

Tamara Weber, Coaching & Beratung

www.ichverstedich.ch E-Mail: tamaraweber81@gmail.com

Walk-in psychische Gesundheit im Quartier Gut Hirt mit Tamara Weber – Peer-Coach & Beraterin

Ich begleite Menschen mit seelischen Belastungen auf Augenhöhe – mit Fachwissen, aber vor allem mit gelebter Erfahrung.

Mein Schwerpunkt liegt im Bereich **Essstörungen, Trauma und seelische Erschöpfung**.

Was mich auszeichnet, ist mein **Peer-Ansatz**:

Ich weiß, wie es sich anfühlen kann, wenn Worte fehlen, Scham überwiegt oder man einfach nur verstanden werden möchte – ohne Bewertung, ohne Diagnosen.

In diesem Walk-in-Angebot biete ich dir einen **sicheren Raum**, um Fragen zu stellen, dich zu entlasten oder erste Schritte in Richtung Klarheit und Orientierung zu gehen.

Wann?

 10:00 – 11:30 Uhr

 6. September · 4. Oktober · 1. November 2025

Wo?

Quartiertreff Gut Hirt Zug

Lüssiweg 19, 6300 Zug

Themen, die Raum haben:

- Depressionen & Erschöpfung
- Essstörungen
- Zwänge
- Trauma

30 Minuten kostenlos – einmalig pro Person

Vertraulich & mit Voranmeldung

Damit dein Platz gesichert ist – und du ohne Wartezeit in einem geschützten Rahmen ankommen kannst.

Kontakt & Anmeldung

 www.ichverstedich.ch

Ein Raum für dich. Ohne Diagnosebrille. Ohne Druck. Einfach menschlich.