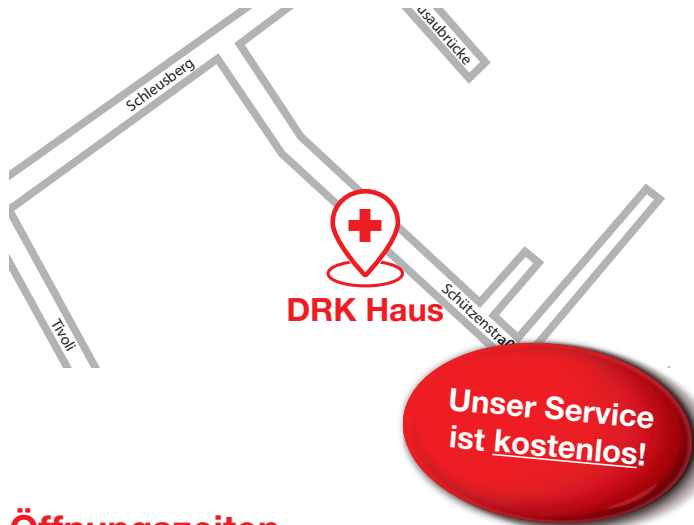




Zentrale Kontaktstelle für
**Selbsthilfe
Neumünster**



Öffnungszeiten

Die Sprechstunde ist jeden 4. Freitag im Monat von 09.00 bis 11.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Ihr Ansprechpartner

Nadine Sierks

Genesungsbegleiterin

DRK-Kreisverband Neumünster e.V.

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
Schützenstraße 14-16
24534 Neumünster

Telefon 04321 4191-18
Fax 04321 4191-44
E-Mail zks@drk-nms.de
Internet www.selbsthilfe-neumuenster.de

DRK Neumünster



Peer-Beratung

bei psychischen Problemen.

Reden hilft – besonders mit jemandem,
der weiß wie es ist!



www.drk-nms.de

Dein Weg zurück ins Gleichgewicht

Manchmal geraten wir im Leben aus dem Gleichgewicht – Gedanken kreisen, Gefühle überwältigen uns und der Alltag wird zur Herausforderung. In solchen Zeiten kann es helfen, mit jemandem zu reden, der ähnliche Erfahrungen gemacht hat.

Als zertifizierte Genesungsbegleiterin biete ich Peer-Beratung an. Denn ich weiß, was es bedeutet, wenn der Boden unter den Füßen verschwindet und alles ausweglos erscheint. Und ich kenne den Weg durch schwierige Zeiten.

Ich bin zertifizierte Genesungsbegleiterin – das bedeutet, dass ich selbst Erfahrungen mit psychischen Problemen und Erkrankungen gemacht habe. Aber ich habe auch gelernt meinen eigenen Weg damit zu finden. Genau diese Erfahrungen möchte ich weitergeben.

Egal ob:

- Depressionen
- Ängste
- Essstörungen
- Borderline

Ein offenes Ohr auf Augenhöhe

Sie sind nicht allein – und manchmal hilft es schon, einfach mit jemandem zu reden, der wirklich zuhört. Ich bin für Menschen mit psychischen Problemen da, höre zu und ermögliche einen offenen, ehrlichen Austausch.

Was macht eine Genesungsbegleiterin aus?

- Eigene Erfahrung mit psychischen Krisen und deren Bewältigung.
- Eine wertschätzende, offene und vorurteilsfreie Haltung.
- Vertrauensvolle Begegnung auf Augenhöhe.
- Zuhören, verstehen und gemeinsames Entwickeln von Perspektiven.

Vor allem geht es ums Zuhören, Verstehen und den gemeinsamen Austausch. Ich biete einen offenen, vertrauensvollen Raum ohne Druck und Bewertung.

Wichtig: Kein Ersatz für eine Therapie!

