



SELBSTHILFEAARGAU

Gründung der Austauschgruppe

Depression

Leidest Du unter innerer Leere, Hoffnungslosigkeit und Gedankenkreise?

Du bist nicht alleine...

**Wir laden euch herzlich ein
miteinander darüber zu sprechen, das Leben wieder bunt
zu sehen und nicht nur grau hinter einem Schleier.**

Inhalte und Ziele der Gruppe

- Nicht mehr allein mit seinen Problemen sein
- Im Dialog mit anderen die eigenen Probleme verstehen
- Sich verstanden fühlen
- Umgehensweisen mit den eigenen Problemen kennenlernen
- Neue Kontakte für konstruktiven Austausch knüpfen
- Gemeinsam ein „Licht am Ende des Tunnels“ sehen
- Keine Warteliste, Teilnahme Kostenfrei

Treffen

Ort: Bad Zurzach/ Würenlingen

Zeit: noch offen

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung
menschenhelfenmenschen@hotmail.com

oder Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail info@selbsthilfe-ag.ch