

## **Weitere Informationen zur Männer-Selbsthilfegruppe nach dem Modell MRT.**

In Braunschweig wird eine Männergruppe nach dem MRT-Selbsthilfekzept gegründet.

Die wesentlichen Merkmale dieser Selbsthilfegruppe ohne externen Therapeuten sind:

- Gegenseitige Unterstützung: offen, respektvoll und wertschätzend,
- klare Strukturen und einfache Regeln schaffen einen geschützten Raum,
- Konstruktive und lösungsorientierte Arbeit an persönlichen Themen,
- Verändertes Verhalten oder hilfreiche Ansätze für den Alltag werden gesucht und eingeübt.

Das MRT-Modell kommt ursprünglich aus den Niederlanden und wird seit vielen Jahren an verschiedenen orten in Deutschlang praktiziert.

### **Ziel**

Das Ziel der Selbsthilfegruppe ist psychische Gesundheit und Stabilität. Dafür werden hilfreiche Elemente verschiedener therapeutischer Methoden und des Coachings genutzt, wie z.B. von gewaltfreier Kommunikation, Positiver Psychologie, lösungsfokussierter Therapie, Transaktionsanalyse, Verhaltenstherapie, Systemisches Coaching.

Dieses Format hat sich bewährt als Ergänzung zu professionellen Psychotherapien, zu Beratungen oder Coachings. Es kann bestehende Therapien ergänzen, Wartezeiten überbrücken oder nach dem Ende einer Therapie Unterstützung im Alltag sein. MRT dient aber genauso der Persönlichkeitsentwicklung für mehr Souveränität, Identität und Lebensfreude.

### **Werkstatt für Veränderungen**

Die MRT-Männergruppe ist wie eine Werkstatt, in der veränderte Verhalten oder hilfreiche Ansätze für den Alltag gesucht und eingeübt werden. Klare Strukturen und einfache Regeln helfen, sich in einem geschützten Rahmen fit für das echte Leben zu machen. Die Männer unterstützen sich gegenseitig, auch in schwierigen Situationen.

### **Struktur**

Ein MRT-Abend besteht aus folgenden Runden:

Beim BLITZLICHT erzählt jeder kurz, wie es ihm gerade geht und was er vom Tag mitbringt und loswerden will.

Bei GUTES UND NEUES wendet man sich den kleinen und großen Ereignissen zu, die gut gelaufen sind.

Während der persönlichen ARBEITSZEIT („Zeit für dich“) beschäftigt man sich auf individuelle Weise mit seinen aktuellen Themen

In der GROLL-RUNDE kann Zorn, Wut und Aggression bearbeitet werden.

Der Abend schließt mit der WERTSCHÄTZUNGS-RUNDE. Da bekommt jeder respektvolle Anerkennung, warmherzige Rückmeldungen und Wertschätzung.

Ein MRT-Abend dauert etwa 2 ½ Stunden. Da es eine Selbsthilfegruppe ohne externen Therapeuten ist, moderieren jeweils zwei Männer jeweils einen Abend. Die Treffen finden wöchentlich statt.

## **Organisatorisches**

Jeder Mann ist willkommen, unabhängig von Beruf oder Alter. Einzige Voraussetzung: Er kann eigenverantwortlich am Gruppenprozess teilnehmen.

MRT ist eine kostenlose Selbsthilfe, lediglich Raumkosten fallen an.

Dieses Modell wird vorgestellt in einer Infoveranstaltung zu Konzept, Ablauf und Nutzen:

Donnerstag 16.1.2020 und Donnerstag 6.2.2020.

Jeweils 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

In der Brunsviga, Karlstr. 35

Durch den Abend führt ein Mann, der über 15 Jahre Erfahrung mit MRT hat.

Fragen und Informationen:

KIBiS Braunschweig,

Tel.: 0531/480 79 20 (Mo - Mi 9 - 12 Uhr, Di 14 - 16 Uhr, Do 14 – 17 Uhr),

E-Mail: [kibis@paritaetischer-bs.de](mailto:kibis@paritaetischer-bs.de),

[www.selbsthilfe-braunschweig.de](http://www.selbsthilfe-braunschweig.de).