

Wer ist Willkommen?

Die Selbsthilfegruppe **„Depression“** heißt alle Betroffenen sowie auch Angehörige Betroffener willkommen.

Was kann gemeinsam getan werden?

Themenschwerpunkte die besprochen werden können sind u. a.:

- Besprechung der Symptomatik und des typischen Krankheitsbildes
- Verlauf der Krankheit
- Besprechung einschneidender Erlebnisse
- Wie sehe ich die Krankheit?
- Austausch von Erfahrungen
- Gegenseitige Unterstützung und Hilfe

Wann und Wo trifft sich die Selbsthilfegruppe?

Unsere Treffen finden **alle zwei Wochen Montags** um **17.00 Uhr** statt. Die genauen Termine sind telefonisch zu erfragen.

Was bietet die Selbsthilfegruppe noch an?

Über verschiedene Kooperationspartner und Unterstützer...

- Achtsamkeitswanderungen
- Natur- und Freizeiterlebnisse
- Entspannungsverfahren
- Kreativnachmittage
- Informationsabende zu verschiedenen Themenschwerpunkten
- Geselliges Beisammensein

Wir sind für Sie da!

Wir sind für Sie da!



Selbsthilfegruppe

Depression



Kontakt

Verein MUT zu Veränderung
Zentrum für psychische Gesundheit
Zittauer Str. 27, Haus 5
99091 Erfurt

Email: info@mut-zu-veraenderung.de
Tel.: 0361 67965945

Anfahrt

