



## **DU BIST NICHT ALLEIN.**

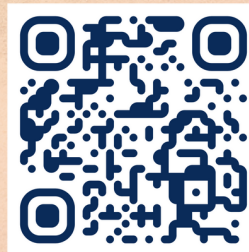
**GEMEINSAM KÖNNEN WIR  
WEGE FINDEN, UM MIT  
DEPRESSIONEN  
UMZUGEHEN UND UNS  
GEGENSEITIG ZU  
UNTERSTÜTZEN. WIR  
FREUEN UNS DARAUF,  
DICH IN UNSERER  
GRUPPE WILLKOMMEN ZU  
HEISSEN!**

**MIRAI  
GEMEINSAM STARK**

## **KONTAKT**

[mirai-gruppe.de](https://mirai-gruppe.de)  
[info@mirai-gruppe.de](mailto:info@mirai-gruppe.de)

Josua Wolber: +49 176 80506079



**Kontakt**

[ch.run/mirai-kontakt](https://ch.run/mirai-kontakt)

**MIRAI  
GEMEINSAM STARK**

## **SEI NICHT ALLEIN!**

**FINDE UNTERSTÜTZUNG UND  
VERSTÄNDNIS IN UNSERER  
GRUPPE.**





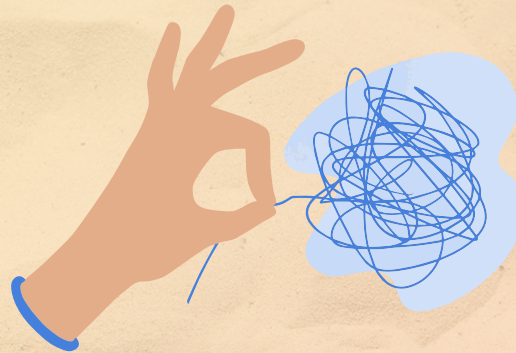


## WAS, WANN, WO?

Du fühlst dich **niedergeschlagen, überfordert** oder **einsam**? Du möchtest mit anderen **jungen Erwachsenen** sprechen, die **ähnliche Erfahrungen** machen? Dann bist du herzlich eingeladen, unserer **Gruppe für junge Erwachsene mit Depressionen** beizutreten!

**Wann?** Jeden Freitag um 20 Uhr  
(außer Feiertags)

**Wo?** Schwanenstraße 19, 72336  
Balingen Verein für  
gemeindenahle Psychiatrie im  
ZAK e.V.



## ÜBER UNS

Unsere Gruppe richtet sich an alle **im Alter von 18-40 Jahren**, die mit **Depressionen** zu kämpfen haben.

**Gemeinsam** beschäftigen wir uns mit **verschiedenen Aspekten** rund um das Thema Depressionen, sei es im Alltag, im **Familien- und Freundeskreis**, bei der **Arbeit** oder im **Studium**.

Hier hast du die Möglichkeit, deine Gedanken und Gefühle in einem **wohlwollenden und unterstützenden Umfeld** zu teilen.

## WAS WIR BIETEN:

- **Offener und ehrlicher Austausch**
- **Ernsthaftes und respektvolles Zuhören**
- **Zusätzliche Freizeitaktivitäten, die von Spieleabenden bis zu Dozentenvorträgen reichen**
- **Aktivitäten werden nach den Wünschen der Gruppe gestaltet**
- **Leitung der Gruppe durch Ann-Sophie Rau und Josua Wolber, selbst betroffene ehrenamtliche Helfer**
- **Erfahrungsberichte aus erster Hand (keine professionellen Ärzte oder Psychologen)**
- **Keine vorherige Anmeldung erforderlich**
- **Kostenfrei und ohne ärztliche Verschreibung**
- **Wir legen großen Wert auf eine offene und freundliche Atmosphäre, in der jeder sich respektiert und verstanden fühlen kann. Bei Interesse kannst du dich gerne per E-Mail oder telefonisch bei den Gruppenleitern melden. Du kannst aber auch einfach spontan zu unseren Treffen kommen.**