



Finde Halt

Du bist nicht allein! Das Gruppenangebot hilft dir, mithilfe der Teilnehmenden Stabilität und Orientierung zu finden. Du kannst außerdem neue Kontakte knüpfen

Entdecke neue Möglichkeiten

Entwickle gemeinsam mit der Gruppe neue Ideen für verschiedene Problematiken. Hier profitiert die Gruppe auch von Dir

Termine:

Zweiwöchiger

Rhythmus

mittwochs

16:30 – 18:00 Uhr

29.05

12.06, 26.06

10.07, 24.07

07.08, 21.08

Kontakt:

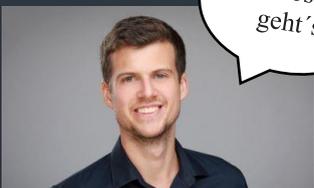
Die Jugendberatung

Ulmenstraße 75

40476 Düsseldorf

Tel: 0211 4696200

Los geht's



Lukas Fenners, Gruppenleitung

Aus dem Schatten ins Licht

Ein Gruppenangebot der Jugendberatung (18 bis 27 Jahre)



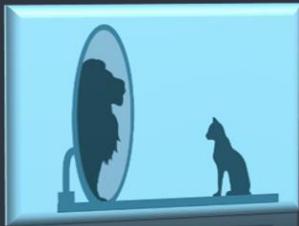
- Fühlst du dich manchmal einsam ?
- Versinkst du in düsteren Gedanken?
- Zweifelst du an dir Selbst?
- Fehlt dir eine Perspektive?

Zeit etwas zu verändern! Mach mit!



Was erwartet Dich?

- Angeleitete therapeutisch – beraterische Gruppentreffen und Gruppencoachings
- Möglichkeiten von gemeinsamen Aktivitäten und Projekten
- Stärkung deines Selbstwerts und Entdeckung neuer Lösungswege
- Begegnung, Vernetzung, Spaß und Vielfalt



Für wen ist das Gruppenprojekt geeignet?

Das Projekt richtet sich an junge Erwachsene zwischen **18 und 27 Jahren**.
Prinzipiell ist Jede*r mit Interesse an persönlicher Weiterentwicklung herzlich willkommen. Vielleicht sind Dir ja einige dieser Ziele wichtig:

- Begegnungen schaffen, Kontakte knüpfen
- Möglichkeiten um der Einsamkeit entgegenzuwirken
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Einen Raum für persönliche Belange und Probleme schaffen
- Unterstützung der Gruppe, um gemeinsam Lösungen zu entdecken

Was genau macht die Gruppe bei dem Projekt?

Die Aktivitäten und Inhalte der Gruppentreffen richten sich nach den Teilnehmenden. Du kannst innerhalb der Gruppe sagen, was dich beschäftigt und was du Dir von den Treffen versprichst. Eine Stunde könnte z.B. folgendermaßen aussehen:

1. Eingangsrunde, Vorstellung, Kennenlernen
2. Aktive Phase (Gesprächskreise, spielerische Lösungswege, Ideen der Gruppe sammeln)
3. Abschlussrunde, Auswertung, „Was habe ich mitgenommen?“

Was könnte sonst noch wichtig sein?

- Das gemeinsame Miteinander steht im Vordergrund und soll dir helfen!
- Alles ist kostenlos. Lass es doch auf einen Versuch ankommen.
- Komm gern zu einem Vorgespräch, um die Jugendberatung und die Berater*innen kennenzulernen
- Wenn du unsicher bist, ob die Gruppe passend für deine Themen ist, können wir dies gerne vorbesprechen.

Wenn du Interesse oder Fragen hast, melde dich jederzeit!

Die Jugendberatung
Ulmenstraße 75
40476 Düsseldorf

02114696200
kontakt@die-jugendberatung.de
www.die-jugendberatung.de

