



## *Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen in Depression und Krise*

- Sie erleben gerade eine große Belastung oder tiefgreifende Veränderung in Ihrem Leben ...
- Es fällt Ihnen unendlich schwer Ihren Alltag zu bewältigen; sie fühlen sich überfordert, antriebs- und interesselos ...
- Sie wünschen sich Lebensfreude und Energie zurück und wissen nicht, wie Sie das schaffen können...
- Sie wünschen sich andere Menschen, denen Sie Ihre Situation erzählen können und die Sie verstehen ...
- Sie möchten Menschen kennen lernen, die eine ähnliche Erfahrung wie sie gemacht haben und berichten, wie sie damit umgehen und ihren Alltag bewältigen ...

Die neue von einer qualifizierten Fachkraft angeleitete Selbsthilfegruppe bietet Ihnen als Betroffene einen vertrauensvollen Rahmen, wo Sie über sich und Ihre Situation sprechen können. Hier können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und Wege, Möglichkeiten und Ermutigung finden, damit es Ihnen besser geht und Sie Ihren Alltag bewältigen können.

Termin: **Jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats  
von 18.15 bis 19.45 Uhr**

Ort: FrauenGesundheitsZentrum Heidelberg e. V.  
Alte Eppelheimer Straße 38, Heidelberg

Kosten: 10,- Euro/Abend (5,- Euro Ermäßigung)

### **Kontakt:**

**Frau Margarete Müller**

**Telefon 06221-21317**

**Email [info@fgz-heidelberg.de](mailto:info@fgz-heidelberg.de)**



Frauen  
Gesundheits  
Zentrum e. V.