

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
- Umgangsweisen 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