

# 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