

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

Besonders wichtig für unser  
„MITEINANDER“ in der Gruppe ist  
uns:

der achtsame, respektvolle  
Umgang mit uns selbst und den  
Anderen, denn nur durch

- Diskretion und
- Möglichkeit zur Abgrenzung

kann

- Ehrlichkeit und Vertrauen

entstehen, damit

- Offenheit einen echten  
Erfahrungsaustausch

möglich macht.

Wir wollen, dass es Dir gut geht !

Mit uns  
können  
Sie reden . . .

... über das Leben mit  
Höhen und Tiefen

... über Fragen  
nach den  
Ängsten und  
Grenzen und  
Hoffnungen

**Krisentelefon: 0800 20 20 16**

- Rund-um-die-Uhr*
- anonym*
- kostenlos*
- unbürokratisch*
- professionell*

„WENN DU ETWAS WISSEN  
MÖCHTEST, SO FRAGE EINEN  
ERFAHRENEN!“



Selbsthilfegruppe  
für seelische Gesundheit

**Gesprächsoasen**

**HIMBERG**

Barbaraheim, Schulallee 3

jeden 2. Montag im Monat  
von 15:00 bis 17:00 Uhr

Kontakt: Herbert HEINTZ  
Mobil: 0677 / 62 37 37 08

**SCHWECHAT**

Seniorenzentrum  
Altkettenhoferstrasse 5  
Schulungsraum

jeden 1. Donnerstag im Monat  
von 17:00 bis 18:30 Uhr

Kontakt: Marina JANY  
Mobil: 0660/ 777 66 88

## WIR SIND

Eine Gruppe von Betroffenen, die gemeinsam aktiv an ihrer seelischen Gesundheit arbeiten.

## MENSCHEN mit

- Depressionen
- Angst- und Panikstörungen
- Psychiatrie-Erfahrungen
- Psychosen
- Psychosomatischen Beschwerden
- Sowie allen Formen von psychischen Beeinträchtigungen

## finden bei uns

- **UNTERSTÜTZUNG**
- **BERATUNG**
- **INFORMATION**

in einer geschützten, liebevollen Gruppenatmosphäre.

*Wir möchten traurige Menschen zum Lächeln bringen*

## UNSERE ZIELE SIND:

- Unsere Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen
- Durch neue Sichtweisen eine positivere Einstellung zum Leben zu gewinnen
- Die eigenen Selbstheilungskräfte zu entdecken und sie zu stärken

**UNSER MOTTO**  
*„Gemeinsam sind wir stärker“*

- lässt die Teilnehmer in der Gruppe erfahren, dass es anderen ähnlich geht. Das Gefühl der Einsamkeit schwindet – bei uns wird wirklich zugehört.
- bietet Ermutigung bei Rückschlägen. Mit jeder gemeisterten schwierigen Situation wächst das Selbstvertrauen.
- hilft uns, Auslöser und Anzeichen für entstehende Krisen zu erkennen, dadurch können wir Strategien zur Vermeidung entwickeln.

## Die Gruppe ist Mitglied bei:



**HSSG Landesverband NÖ**  
**Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit**

[www.hssg.at](http://www.hssg.at) - [hssg@hssg.at](mailto:hssg@hssg.at)

Mobil: 0664/ 404 05 41



**Dachverband**  
**NÖ Selbsthilfe**

[www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at)

[info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)

Telefon: 02742/ 226 44

Sie finden weitere wertvolle Informationen hier:

**HSSG Landesverband NÖ**

[www.hssg.at](http://www.hssg.at)