

**Wir führen eine  
OFFENE GRUPPE,  
die JEDEN gerne aufnimmt,  
Einstieg jederzeit möglich !**

Das Motto unserer Selbsthilfegruppe:  
**„Wege mit Herz zurück ins Leben, wenn  
die Seele leidet“** ist uns ein besonderes  
Anliegen, denn:

der achtsame, respektvolle Umgang mit  
uns selbst und den Anderen ist uns sehr  
wichtig.

Nur durch

- Diskretion und
- Möglichkeiten zur Abgrenzung

kann

- Ehrlichkeit und Vertrauen

entstehen, damit

- Offenheit einen echten  
Erfahrungsaustausch

möglich macht.

**Außerdem unterstützen wir Sie  
durch:**

- **persönliche Einzelgespräche**  
telef. Terminvereinbarung erbeten
- **ärztliche „Fragestunden“**  
Termine dazu werden gesondert  
bekannt gegeben

**Mit uns  
können  
Sie reden ...**

... weil wir selbst unter Depressionen,  
Angst + Panik oder anderen seelischen  
Beeinträchtigungen leiden oder sie  
bereits erfolgreich bewältigt haben.

... weil wir Ihnen dadurch Unterstützung,  
Beratung und Informa-tionen anbieten  
können, damit auch SIE

- durch Erweiterung Ihres Wissens  
über die Krankheit selbst zu mehr  
Sicherheit finden,
- durch neue Sichtweisen eine  
positivere Einstellung zum Leben  
gewinnen und so
- die eigenen Selbstheilungskräfte  
(wieder) - entdecken und stärken  
lernen und
- **trotz allem wieder mehr Lebens-  
qualität finden !**

Wir danken für die  
freundliche Unterstützung

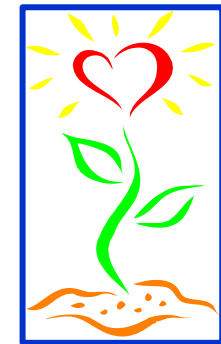
**Dachverband der  
NÖ Selbsthilfe und**



**HSSG Landesverband NÖ.**  
Tel. 0664/404 05 41  
Mail: [hssg@hssg.at](mailto:hssg@hssg.at)



**SeGel  
Arbeitsgruppe  
zur Stärkung  
der seelischen  
Gesundheit St. Pölten**



**bietet Ihnen**

**Wege mit Herz  
zurück ins Leben  
wenn Ihre Seele leidet !**

**Gruppenkontakte:**

**Traude Izaak**

**Tel. 0664/593 45 84**

**Mail: [traude.izaak@aon.at](mailto:traude.izaak@aon.at)**

**Karin Lobinger**

**Tel. 0680/204 23 82**

**Mail: [karin.lobinger@gmx.at](mailto:karin.lobinger@gmx.at)**

## **WIR SIND**

eine Gruppe von Betroffenen, die gemeinsam aktiv an einer Verbesserung ihrer seelischen Gesundheit arbeiten.

## **Menschen mit**

- Depressionen
- Angst- und Panikstörungen
- Psychiatrie-Erfahrungen
- Psychosen
- psychosomatischen Beschwerden
- Burn-out und
- allen Formen von seelischem Leid

## **finden bei uns**

- **Unterstützung**
- **Beratung**
- **Information**

in einer geschützten, liebevollen Gruppenatmosphäre.

Wir betrachten unsere Seele als unseren ganz persönlichen wunderschönen Garten. Wir selbst – und niemand sonst – haben die Kraft und auch die Pflicht dafür zu sorgen, dass die Pflanzen in diesem Garten wachsen und gedeihen.

**Was ist zu tun, damit auch Ihr „Seelengarten“ gut gelingt?**

## **WIR TREFFEN UNS**

**jeden ersten Montag im Monat  
von 16:00 bis 18:00 Uhr im  
CARITAS Beratungszentrum,  
3. Stock  
3100 St. Pölten, Brunngasse 31**

**Auskünfte über eventuelle Terminverschiebungen bzw. nähere Informationen erhalten Sie bei unserem**

## **Gruppen(beg)leitungsteam**

**Traude Izaak  
Diplomlebensberaterin  
und Karin Lobinger  
Gruppenkontaktperson**

**Wir senden Ihnen auf Wunsch  
gerne ausführliche Broschüren,  
sowie Ankündigungen über  
aktuelle Veranstaltungen zu.**

**Achtung: Die Teilnahme an der  
Selbsthilfegruppe ersetzt keine  
fachärztliche Behandlung !!**

**REDEN SIE MIT UNS –  
wir verstehen Ihre Situation und  
sprechen IHRE Sprache !**

**Unsere Gruppe  
besteht seit über zehn Jahren und  
ist**

**Mitglied des**



**DACHVERBANDES der  
NÖ SELBSTHILFE**

**Sie finden weitere wertvolle  
Informationen im:**

Dachverband der NÖ. Selbsthilfe  
Tel. 02742/22 6 44, Fax: 02742/22 6 86  
E-Mail: [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)



**HSSG Landesverband NÖ.  
Tel. 0664/404 05 41  
Mail: [hssg@hssg.at](mailto:hssg@hssg.at)**

und beim Verein



**Seelische Gesundheit leben lernen  
Lebens-Schule für die Seele**

**Obfrau Traude Izaak  
3040 Neulengbach, Tel. 0664/593 45 84**