

## **Selbsthilfegruppe zum Thema „Stärkung des Selbstwertgefühls“ sucht noch Gleichgesinnte**

Ein positiveres Selbstwertgefühl ist eine wichtige Voraussetzung für ein erfülltes Leben und ein gesundes Selbstvertrauen.

Was ist jedoch, wenn Dein Selbstwertgefühl nicht so stark ausgeprägt ist und Du immer wieder merkst, dass Du auf Kritik schnell empfindlich reagierst, Dir die Meinung von anderen extrem wichtig ist, Du Ablehnung von Anderen wahrnimmst und Dich dadurch schnell wertlos fühlst, Du bereits Mobbing Erfahrungen hast und immer wieder den Glauben an Dich verlierst.



In genau so einer Situation ist die Initiatorin der neuen Selbsthilfegruppe und Sie möchte das nicht länger hinnehmen. Sie möchte sich mit Menschen austauschen, die die gleiche Sprache sprechen, die sofort verstehen und nachfühlen können, wie Sie sich im Alltag fühlen, die gemeinsam Methoden finden, den eigenen Selbstwert

zu stärken und sich von äußeren Einflüssen abgrenzen zu können. In der Gruppe merken wir schnell, dass wir nicht alleine sind. Das entlastet.

Der erste Schritt in eine Gruppe zu gehen ist gerade für Menschen mit wenig Selbstwertgefühl nicht leicht, aber ist er erst einmal getan, merkst Du schnell wie gut er tut.

Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen unter Tel.: 0203 – 60 99 041 oder per E-Mail unter [selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org).