

# WANDEL-BAR

Gruppenangebot für Menschen im Wandel

Orientierung und Stabilität



Die Wandelbar öffnet zwei Mal im Monat, jeweils  
18.00 bis 19.30 Uhr

Reservierung nur über die Beratungsstelle möglich:  
Psychosoziale Beratungsstelle, Treibgasse 26,  
63739 Aschaffenburg, Tel 06021 392 280  
Mail [psb@caritas-aschaffenburg.de](mailto:psb@caritas-aschaffenburg.de)

## Das Alte ist nicht mehr, das Neue noch nicht!

Die Wandel-Bar ist ein Gruppenangebot mit dem Ziel, Ihre individuellen Veränderungs Ideen positiv zu begleiten und zu unterstützen.

Menschen durchleben immer wieder Lebensabschnitte, sei es aktiv, d.h. gewollt oder auch passiv, d.h. erduldet, in denen ein Übergang stattfindet. Beispiele sind die Pubertät als der große Übergang von der kindlichen Abhängigkeit hin zu einem selbstständig zu gestaltenden Leben, der Beginn einer Beziehung, aber auch das Ende einer solchen.

Übergänge sind immer auch sensible Phasen. Sie sind mit Trauer über das Verlorene, Verunsicherung und Ängsten vor Verlust oder Neugier und Erwartungen auf einen Gewinn verbunden.

(Süchtiges Verhalten verhindert gute Übergänge, indem es dazu führen kann, dass die Betroffenen im Übergang "stecken" bleiben.)

In der Wandel-Bar werden in der Gruppe die damit verbundenen Themen angesprochen. Sie ist deshalb ein Angebot für Menschen, die sich im Wandel, in einem Übergang befinden.

H. Hübner, Diplom-Psychologe  
Psychologischer Psychotherapeut

