

## Termine und Treffen:

Wir treffen uns 14-tägig immer Donnerstags um 19:00 Uhr in den Räumen des Vereins für gemeinde-nahe Psychiatrie in der Schwanenstraße 19 in 72336 Balingen.



### Parkempfehlung:



Parkhaus Citycenter  
Wilhelmstraße 34  
100 m vom Treffpunkt

## Kontakt:

Ansprechpartnerinnen:

**Elke Hönle**

Tel.: 07433 27197 (AB)

Mobil: 01575 8495022

Auch über WhatsApp erreichbar

E-Mail:

[elkebalingen@online.de](mailto:elkebalingen@online.de)

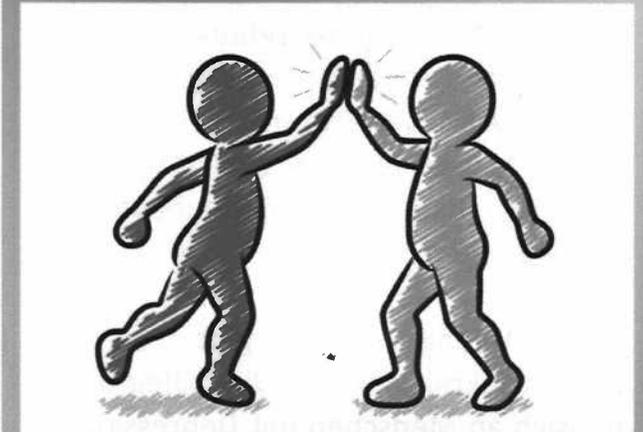
**Jeanette Nicole Sauter**

Tel.: 01511 2983748

E-Mail:

[sauterjeanette71@gmail.com](mailto:sauterjeanette71@gmail.com)

## Selbsthilfegruppe



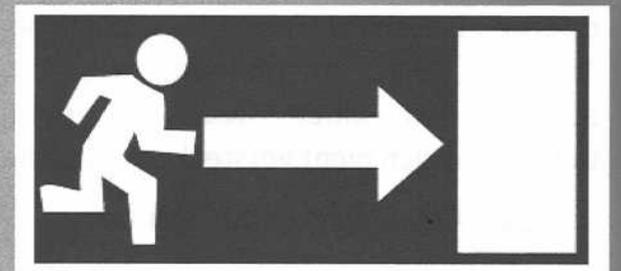
gegen

**Ängste**

**Depressionen**

**&**

**Panikattacken**



## Wer wir sind...

Schätzungsweise jeder zehnte Mensch in Deutschland erkrankt einmal im Leben an einer psychischen Störung.

Panikattacken, Ängste und Depression gehören dabei zu den häufigsten Erkrankungen.

Seit Anfang 2016 gibt es im Zollernalbkreis eine Selbsthilfegruppe, die sich an Menschen mit Depressionen, Panikattacken und/oder Angststörungen wendet.



In der Gruppe treffen sich Menschen, denen es gleich oder ähnlich geht.

Im Gespräch mit anderen Betroffenen erfahren Erkrankte eine ganz persönliche Art der Hilfe. Im offenen Gespräch schaffen wir einen Raum, in dem Betroffene sich nicht verstecken müssen.

**Der Alltag bleibt außen vor.**

## Was wir wollen...

Im geschützten Rahmen der Selbsthilfegruppe können wir unsere Ängste und Sorgen mit anderen teilen. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, geben uns Tipps und stützen uns in schwierigen Situationen.

Was im Raum gesprochen wird, das bleibt auch im Raum. Wir wollen eine entspannte Atmosphäre, in der jeder willkommen ist.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann keine Therapie ersetzen, aber diese ergänzen. Nach deren Abschluss soll die Selbsthilfe ein weiterer Baustein auf dem Weg in ein gesundes Leben sein oder bis zum Beginn einer weiteren Therapie helfen, die Zeit zu überbrücken.



## Was wir machen...

- ❖ Wir reden miteinander
- ❖ Wir weinen miteinander
- ❖ Wir lachen miteinander
- ❖ Wir sind füreinander da!



Menschen, die dasselbe Problem haben, wissen genau, wovon die anderen reden.



**In unserer WhatsApp-Gruppe ist immer jemand online.**

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für neue Mitglieder aller Kassen und völlig kostenlos!