

Treffpunkt:

Alle 2 Wochen dienstags von 18-20 Uhr
Harksiek 6, 32602 Vlotho
(im Ev. Gemeindezentrum Zachäus)



Wer:

Menschen mit Angst und/oder Depressionen - neue Teilnehmer sind herzlich willkommen

E-Mail:

shg.heldenreise@gmail.com

Zur Anmeldung oder bei Fragen bitte eine E-Mail senden

Ansprechpartner:
Niklas, Mona

09.2025

Angst und Depressionen - Selbsthilfegruppe
“Heldenreise”



Deine

“Heldenreise”
geht weiter!



Wir bieten...

- Alle 2 Wochen ein Treffen
- Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung
- Verständnis ohne Vorurteile
- Motivation und Inspiration, den Alltag besser zu bewältigen

-der Austausch in der Selbsthilfegruppe wird als Ergänzung zu Therapie und Medikamenten betrachtet.



Wir sind...

... eine Gruppe aus Menschen, welche mit Ängsten und/oder Depressionen leben. Viele von uns haben bereits Erfahrungen aus der Tagesklinik mitgebracht und möchten ihr erlangtes Wissen im Austausch mit Anderen weitergeben, erweitern und sich gegenseitig unterstützen.
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

ALLES, was in der Gruppe gesprochen wird, **BLEIBT** in der Gruppe. Vertrauen und Verschwiegenheit sind die Säulen einer Selbsthilfegruppe.

Damit wir die laufenden Kosten decken können, bitten wir um einen **Beitrag von 2,50€** pro Treffen. Niemand verdient daran - es geht nur darum, die Gruppe möglich zu machen.

Vielen Dank für euer Verständnis.