

## **Treffen:**

jeden 2., 3. und 4. Freitag im Monat in  
Mülheim (Nähe Wiener Platz)

## **Kontakt:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6

50676 Köln

[www.selbsthilfekoeln.de](http://www.selbsthilfekoeln.de)

0221 95 15 42 16

Montag und Donnerstag

9.00-12.30 Uhr,

Mittwoch

14.00-17.30 Uhr

[selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)



Selbsthilfegruppe

## **Schreiben als Selbsthilfe**

bei seelischer Belastung  
und Trauma:

*„Das Gute liegt doch so nahe.“*

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass bei seelischen Belastungen oder nach traumatischen Erfahrungen in der Vergangenheit das regelmäßige Schreiben eine wertvolle Hilfe leisten kann. Mit Stift und Papier in der



Hand können viele Menschen sonst verschüttete

innere Ressourcen anzapfen, um eine Distanz zu den eigenen Problemen einzunehmen und spielerisch neue Sichtweisen auszuprobieren.

In einer wertschätzenden Atmosphäre wollen wir gemeinsam die Seele baumeln lassen und kleine Übungsvorschläge als Anregung zum Schreiben nutzen. Hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, kein „sprachlich korrekt“ oder „leider am

Thema vorbei“, wie damals in der Schule! Sondern bei uns zählt, was uns guttut und was uns hilft, das Selbstwertgefühl zu stärken und uns selber als handelnde Person zu erleben. Dabei erleichtert uns die Gruppe, innere Blockaden zu lösen und uns selber mehr zuzutrauen.

Die Treffen starten und enden jeweils mit einer



kurzen Runde, in der alle äußern können, wie es ihnen gerade geht und was sie beschäftigt.