

## Wer ist Willkommen?

Die Selbsthilfegruppe (SGH) „*Depression-Seelenfinsternis*“ heißt alle Betroffenen wie auch Angehörige Betroffenen willkommen.

## Was kann gemeinsam getan werden?

*Themenschwerpunkte die besprochen werden können sind u.a.:*

- Besprechung der Symptomatik und des typischen Krankheitsbildes
- Verlauf der Krankheit
- Besprechung einschneidender Erlebnisse
- Wie sehe ich die Krankheit?

## Wann und Wo trifft sich die SHG?

Unsere Treffen finden alle zwei <sup>☆</sup>Wochen statt, an jedem ersten und dritten Montag im Monat von 18.00-19.30 Uhr.

## Was bietet die SHG noch?

*Sonderaktionen/Seminare/Workshops:*

- Entspannungsverfahren
- Resilienztraining und Achtsamkeitstraining
- Gemeinsame Gruppenveranstaltungen u.v.m.

## Unsere Unterstützer

- MUT zu Veränderung e.V.
- Lebenswerte Lebenswege GmbH
- Coaches und externe Dozenten



*„Egal wie dunkel das Leben gerade sein mag, an jedem schwarzen Himmel, befinden sich leuchtende Sterne.“*



# Selbsthilfegruppe

## Depression- Seelenfinsternis



## Kontakt

Isabel Nürnberger  
Verein MUT zu Veränderung  
Magdeburger Allee 4  
99084 Erfurt

Email: [Isabel.Nuernberger@mut-zu-veraenderung.de](mailto:Isabel.Nuernberger@mut-zu-veraenderung.de)  
Tel.: 01590 6842412

## Anfahrt



- Straßenbahnlinie 1 (Richtung Europa platz) oder 5 (Richtung Zoopark)
- Haltestelle Boyneburgufer aussteigen geradeaus über die Kreuzung gehen
- dann die erste Straße auf der rechten Seite (Tivoli Gebäude, Haupteingang)