

Kennen Sie den Zustand :

keine Lust

alles ist grau

keine Motivation

wenig Freude

oder

die eigenen 4 Wände
erdrücken Sie ?

Sie haben sich von den
Freunden, Verwandten
entfernt, weil Sie denken, dass
Sie überflüssig sind ?

Sie haben Angst vor Menschen
,da Sie sowieso niemand ernst
nimmt ?

Fühlen sich einsam und im
Stich gelassen ?

**Ihnen fehlen Inspiration und
Motivation Ihre Freizeit zu
gestalten ?**

Sie waren wegen
Depressionen, Angst oder
Panikattacken in einer
Tagesklinik ,Reha oder zum
stationären Klinikaufenthalt?

Sie denken, Sie stehen vor
einer Klippe und es geht steil
bergab ?

Zeit

zu

Handeln !

Wie ?

Die Selbsthilfegruppe soll mit
gemeinsamen Erlebnissen helfen,
den Sinn des Lebens wieder vor
Augen zu bekommen und eine
wesentliche Ursache von
Depressionen zu bekämpfen.

Diese können z.B. sein:

Gemeinsame Spaziergänge

Gemeinsames Basteln / Werken

usw.....

Gemeinsam Freude am Leben
finden und der Sonne
entgegenlaufen