



Selbsthilfeangebote für Menschen mit Depressionen

Mit einer Depression zu leben, ist schon schwer genug. Wenn sich dann aber noch Bekannte und Freunde abwenden, weil man im Alltag nicht mehr mithalten kann, wird es schnell einsam. Treffen Sie andere, tauschen Sie sich über Ihre Themen rund um die Erkrankung aus, knüpfen Sie neue Kontakte und geben Sie sich gegenseitig wertvolle Tipps.

- ⇒ Selbsthilfegruppe „**Heldenclub**“ wöchentlich montags von 17.30 - 19 Uhr in Weißenburg
- ⇒ Selbsthilfegruppe „**Depression und Angst**“ alle zwei oder drei Wochen dienstags von 15 - 16.30 Uhr in Gunzenhausen
- ⇒ Selbsthilfegruppe „**Kreativ zurück ins Leben**—Depression, Lebenskrisen, Ängste“ wöchentlich dienstags von 18 - 20 Uhr in Pleinfeld
- ⇒ Selbsthilfegruppe „**Depression und Angst**“ wöchentlich dienstags von 18 - 19.30 Uhr in Weißenburg
- ⇒ **Morgentreff** für Menschen mit Depressionen wöchentlich mittwochs von 9.30 - 11 Uhr in Weißenburg

Lust auf Austausch, mal rauskommen und neue Kontakte knüpfen? - Dann melden Sie sich an!

Und falls Sie eine neue Gruppe gründen möchten, dann melden Sie sich bei uns. Wir unterstützen Sie dabei gerne!

