

## KONTAKTADRESSE:

Rainer Osterberger

Mobil: 0176 40499823

Telefonische Kontaktaufnahme

Montag & Dienstag

Von 15.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Ich rufe gerne zurück

E-Mail:

[Rainer.Osterberger@gmail.com](mailto:Rainer.Osterberger@gmail.com)

oder

Diakonische Bezirksstelle

Telefon: 07381 4827

[www.diakonie-reutlingen.de](http://www.diakonie-reutlingen.de)

## TREFFEN:

Jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats

Von 18.30 bis 20.00 Uhr

In der Diakonischen Bezirksstelle  
Münsingen

Kirchplatz 2

Änderungen werden bekannt gegeben.

## TRÄGER:



Diakonische Bezirksstelle Münsingen

Mit Unterstützung durch:



## SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN IN SCHWIERIGEN LEBENSITUATIONEN

## EINBRUCH- UMBRUCH- AUFBRUCH



**AUSGESPROCHEN**

**GEHT ES  
AUSGESPROCHEN  
LEICHTER!**

**IM LEBEN WAS BEWEGEN,**

- Trotz seelischer Blockade
- Trotz Einsamkeitsgefühl
- Trotz depressiver Verstimmung
- Trotz innerer Leere
- Trotz manchem Zweifel, ob es  
gelingen mag
- Trotz sich unverstanden fühlen
- Trotz manchem Misserfolg
- Trotz Krise

Kennen Sie das?

- Keine Freude, keine Kraft,  
Entschlüsse zu fassen,
- ständiges Grübeln,
- innere Leere,
- Schuldgefühle und Ängste,
- Einsamkeit und Überforderung,
- Sinnlosigkeit?

Dann finden Sie Hilfe bei  
Menschen, denen es ähnlich geht.

In der Selbsthilfeberatung geht es  
darum,

- Erfahrungen und Wissen  
auszutauschen
- Neue Wege auszuprobieren, um  
die aktuelle Lebenssituation zu  
verbessern und  
sich gegenseitig zu unterstützen  
und voneinander zu lernen.