

# Neue Selbsthilfegruppe in Euskirchen Depressionen

## **DU SIEHST ALLES GRAU IN GRAU?**

Aufgrund der großen Nachfrage gründen wir eine neue Gesprächsgruppe für Menschen mit einer Depression.

In erster Linie geht es um Depressionen und Ängste, aber auch aktuelle psychische Belastungssituationen können Themen der Gruppe sein.

Im Mittelpunkt der Gespräche steht der Erfahrungsaustausch im Umgang mit der aktuellen Situation. Die Erfahrung damit nicht alleine zu sein und das Erlebnis von Verständnis untereinander, hilft den Alltag besser zu bewältigen.

Themen der Gruppe können sein:

- Was bedeutet diese Erkrankung für mich und meine Angehörigen?
- Welche unterschiedlichen Formen der Unterstützungen kann man erhalten?
- Welche Erfahrungen haben andere mit ihrer Erkrankung in Beruf, Familie und Umfeld gemacht?
- Es gibt Raum und Zeit für die individuelle Krankheitsgeschichte
- Es besteht die Möglichkeit gemeinsame Unternehmungen zu planen

Selbsthilfegruppen können keine notwendige therapeutische Unterstützung ersetzen.



**Interessierte Betroffene können sich beim  
Selbsthilfe-Büro Kreis Euskirchen melden.**

**Mobil.: 0172 2145897 oder per  
E-Mail: [selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org)**