

# Selbsthilfegruppe Depression

---

Triff Dich mit Gleichgesinnten -  
gemeinsam im Umgang mit  
mentalen Beschwerden und  
Erkrankungen

## Daten

12.06.24

10.07.24

14.08.24

11.09.24

16.10.24

jeweils um 18.30 Uhr beim  
Parkplatz Golfclub Gams-  
Werdenberg

Erfahre mehr über die  
Selbsthilfegruppe unter

[www.sonnenstern.li/selbsthilfegruppe](http://www.sonnenstern.li/selbsthilfegruppe)



Manchmal ist man mit seinen Gedanken allein, fühlt sich traurig und ängstlich zugleich. Man grübelt in der Nacht und ist am nächsten Morgen müde und ausgelaugt. Doch der Alltag nimmt keine Rücksicht; man muss seine Leistung bringen, ist jeden Tag gefordert, auch wenn man nicht mehr kann. Es kostet sehr viel Kraft, sich selbst ehrlich einzugestehen, dass es nicht mehr geht.

Doch was tun?

Zuerst kommen die körperlichen Beschwerden wie Schlafstörungen, Schwindel, Angst. Man hätte lieber einen Beinbruch, dieser wäre einfacher zu erklären als eine mögliche mentale Erschöpfung.

Aber wie wäre es mit einem Treffen mit Personen, die im gleichen Boot sitzen? Einfach nur reden, ohne gleich in einen Topf aus lauter Vorurteilen geworfen zu werden. Alle sind willkommen und man kann sich einfach mal austauschen. Wie es einem geht und was in einem vorgeht.

Ist das etwas für Dich?

Dann komm zur Selbsthilfegruppe Depression.

Wir treffen uns jeweils am 2. Mittwoch im Monat zu einem Spaziergang beim  
Parkplatz Golfclub Gams-Werdenberg  
Haagerstrasse 523, 9473 Gams  
Zeit: 18:30h – 20:00h

Melde Dich bei mir an, ich freue mich auf Dich.

[sonnenstern.empowerment@gmail.com](mailto:sonnenstern.empowerment@gmail.com)