

Bruderherz

Woher – Wohin ?



Foto: Tim Chafer

Männergruppe

Wuppertal

Wer wir sind

Was wir wollen

Wir haben uns als Selbsthilfegruppe auf den Weg gemacht, um uns selber und andere besser kennen und verstehen zu lernen. Wir wollen wachsen und leben, indem wir auf unseren Stärken aufbauen, zu unseren Schwächen stehen und unsere Gefühle, Träume und Sehnsüchte ernst nehmen. Wichtiger als ferne Ziele sind uns die kleinen Schritte auf unserem Weg. Das Entscheidende geschieht nicht irgendwann in der Zukunft sondern hier und jetzt. Weltanschaulich sind wir nicht gebunden.

Wie wir miteinander

umgehen

Wachstum setzt Offenheit und Mut voraus und braucht eine geschützte und vertrauensvolle Umgebung. Die Teilnehmer unserer Gruppe verpflichten sich daher, Stillschweigen zu bewahren über das, was in der Gruppe geschieht und nehmen an den Gruppentreffen regelmäßig teil. Wir begegnen uns mit Respekt und unterstützen uns gegenseitig nach unseren Fähigkeiten. Wir sind keine Therapiegruppe. Jeder Teilnehmer übernimmt die Verantwortung für sich selbst.

Was wir zusammen

machen

Wir beginnen den Abend mit einem gemeinsamen Abendbrot: Wer möchte, bringt etwas mit. Nach einer Einstiegsrunde:

- Wie geht's mir heute?
- Was ist Wichtiges passiert?
- Möchte ich was mit der Gruppe besprechen?

steigen wir dann in ein Thema tiefer ein. Meist ergibt sich das schon aus der Einstiegsrunde: Wem liegt etwas auf der Seele? Wichtig ist uns ein offener und ehrlicher Austausch, bei dem wir aber nicht nur den Kopf, sondern den ganzen Mann – mit Körper, Geist und Seele - beteiligen. Neben diesen regelmäßigen Treffen verabreden wir gemeinsame Unternehmungen, z.B. Kinobesuche oder Wanderungen.

Treffpunkt

Nachbarschaftsheim Wuppertal
Platz der Republik 24-26, 42107 Wuppertal
ÖPNV:
Haltestellen "Schleswiger Straße" oder
"Weißenburgstraße"

Termine

14-tägig Montag-Dienstag-Mittwoch im Wechsel, bitte vorher anmelden.

Webseite: <http://www.maenner-wuppertal.de/>

Kontakt: info@maenner-wuppertal.de