

Neu bei uns?

Willkommen und Glückwunsch, dass Du den Mut zum ersten Schritt hast.

Das Erste und Wichtigste, was wir Dir sagen können:

**Keine Angst –
wir sind genauso schüchtern wie Du.**

Du brauchst viel Zeit zum Kennenlernen, wir auch.

Lass Dich nicht davon abschrecken, wenn beim ersten Besuch noch viel gegenseitige Distanz herrscht. Es ist normal, wenn Du einige Zeit brauchst, um uns kennenzulernen, Dich an uns zu gewöhnen und Vertrauen zu entwickeln. Das haben wir alle durchgemacht.

Denk bitte auch daran, dass auch wir etwas Zeit benötigen, um uns an Dich zu gewöhnen. Aber: Das ist bald vorbei - sobald wir uns erst einmal kennengelernt haben.

Leider erleben wir es immer wieder, dass Leute unangemeldet oder mit Ausreden von unseren Treffen fernbleiben und nie wieder zurück kommen. Wir wissen nicht, warum. Wir haben aber die Befürchtung, dass sie der Gruppe und sich selbst nicht mehr zutrauen, Probleme zu lösen. Oder dass sie Angst / Hemmungen haben, zurückzukommen.

Also falls es Dir vor einem Treffen genauso geht, bleib bitte nicht einfach weg, sondern melde Dich noch einmal bei uns. Wir möchten Dir helfen, doch noch in die Gruppe zu finden. Denn wir wissen: Es lohnt sich, Angst zu überwinden.

Was kann die Gruppe?

- Erfahrungsaustausch
- Selbsterkenntnis
- Akzeptanz
- Übungsfeld
- Freunde finden
- "Wo, wenn nicht hier?"

Was kann die Gruppe nicht?

- Schnelle "Heilung"
- Besserung ohne Deine Mitarbeit
- Deinen ersten Schritt machen
- "helfenden Druck" ausüben