

## Selbsthilfegruppe

# Leben und Lernen mit Depression

## für Studis und Azubis

Macht dir eine Depression dein Studium oder deine Ausbildung schwer?  
Oder stehst du zwischen zwei Lebensabschnitten und dir fehlt Orientierung?

**Damit bist du nicht alleine - Mach bei unserer Selbsthilfegruppe mit!**

### **Darum geht es:**

In der Gruppe wollen wir eine wertfreie, offene Atmosphäre für Austausch schaffen und akzeptieren, was ist. Komm so, wie du bist. Wir werden gemeinsam überlegen, was uns guttut und was wir brauchen. Lasst uns zusammen Verantwortung für unser Wohlbefinden übernehmen, kleine Erfolge feiern und dem inneren Schwarzmaler die Stirn bieten, Hoffnung und Mut kultivieren und Rückfällen vorbeugen.

### **Das ist wichtig:**

Möglichst regelmäßige Teilnahme | \*Alle\* Geschlechter sind willkommen

### **Rahmen:**

Von Betroffenen für Betroffene | Max. 12 Teilnehmer | Wöchentliche oder biwöchentliche Treffen werktags abends (je nach Absprache)

### **Bei Interesse melde dich bei der:**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn**

**0228 94 93 33 17**

**[selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org)**

**[www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)**