



Die Kette e.V.

**Wir stärken
Menschen.**

Diese Übung holt dich aus deinen Gedanken zurück ins Hier und Jetzt.
Konzentriere dich auf...

5

5 Sachen zum
SEHEN



4

4 Sachen zum
ANFASSEN



3

3 Sachen zum
HÖREN



2

2 Sachen zum
RIECHEN



1

1 Sache zum
SCHMECKEN



Peer support

Betroffene beraten Betroffene

Was genau?



Peer-Beratung

Wir möchten Sie unterstützen, Ihre ganz persönlichen Herausforderungen anzugehen und beraten Sie u. a. zu den Themen:

- » mit der eigenen Erkrankung umgehen
- » gesellschaftliche Teilhabe
- » Freizeit

Wichtig zu wissen!

Unser Beratungsangebot bieten wir Ihnen kostenlos an.
Wir behandeln alle Gespräche absolut vertraulich!
Wir möchten Sie stärken, damit Sie Ihre eigenen Lösungen finden.



Die Kette e.V.

Lara Kloke
Paffrather Str. 70
51465 Bergisch Gladbach

Kontaktformular
der Kette →



☎ 0162.34 62 132
✉ lara.kloke@die-kette.de
💻 www.die-kette.de