



## Termine

Dienstags (14-tägig), genauer Beginn nach  
Absprache

Ort: Caritashaus St. Josef, Platz der Deutschen  
Einheit 7, 63065 Offenbach, 2. OG

Mit allen Interessierten führen wir ein Vorge-  
spräch.

Informationen und Anmeldung:  
Frau Juch-Edinger (069-80064-273)  
Herr Senft (069-80064-243)

## Kontakt

Caritashaus St. Josef Offenbach  
Platz der Deutschen Einheit 7  
63065 Offenbach

## Öffnungszeiten der Zentrale

Kaiserstraße 69  
63065 Offenbach

Telefon (0 69) 800 64 - 0

Mo., Di., Do.	08.30 – 12.30 Uhr 13.30 – 17.00 Uhr
Mi.	08.30 – 12.30 Uhr
Fr.	08.30 – 12.30 Uhr 13.30 – 15.00 Uhr

## Spendenkonto

Städt. Sparkasse Offenbach  
Kto 12 000 871  
BLZ 505 500 20

# Wetterfest

Eine Gruppe  
zur Stärkung  
der persönlichen  
Widerstandskraft



# Wetterfest

## Jeder Mensch...

ist mit der Fähigkeit ausgestattet, Schwierigkeiten zu meistern. Manchmal aber versagt diese Fähigkeit und es können einen schon kleine Dinge verunsichern oder aus der Bahn werfen. Wenn es soweit kommt, dass man Probleme dauerhaft nicht mehr gut bewältigen kann und darauf mit Rückzug reagiert, ist Hilfe notwendig. Sonst drohen soziale Isolation und Vereinsamung.

Dennoch: Widerstandsfähigkeit (Resilienz) kann man einüben. Der Austausch mit anderen in der Gruppe entlastet, denn er verhilft zu neuen Sichtweisen und gibt Selbstvertrauen. Sehr oft besteht der erste Schritt zur Veränderung darin, die eigene Haltung zu hinterfragen und belastende Situationen neu zu beurteilen.

Die **Gruppe Wetterfest** bietet diesen Raum zum Austausch mit anderen. Dabei können sich neue Ideen für Lösungen entwickeln. Thematische Impulse und angeleitete Übungen führen die Teilnehmer\_innen zu neuen Erfahrungen. Im Gespräch werden sie reflektiert und auf ihre Alltagstauglichkeit hin überprüft.

## Für wen ist das Angebot?

Die **Gruppe Wetterfest** richtet sich an alle Erwachsenen, die ihre persönliche Widerstandsfähigkeit stärken und ausbauen möchten, die also in diesem Sinne „wetterfest“ leben wollen. Die Anlässe hierfür können ganz verschieden sein:

- ▶ Veränderungen im Beruf
- ▶ Probleme in der Partnerschaft
- ▶ Stress am Arbeitsplatz
- ▶ Eintritt in eine neue Lebensphase
- ▶ Arbeitslosigkeit
- ▶ Eine Erkrankung

Das Angebot erfolgt an sechs Abenden und ist kostenfrei. Die Teilnahmevoraussetzungen: Wir wünschen uns Offenheit für Selbsterfahrung und für andere Teilnehmer, die Bereitschaft, über eigene Belastungen, Fragen und Erfahrungen zu sprechen sowie die Teilnahme an allen Sitzungen.

## Die Themen

- ▶ Wahrnehmung und Achtsamkeit
- ▶ Sicherheit finden
- ▶ Miteinander umgehen (Soziale Kompetenz)
- ▶ Kreativität
- ▶ Umgang mit persönlichen Krisen
- ▶ Umgang mit Stress (Entspannungstechniken)

Bei Interesse besteht die Möglichkeit, an sechs weiteren Sitzungen zur Vertiefung der Selbsterfahrung teilzunehmen (kostenpflichtig).