

GRUPPEN- ANGEBOT

für Menschen mit Depressionen
und Ängsten

„Wer sich auf den Weg macht,
hat ein Ziel im Blick!“

(Autor unbekannt)

Was möchten wir als Selbsthilfegruppe

- nicht mehr allein sein, sondern Gemeinschaft erleben
- Wertschätzung und Akzeptanz
- offene Gespräche auf Augenhöhe
- gegenseitige Stärkung
- Wege aus der Isolation und Resignation
- Hilfe zur Selbsthilfe

TREFFEN
Jeden 2. und 4. Dienstag
19.30 Uhr | Raum D1
Gesundheitshaus Unna
Massener Straße 35
59423 Unna

Depression ist eine anerkannte psychische Erkrankung. Um nicht allein in dieser Erkrankung zu verharren, bietet die Gruppe Raum und Möglichkeit für persönliche Gespräche und regelmäßigen Erfahrungsaustausch, um sich selbst und anderen zu helfen, mit der Erkrankung besser zu leben.

Weitere Infos über Kontakt

K.I.S.S. – Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen
im Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna
Margret Voß | Fon 0 23 03 27-28 29 | Fax 0 23 03 27-56 54
selbsthilfe@kreis-unna.de | www.kreis-unna.de



GRUPPEN- ANGEBOT

für Menschen mit Depressionen
und Ängsten

„Wer sich auf den Weg macht,
hat ein Ziel im Blick!“

Autor unbekannt

TREFFEN

Jeden 2. und 4. Dienstag

19.30 Uhr | Raum D1

Gesundheitshaus Unna

Massener Straße 35 59423 Unna

TREFFEN
Jeden 2. und 4. Dienstag
19.30 Uhr | Raum D1
Gesundheitshaus Unna
Massener Straße 35
59423 Unna

Was möchten wir als Selbsthilfegruppe

- nicht mehr allein sein, sondern Gemeinschaft erleben
- Wertschätzung und Akzeptanz
- offene Gespräche auf Augenhöhe
- gegenseitige Stärkung
- Wege aus der Isolation und Resignation
- Hilfe zur Selbsthilfe

Depression ist eine anerkannte psychische Erkrankung. Um nicht allein in dieser Erkrankung zu verharren, bietet die Gruppe Raum und Möglichkeit für persönliche Gespräche und regelmäßigen Erfahrungsaustausch, um sich selbst und anderen zu helfen, mit der Erkrankung besser zu leben.



Weitere Infos über Kontakt

K.I.S.S. – Kontakt- und InformationsStelle für
Selbsthilfegruppen

im Gesundheitshaus Unna

Massener Straße 35 | 59423 Unna

Margret Voß

Fon 0 23 03 27-28 29 Fax 0 23 03 27-56 54

selbsthilfe@kreis-unna.de | www.kreis-unna.de