

Pressemeldung

Selbsthilfe bei Depressionen

Menschen mit Depressionen fällt es häufig sehr schwer soziale Kontakte zu pflegen oder neue aufzubauen. Vielfach ziehen sich Betroffene zurück, da Begegnungen eher als Belastung und energieraubend gesehen werden. Auch Aktivitäten, die früher einmal Freude bereitet haben, werden nicht mehr ausgeübt. Um die Einsamkeit zu überwinden, kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein.

Dort gibt es die Möglichkeit unter gleichgesinnten Expert*innen wichtige Informationen rund um das Thema Depressionen auszutauschen und von den Erfahrungen anderer zu lernen.

Der Kontakt mit Anderen, die auch von Depressionen betroffen sind, kann eine sehr entlastende Wirkung haben.

Wir freuen uns auf Menschen, die Interesse haben, sich mit anderen auf einen Weg zu begeben. Das kann auf unterschiedliche Weise stattfinden, z.B. **digital, in Bewegung oder in Präsenz.**

Hier können Sie je nach Interesse schauen, was Sie am meisten anspricht!!

Möchten Sie eine **neue Selbsthilfegruppe** gründen oder wollen Sie sich einer schon bestehenden Gruppe anschließen? Wir unterstützen Ihre Wünsche und Interessen. Das Bündnis gegen Depressionen im Kreis Wesel, das Sozialpsychiatrische Zentrum des Caritasverbandes für die Dekanate Dinslaken und Wesel und die Selbsthilfe-Kontaktstelle laden interessierte Betroffene

am Dienstag, den 14.11.2023 von 18.30-20.00 Uhr

Edith-Stein-Haus, Duisburger Straße 98 in

46535 **Dinslaken ein.**

Es sind alle herzlich eingeladen, die sich angesprochen fühlen und nicht mehr länger alleine sein wollen!

Weitere Informationen erhalten Sie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter 02841 90 00 16 oder selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org



Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel
Hanns-Albeck-Platz, 2
47441 Moers
www.selbsthilfe-wesel.de



Katja Caspers, Anne Gawlik & Sandra Tinnefeld
Telefon: 02841 90 00 16
Telefax: 02841 90 00 20
E-Mail: selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org