

Weitere Angebote

Selbsthilfegruppen für Angehörige
und Freunde psychisch kranker Menschen

Frau Grube

Tel.: 04102 - 5 81 84

Frau Johannsen

Tel.: 04532 - 400754

Psychosoziale Kontaktstellen

Teestube in Ahrensburg

(Herr Krüger)

Tel.: 04102 – 21 15 81

Treffpunkt Bad Oldesloe

(Frau Mahner)

Tel.: 04531 – 6 72 69

Fachdienst Arbeit

- Berufsbegleitender Dienst

- Integrationsfachdienst

Tel.: 04102 – 21 15 21

Fax: 04102 – 21 15 20

Betreutes Wohnen

Tel.: 04102 – 999 222 (Frau Ahlf)

Kontakte

Ansprechpartnerin in Ahrensburg

Frau Tiemann

Tel.: 04102 – 21 15 15

Ansprechpartnerin in Trittau

Herr Krüger

Tel.: 04102 – 21 15 81

Sozialpsychiatrische
Dienste gGmbH

Sozialpsychiatrische
Dienste

Gesprächs-/Selbsthilfegruppen

Menschen
mit Depressionen
im Kreis Stormarn

Warum Gesprächs-/ Selbsthilfegruppen?

- Weil es möglich ist, selbst etwas zu tun, um mit der Krankheit besser leben zu können;
- Weil es auch andere Menschen gibt, die unter Depressionen leiden. Es tut gut zu wissen, dass man nicht allein betroffen ist;
- Weil Betroffene sich gegenseitig helfen können, indem sie von ihren Erfahrungen berichten und sich Anregungen geben;
- Weil es gut ist, selbst aktiv zu werden.

Denn: **Jede Hilfe bringt nur soviel, wie man selbst dazu beiträgt.**

Was bieten diese Gruppen?

Hilfe zur Selbsthilfe.

- Themen und Gruppenprozesse werden von den Teilnehmenden bestimmt.
- Der Erfolg für den Einzelnen wird erfahrungsgemäß wesentlich vom Mut abhängen, sich einzubringen und verantwortlich mitzuarbeiten.
- Gruppengespräche dürfen zum Schutz aller nicht an Außenstehende weitergegeben werden.
- Diese Angebote ersetzen keine ärztliche und therapeutische Behandlung.

Wann und Wo ?

Ahrensburg

Peter-Rantzau-Haus
Woldenhorn 3
22926 Ahrensburg

Di 9.30 – 11.30 Uhr
Di 18.00 – 20.00 Uhr
Do 9.30 – 11.30 Uhr

Kontakt: **Frau Tiemann**
(Anmeldung erforderlich)

Trittau

Bürgerhaus Trittau
Europaplatz
22946 Trittau

Di 18.00 – 19.30 Uhr

Kontakt: **Herr Krüger**