinnen**

Zwei- bis dreimal jährlich, 6 Abende  
2. und 4. Montag im Monat, Beginn: 07.10.2013,  
Kostenbeteiligung: 15.- €/Abend (ermäßigt: 10,- €)

◆ **Angeleitetes Selbsthilfeprojekt für  
Angehörige von Betroffenen mit  
Essstörungen – Neue Gruppe**

Jeden 3. Dienstag im Monat, 19.30 – 21.30 Uhr  
Neue Gruppe, Beginn: 15. Oktober 2013  
Kostenbeteiligung: 15.- €/Abend (ermäßigt: 10,- €)

◆ **Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen in  
Krise und Depression**

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 18.00 – 19.45 Uhr  
Kostenbeteiligung: 15.- €/Abend (ermäßigt: 10,- €)

**Kontakt:**

**FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg  
Alte Eppelheimer Str. 38  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221-21317, Fax 06221-160706  
E-Mail [info@fgz-heidelberg.de](mailto:info@fgz-heidelberg.de)  
[www.fgz-heidelberg.de](http://www.fgz-heidelberg.de)**