



„Neue Selbsthilfegruppe für Depressive Menschen“

Wir suchen Betroffene zur Gründung einer neuen Gruppe.

Ansprechpartner:

Tilmann Gens, Tel.: 5 42 51 03



Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt-Marzahn 59A
12685 Berlin

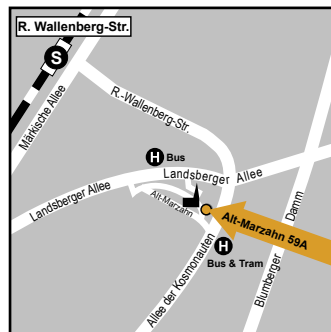
Tel.: 542 51 03

Fax: 540 68 85

selbsthilfe@wuhletal.de

www.wuhletal.de

Yvonne Vedder
Tilmann Gens



Selbsthilfegruppen

Depressionen, Ängste, Zwänge



Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf



Wer sind wir?

Wir sind Frauen und Männer, die sich regelmäßig treffen, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen. Wir leiden an Depressionen, Ängsten und/oder Zwängen.

Wir alle kommen in die Gruppe, um durch aktives Handeln unsere Krankheit besser zu verstehen, damit umzugehen und auch zu überwinden.

Warum ist die Selbsthilfegruppe für uns so wichtig?

Die Familie, Freunde oder Bekannte haben oft nur wenig Verständnis für unsere Probleme. Im Gespräch mit Betroffenen können wir offen und ehrlich über alles reden, was uns auf der Seele liegt. Hier wird jeder verstanden und ernst genommen.

Wie läuft ein Gruppengespräch ab?

Die Gruppengespräche finden in einer offenen, vertrauensvollen und problemorientierten Atmosphäre statt.

In erster Linie geht es um die bessere Bewältigung der Probleme des täglichen Lebens. Gemeinsam suchen die Gruppenmitglieder, insbesondere aufgrund eigener Erfahrungen, nach Hilfs- und Lösungsmöglichkeiten, wobei es vor allem um Hilfe zur Selbsthilfe geht. Ein wichtiges Ziel der Gruppe besteht darin, jedem Mitglied die volle Handlungsfähigkeit für die Gestaltung des Alltags zu geben bzw. zurückzugeben, aktiv und selbstbestimmt das Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

Wie kann ich Gruppenmitglied werden?

Sie rufen in der Selbsthilfekontaktstelle oder bei dem Ansprechpartner der jeweiligen Gruppe an und besprechen alles weitere.

Welche Gruppen gibt es, wer ist der Ansprechpartner und wann treffen sie sich?

Depressionsselfhilfegruppen:

Mittwoch:	15.00 - 16.30 Uhr, SHK
Donnerstag:	jeden 2. und 4. im Monat 18.30 - 20.00 Uhr, KBS
Freitag:	16.00 - 17.30 Uhr, SHK

Depressionen und Sucht:

Montag:	16.00 - 17.30 Uhr, SHK
Donnerstag:	16.00 - 17.30 Uhr, SHK

Ängste:

Donnerstag:	jeden 2. und 4. im Monat 18.00 - 19.30 Uhr, ABC
-------------	---

Zwänge:

Donnerstag:	18.00 - 19.30 Uhr, ABC
-------------	-------------------------------

Bipolare Störungen:

Dienstag	jeden 1. und 3. im Monat 16.30 - 18.00 Uhr, ABC
----------	---

Laufgruppe - Kursangebot

(auch für Anfänger): Termin bitte erfragen!
SHK

Anmeldung und Informationen in der Selbsthilfekontaktstelle:

unter Tel.: 54 25 103