

Ihre Ansprechpartner:

Klaus Dirigo
Telefon 06731/946958

Karl-Heinz Selak
Telefon 06731/7326 (AB)
karl-heinz.selak@freenet.de

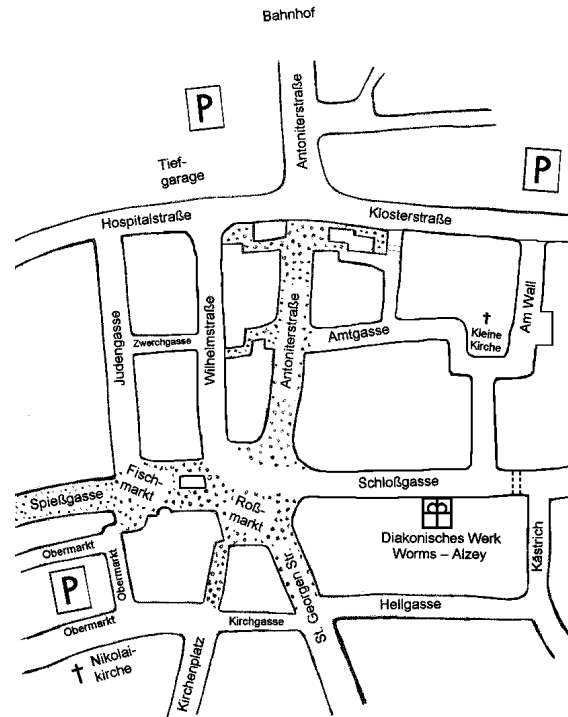
Rufen Sie an oder schreiben Sie,
wenn Sie mehr Information oder
ein Vorgespräch haben wollen.

**Gruppentreffen werden wieder
nach Aufhebung der
Kontaktbeschränkungen möglich**

Die Männerrunde ist eine Selbsthilfe-
gruppe im Rahmen der Familienberatung
und mit freundlicher Unterstützung des
Diakonischen Werkes Rheinhessen.

Eine Selbsthilfegruppe kann notwendige
ärztliche oder therapeutische Behand-
lung nicht ersetzen, aber deren Wirkung
unterstützen und zur Stabilisierung bei-
tragen. Wir werden fachlich begleitet
und sind bei Bedarf behilflich, Kontakte
zu anderen Fachstellen herzustellen.

Diakonisches Werk Rheinhessen
Schloßgasse 14 in 55232 Alzey
(Weingut der Stadt Alzey)



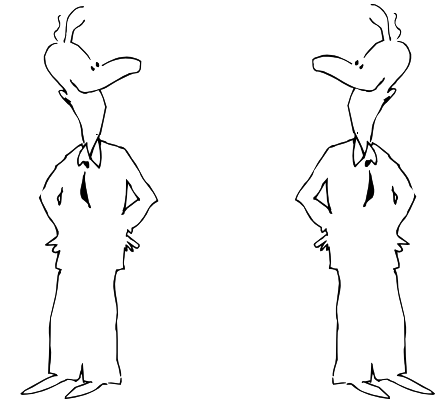
**Treffen alle 14 Tage immer in
den geraden Kalenderwochen
donnerstags 19 Uhr bis 21 Uhr**

Die Beratungsstelle liegt in einer Fußgän-
gerzone. Parkplätze in der Nähe finden
sich an der Stadthalle, auf dem Ober-
markt und in der Ostdeutschen Straße.

Männerrunde

Der Gesprächskreis nur für Männer

Männerrunde



Diakonisches Werk Rheinhessen
Schloßgasse 14, 55232 Alzey
Telefon 06731/9503-0

Kennen Sie das?

Keine Lust mehr auf irgendwas.

Was Sie auch anfassen geht schief.

Ihre Frau scheint mit Ihnen nur noch unzufrieden zu sein.

Auch Andere wollen etwas von Ihnen, aber Sie wissen nicht wirklich, was, warum, weshalb und wozu.

Scheinbar will Sie keiner so, wie Sie gerade sind und Ihre Anstrengungen scheinen nie den Ansprüchen zu genügen, die andere an Sie stellen.

Viele Männer kennen das Gefühl, ganz falsch auf dieser Welt zu sein.

Aber ein echter Indianer kennt keinen Schmerz und Jungs weinen nicht, hat man Ihnen als Kind gesagt.

Sie können weiter alleine ihr Glück versuchen. Aber Sie werden sich dabei vermutlich auch weiter im Kreis drehen, denn Sie haben sicher schon oft versucht, etwas zu ändern und dennoch sind Ihre Schwierigkeiten nicht wirklich anders geworden.

Woher wir das wissen?

Nun ja, bei uns ist es eben auch so gewesen und wir haben ähnliche Erfahrungen gemacht. Aber wir wollen aufhören, uns im Kreis zu drehen.

Uns haben andere lange genug Angst gemacht, uns lange genug gesagt, tu dies, tu das, streng dich mal richtig an, damit du ein ordentlicher Mensch wirst. Sind wir doch schon längst!

Wir sind jetzt nicht mehr allein mit unseren Sorgen, sondern reden miteinander darüber. Und was der eine nicht weiß, weiß eben der andere.

Wir müssen uns nichts mehr gegenseitig beweisen. Wir wissen, dass wir unsere Macken haben. Und dennoch oder gerade deshalb können wir uns respektieren und achten.

Was wir miteinander reden, bleibt bei uns, geht keinen was an. Wo gibt's das sonst noch? Und zu wissen, dass man über all seine Sorgen offen sprechen kann, ersetzt zwar nicht den Arzt, tut aber richtig gut.

Interessiert am Treff?

Noch unsicher oder weiche Knie bei dem Gedanken, sich mit wildfremden Kerlen einfach so zusammensetzen ohne sich an einer Theke festhalten zu können? Na ja, war am Anfang bei den Anderen auch nicht anders. Legt sich mit der Zeit.

Kann man sich auch leichter machen, z. B. über ein Vorgespräch mit einem, der schon in die Gruppe geht oder mit dem früheren Berater der Diakonie, der bei den Treffen auch dabei ist.

Kostet nichts, verpflichtet zu nichts, macht einfach nur schlauer. Adressen und Telefonnummern stehen auf der nächsten Seite.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe. Wir sind Männer, die sich mit oder ohne Partnerin im Leben manchmal ziemlich alleine fühlen. Wir kennen die depressive Stimmung die aufkommt, wenn die Welt so groß und wir ganz klein sind. Wir wollen was dagegensetzen.

Du bist eingeladen.