

# Selbsthilfegruppe Depression

Depressionen sind ein weit verbreitetes Problem. Dennoch haben Betroffene häufig das Gefühl, allein damit zu sein und kein Verständnis zu finden.

Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann sehr entlastend sein. Gespräche mit Gleichbetroffenen bieten die Möglichkeit zur Aussprache. Man macht die Erfahrung, nicht allein mit seinem Problem zu sein, bekommt Anregungen oder hat einfach die Gelegenheit, „der Seele Luft zu machen“ und Trost und Unterstützung zu finden. Alle Teilnehmer verpflichten sich dabei selbstverständlich, über das Besprochene Verschwiegenheit zu wahren.

In unserer Beratungsstelle trifft sich regelmäßig die Selbsthilfegruppe „Depression“. Die Gruppe ist offen für neue Teilnehmer, Interessierte sind herzlich eingeladen.

**Wann:** einmal monatlich, jeden 2. Dienstag im Monat, 17.00 Uhr

**Wo:** Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Gruppenraum

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen unter Tel. 09 61/38 90 50.

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit  
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth  
Bismarckstr. 21  
92637 Weiden  
09 61/38 90 50**

