

SELBSTHILFEGRUPPE



GEMEINSAMER
WEG

- D** auerstress
- E** rmüdung
- P** anikattacken
- R** astlosigkeit
- E** nergieverlust
- S** elbstaufgabe
- S** chlaflosigkeit
- I** nnere Leere
- O** hnmacht
- N** egative Gedanken



FÜR WEN SIND WIR RICHTIG

Bei uns sind prinzipiell alle Menschen mit einer Depression herzlich willkommen.

Folgende Punkte sollten auf Dich zutreffen:

- Alter zwischen 18 und 80 Jahren
- Ärztlich bestätigte Diagnose einer Depression
- Bereits Erfahrung mit psychotherapeutischer Behandlung
- Keine zusätzlichen Diagnosen wie z.B. Borderline oder Schizophrenie
- Keine akuten Suizidgedanken

WIR BIETEN

- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen
- Erkenntnisse über Krankheiten
- Offene Atmosphäre
- Vertrauliche Behandlung von persönlichen Erlebnissen
- Hilfestellung für Alltagsprobleme

UNSERE REGELN

- Regelmäßige Teilnahme
- Respektvolles Miteinander
- Gegenseitige Akzeptanz

TERMIN

- Jeden Montag
- 19:00 - 20:30 Uhr

ADRESSE

- Gemeindehaus Lukaskirche Porz-Mitte
- Mühlenstraße 2a
- 51143 Köln



KONTAKT UND ANMELDUNG

Wenn Du uns kennenlernen möchtest, sende uns bitte eine kurze E-Mail bevor Du vorbeikommst, damit wir Dich willkommen heißen können.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

E-Mail:

- info@gemeinsamer-weg-koeln.de

Web:

- www.gemeinsamer-weg-koeln.de

Telefonische Information und Beratung
zu Selbsthilfegruppen:

- Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
- 0221 / 95 15 42 16

