



GELEITETE SELBSTHILFEGRUPPE
für Angehörige von Menschen mit
psychischen oder körperlichen
Erkrankungen

"Du bist nicht allein!"

Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum für
Austausch, zur Entlastung und zur Stärkung deiner
inneren Kraft

JOIN US +43 664 26 21 634
help@kp-psychologie.at

Kostenloses Angebot

Gefördert durch den #weltvonmorgen

Fördertopf

Steiermärkische
SPARKASSE



@wir.sind.lea
#wirsindlea



FÜR WEN

Angehörige von psychisch oder körperlich erkrankten Menschen
Max. 15 Personen pro Gruppe
Keine Diagnose nötig

WAS DICH ERWARTET

Austausch in moderierten Gruppen
Achtsamkeitsübungen
Peer-Support
Neue Perspektiven
Entlastung

ZIELE

Stabilisierung und Entlastung
Aufbau tragfähiger Peer-Beziehungen
Skills zur Belastungsbewältigung Selbstfürsorge und Empowerment
Nachhaltiges Netzwerk in Graz

WIR FREUEN UNS AUF DICH

WANN

Im März offene Gruppe wöchentlich
April - Mai geschlossene Gruppe 14-tägig
Jeden Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr
Start 5. März 2026

WO

Jugend am Werk Steiermark GmbH
Nußbaumerstraße 36
8042 Graz
Kostenlos



GELEITET VON BETROFFENEN

DAS SIND WIR

✦ **Uli** | Mental- und Resilienztrainerin
✦ **Karoline** | Klinische Psychologin