

## **NEU: Selbsthilfegruppe Frauen mit Depression**

GEMEINSAM ist FRAU  
nicht EINSAM



Diese Gruppe ist offen für betroffene FRAUEN mit Depressionen - gleich welchen Alters.

Wir helfen UNS untereinander, wenn wir Hilfe brauchen.

Gegenseitiges Verständnis und Unterstützung sollen uns Mut zur offenen Auseinandersetzung mit der Erkrankung machen.

- Wir beschäftigen uns mit den Symptomen und Auswirkungen der Depression und auch mit den Ängsten sowie den immer wiederkehrenden gleichen Gemütsverfassungen.
- Die eigene soziale Isolation kann durch das Zugehörigkeitsgefühl unserer Gruppe minimiert bzw. ganz aufgehoben werden.
- Es darf auch gern gelacht werden 😊
- Neben dem Erfahrungsaustausch bieten wir auch gemeinsame freiwillige Freizeitaktivitäten an.

Wir treffen uns 14-tägig dienstags von 18 bis 20 Uhr. Bei Interesse an der Gruppe bitte bei der KIBiS – Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfereich melden: per Mail [kibis@paritaetischer-bs.de](mailto:kibis@paritaetischer-bs.de) oder telefonisch unter 0531-48079-20 (Sprechzeit Mo-Mi 9 - 12 Uhr, Di 14 - 16 Uhr und Do 14 - 17 Uhr)

**Ich gehe meinen Weg in kleinen Schritten.  
Tag für Tag.**