



## für Menschen mit Depressionen und Ängsten

### Wie es uns geht

...Kraftlosigkeit, innere Unruhe und anhaltende Müdigkeit.

Konzentrationsstörungen und Grübeleien.

Keine Freude mehr an geliebten Dingen.

Depressionen, Ängste und Isolation bestimmen unseren Alltag. Nichts ist mehr, wie es einmal war...

In kleinen Schritten wollen wir wieder in die Gemeinschaft, zurück in die Gesellschaft, raus aus der Isolation.

Jede und jeder für sich, so gut es geht - gemeinsam in der Gruppe.

Wandern oder Spaziergänge, Stammtisch oder mal ein gemeinsames Abendessen in netter Runde, Ausflüge und anderes wollen wir anregen.

### Wir tauschen uns aus

An unseren regelmäßig stattfindenden Gruppenabenden tauschen wir Informationen, Tipp und persönliche Erfahrungen im Umgang mit unserer Erkrankung aus.

Wir bieten Raum für die Probleme des Alltags, gute Gespräche und ein wohltuendes Lachen in entspannter Gemeinschaft.

**Regelmäßig donnerstags** treffen wir uns wöchentlich von **18:30 Uhr bis 20:30 Uhr** zentral in Bielefeld.

### Kontakt

[info@selbsthilfegruppe-kopfhoch.de](mailto:info@selbsthilfegruppe-kopfhoch.de)

oder

telefonisch **mittwochs** von **18 – 20 Uhr** unter

**0 163 97 456 97**