

Gründung der Selbsthilfegruppe **Depression (Zofingen)**

**Leidest Du unter innerer Leere
Und Hoffnungslosigkeit?**

Du bist nicht alleine.

**Wir suchen interessierte Personen
Für die Gründung einer zofinger
Selbsthilfegruppe zum Thema
Depressionen.**



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
- Selbstbestimmt nach Lösungsmöglichkeiten suchen und aktiv die eigene Problematik wahrnehmen und bearbeiten
- Neue Kontakte für konstruktiven Austausch knüpfen
- Gemeinsam ein „Licht am Ende des Tunnels“ sehen

Ablauf

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung des SelbsthilfeZentrums Aargau.

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

SelbsthilfeZentrum Aargau

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