

Wir treffen uns vierzehntägig
Freitags in den „geraden Wochen“
um 19:00 Uhr.

Gemeinsam können wir das Licht am
Ende des Tunnels sehen.



Sie sind nicht allein.

Anmeldung und Kontakt unter:

0175/4641917

Erna Pleyer

Infos auch über die Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen

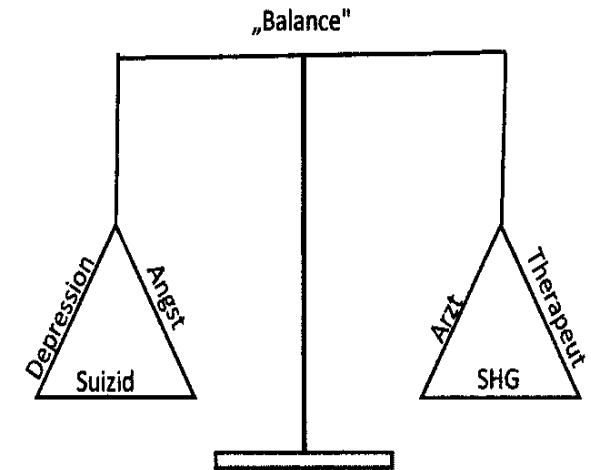
Gesundheitsamt Augsburg

0821/324-2016

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die
gesetzlichen Krankenkassen und deren
Verbände in Bayern.

Selbsthilfegruppe

„Balance“



**Selbsthilfegruppe für
Menschen mit Depression
und Angst**

in Dinkelscherben

Selbsthilfe

Die Selbsthilfe hat sich bei Depressionen als **Unterstützung und Ergänzung** zur Therapie als sehr hilfreich erwiesen. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene oder Angehörige zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zur gemeinsamen Suche nach möglichen Bewältigungsformen, aber auch, um von einer Gruppe Gleichbetroffener getragen zu werden. Die Selbsthilfegruppen fördern neue soziale Kontakte.



Wir wollen:

- Dass über das, was bei uns besprochen wird, absolute Schweigepflicht herrscht.
- Uns gegenseitig unterstützen
- Uns Mut machen
- In einer Umgebung, in der Verständnis herrscht, über unsere Sorgen sprechen
- Uns austauschen
- Auch mal was zusammen Unternehmen
- Jeden so respektieren und akzeptieren wie er in seiner Krankheit nun mal ist
- Keinen Arzt oder Therapeuten ersetzen
- Helfen wenn Schwellenängste zu überwinden sind
- Gleichberechtigt unsere Anliegen vorbringen
- Auch mal weinen dürfen

Sind wir für Sie geeignet?

Sind Sie oft antriebslos, freudlos, oder niedergeschlagen?

Sind Sie oft traurig?

Ziehen Sie sich immer mehr zurück?

Leiden Sie unter Schlafstörungen?

Fällt es Ihnen plötzlich immer schwerer, den Alltag zu bewältigen?

Leiden Sie unter Ängsten oder Panik?

Zeigt Ihnen Ihr Körper, dass etwas nicht stimmt?

Hat Ihr Arzt eine Depression diagnostiziert?

Wenn Sie einige dieser Fragen mit „Ja“ beantworten können, könnte eine Selbsthilfegruppe für Sie genau das Richtige sein.

Ob wir zu Ihnen und Sie zu uns passen können Sie gerne bei einem Besuch feststellen.

Melden Sie sich einfach kurz an und Sie erfahren die aktuelle Örtlichkeit und Zeit.