



## Wir treffen uns

“Superheldengruppe”

jeden 3. Mittwoch im Monat  
17:00-19:00 Uhr  
Treffpunkt “Jahresringe”  
Mönchenstraße 44  
14913 Jüterbog  
Tel. 03372-443788



# STIG

“Superhelden”

### Was dich bei uns erwartet:

- ein geschützter vertrauensvoller Raum
- Begegnung auf Augenhöhe
- Verständnis statt Vorurteile
- Ehrlicher Austausch und gegenseitige Unterstützung
- Neue Impulse für mehr Lebensqualität und Zuversicht
- Gemeinschaft, in der du einfach du selbst sein darfst



### Unsere Themenschwerpunkte:

- Gemeinsam statt allein
- Dauerstress
- Erschöpfung
- Grübeln
- Ängste
- Panik
- Schlafprobleme
- Gedankenkreisen
- Austausch
- Verständnis
- Überforderung

Superheldengruppe  
weil jede Seele einen Ort verdient, an dem sie  
verstanden wird.

## WAHRE STÄRKE BEDEUTET, NICHT ALLES ALLEIN SCHAFFEN ZU MÜSSEN!

Manchmal fühlt sich das Leben schwer an.  
Die Gedanken werden zu viel, die Kraft fehlt und  
selbst kleine Dinge können eine große  
Herausforderung sein.  
Vielleicht kennst du das Gefühl, nach außen stark  
wirken zu müssen, obwohl es innerlich  
ganz anders aussieht.

Unsere Superheldengruppe ist eine  
Selbsthilfegruppe für Menschen mit  
Depressionen, depressiven Verstimmungen oder  
anderen seelischen Belastungen.  
Bei uns musst du keine Superkräfte haben.  
Du musst nichts leisten und dich nicht verstellen.  
Wir möchten einen geschützten Ort schaffen, an  
dem du so sein darfst, wie du bist,  
ohne Druck und ohne Bewertung.  
Du kannst erzählen, was dich beschäftigt.  
Du kannst zuhören, wenn dir das Reden  
schwerfällt. Und du kannst Menschen  
kennenlernen, die ähnliche Erfahrungen  
gemacht haben und verstehen, wie sich  
schwierige  
Zeiten anfühlen können.  
Denn Stärke bedeutet nicht, immer alles allein zu  
schaffen.  
Manchmal bedeutet Stärke auch, sich  
Unterstützung zu holen und den ersten Schritt  
zu machen.

Gemeinsam können wir uns Mut geben, Kraft  
finden und Schritt für Schritt nach vorne gehen.

DU BIST WILLKOMMEN  
GENAU SO WIE DU BIST!

## WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

